

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**



**ANA RITA SIMÕES LOPES TEIXEIRA**

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA  
JOSÉ FALCÃO, JUNTO DO 11º4, NO ANO LETIVO 2013/2014**

**A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA VIDA DOS ALUNOS**

**COIMBRA**

**2014**

**ANA RITA SIMÕES LOPES TEIXEIRA - Nº 2009107693**

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básicos e Secundário.

Orientador FCDEF-UC: **Professor Doutor Carlos Gonçalves**

**COIMBRA**

**2014**

**Esta obra deve ser citada como** – Teixeira, A. R. (2014). *Relatório final de estágio desenvolvido na escola secundária José Falcão, junto do 11º4, no ano letivo 2013/2014*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## RESUMO

A elaboração deste documento - Relatório Final de Estágio - encontra-se inerente às unidades curriculares de Estágio Pedagógico e de Relatório de Estágio, presentes no plano curricular do 3º e 4º semestre, do segundo ano, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este documento apresenta 4 partes distintas: contextualização da prática desenvolvida, análise reflexiva sobre a prática pedagógica, realização e estudo-caso.

Na primeira parte é feito um enquadramento com a realidade escolar com que a professora estagiária se deparou.

No segundo ponto, é feita uma análise relativa às aulas e sua realização, com os pontos a si agregados.

No que concerne à realização, faz-se uma análise do que acontece ao longo da aula, diferentes fatores que influenciam o sucesso da mesma.

O último ponto é constituído pelo estudo-caso realizado pelos 3 professores estagiários, cujo tema é “a importância da Educação Física na vida do aluno”.

Em suma, o presente documento tem como finalidade correlacionar elementos descritivos e reflexivos dos processos inerentes à realização do Estágio Pedagógico. De salientar ainda, que este documento evidencia os aspetos mais importantes da formação inicial em termos práticos, do professor estagiário de Educação Física.

## ABSTRACT

*The preparation of this work – Teaching Training Final Report - is inherent to the courses of Pedagogical Training and Training Report, present in the curriculum of the 3rd and 4th semester, second year, of the Masters Degree in Teaching Physical Education for Elementary and High School of Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra.*

*This document presents 4 distinct parts: context of established practice, reflective analysis of teaching practice, and conducting case-study.*

*The first part is like a frame with the school reality with the trainee teacher faced.*

*On the second point, an analysis on the classes and its implementation, with the points themselves aggregates are taken.*

*Regarding the achievement, it is an analysis of what happens over the class and different factors that influence its success.*

*The last point is constituted by the case-study carried out by three student teachers, whose theme is "the importance of Physical Education in the student's life."*

*In short, this document aims to correlate elements of descriptive and reflective processes involved in implementation of the Teaching Practice. It is also important to refer that this document highlights the most important aspects of initial training in practical terms, of the student teacher of Physical Education.*

## **Lista de Legendas de Tabelas**

TABELA 1 - REGISTO DE INVENTÁRIO DE MATERIAIS UTILIZADOS .....	18
TABELA 2 - CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO .....	30
TABELA 3 - ANÁLISE DA PERGUNTA 1 .....	52
TABELA 4 - DADOS DO TESTE DE CHI SQUARE – PERGUNTA 1.....	52
TABELA 5- ANÁLISE DA PERGUNTA 2 .....	53
TABELA 6 - DADOS DO TESTE DE CHI-SQUARE - PERGUNTA 2 .....	53

## **Lista de Abreviaturas e Siglas**

IGESPAR - Instituto de Gestão do Património Arquitetónico e Arqueológico

ESJF – Escola Secundária José Falcão

EF – Educação Física

MEEFEBS – Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra

## SUMÁRIO

Resumo.....	III
Abstract.....	IV
1. Introdução .....	10
2. Contextualização da Prática Desenvolvida .....	11
2.1. Expectativas Iniciais.....	11
2.1.1. Dimensão Profissional e Ética .....	11
2.1.2. Participação na Escola .....	11
2.1.3. Desenvolvimento e Formação Profissional.....	12
2.1.4. Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem .....	12
3.1. Caracterização da Escola .....	14
3.2. Recursos.....	16
3.2.1. Recursos Humanos .....	16
3.2.2. Recursos Materiais .....	16
3.2.3. Recursos Temporais.....	18
3.3. Caracterização da Turma.....	18
3.4. Orientador da Escola .....	19
3.5. Orientador da Faculdade .....	20
4. Análise Reflexiva sobre a prática pedagógica.....	21
4.1. Planeamento e Estratégias .....	21
4.2. Planeamento das Matérias .....	21
4.3. Plano Anual.....	22
4.4. Unidade Didática.....	22
4.5. Estratégias de Ensino .....	23
4.6. Diferenciação Pedagógica .....	24

4.7. Inovação Pedagógica.....	24
4.8. Planos de aula .....	25
5.1. Instrução .....	26
5.2. Gestão .....	27
5.3. Clima.....	28
5.4. Disciplina.....	28
5.5. Reflexão pós-aula .....	29
5.6. Observações de aula .....	29
6.1. Avaliação Diagnóstica.....	30
6.2. Avaliação Formativa.....	31
6.3. Avaliação Sumativa.....	31
7.1. Prestação Global dos alunos .....	33
7.2. Dificuldades Encontradas e Aprendizagens adquiridas .....	34
7.3. Importância do trabalho individual e de grupo .....	35
7.4. Atitude ético-profissional .....	36
8.1. Introdução .....	38
8.2. Revisão de Literatura .....	39
8.2.1. Educação Física .....	39
8.2.2. O papel da escola na promoção de estilos de vida ativa .....	42
8.2.3. Os programas de educação física e a promoção da atividade física .....	43
8.2.4. A disciplina de educação física na transmissão de conhecimentos e da atividade física .....	44
8.2.5. Qualidade de vida .....	44
8.2.6. Estilo de Vida.....	45
8.2.7. Papel do professor de Educação Física .....	45
8.3. Pertinência do estudo e apresentação do Problema.....	46
8.4. Objetivo do Estudo.....	47

8.5. Caraterização da escola .....	47
8.6. Caraterização da amostra.....	47
8.7. Metodologia.....	48
8.7.1. Recolha de dados Índice Massa Corporal .....	48
8.7.2. Procedimento de recolha .....	48
8.7.3. Elaboração do questionário .....	49
8.7.4. Estrutura do questionário.....	49
8.8. Análise dos dados.....	50
8.9. Limitações da pesquisa.....	51
8.10. Resultados .....	51
8.11. Discussão .....	54
8.12. Propostas para futuros estudos .....	54
8.13. biografia .....	55
11.1. Planeamento anual .....	63
11.2. Caracterização da turma.....	64
11.3. Plano de aula .....	68
11.4. Folha de Registo de presenças.....	69
11.5. Grelha de Avaliação de final de período .....	70
11.6. Ficha de Observação de Colega Estagiário .....	72

Eu, Ana Rita Simões Lopes Teixeira, aluno nº 2009107693 do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).

18 de Junho de 2014

Ana Rita Simões Lopes Teixeira

---

(Ana Rita Simões Lopes Teixeira)

## 1. INTRODUÇÃO

No âmbito do 2º ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, foi realizado o Estágio Pedagógico na Escola Secundária José Falcão, acompanhando a turma 11º4, com a orientação do Prof. Mestre Paulo Francisco.

A realização deste documento é o culminar de todo um trabalho desenvolvido, mas que apenas o trabalho prático, no campo, pode realmente mostrar a aplicação de todas as aprendizagens desenvolvidas até então. Ou seja, a transição entre a teoria e a prática só é possível com a aplicação de um olhar crítico sobre o contexto real de prática pedagógica, utilizando os meios mais eficazes para o desenvolvimento de aprendizagens significativas, dada a especificidade da realidade imposta.

Com o trabalho que foi desenvolvido na escola, é prudente colocar aqui a definição de um conceito: conceito de Educação. Ora, Educação é o conjunto dos processos e procedimentos que permitem a um indivíduo aceder progressivamente à cultura, pois o acesso à cultura é o que distingue o homem do animal.

Ser Professor é muito mais do que aplicar teorias. Para se ser professor é preciso ter um dom, não é só resultado de aprendizagem. Para se ser professor é preciso saber transmitir, saber dar e saber receber, sentir o que o aluno sente, ser um amigo.

## **2. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **2.1. EXPECTATIVAS INICIAIS**

#### **2.1.1. DIMENSÃO PROFISSIONAL E ÉTICA**

Além de todas as aprendizagens curriculares que possui, um professor é, acima de tudo, um educador, pelo que deve presar o ensino, não só com o recurso ao seu saber próprio, mas também a uma instrução/ formação contínua.

A docência não se limita à troca de saberes, há valores tão importantes que devem ser tidos em conta, como o desenvolvimento da autonomia, o respeito e a solidariedade, a promoção e o desenvolvimento da comunicação, e tudo o que engloba a formação correta de novos cidadãos.

Considero, portanto, essencial transmitir a importância destes valores e o de como a prática de exercício físico traz inúmeros benefícios, para além do óbvio, a nível corporal.

Foi com estas expectativas que iniciei o ano letivo e foi o que procurei sempre pôr em prática.

#### **2.1.2. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA**

Tal como se expectou inicialmente, enquanto aluna estagiária de Educação Física e elemento de uma comunidade escolar, estive sempre e totalmente disponível para uma participação ativa em todas as atividades propostas. Integrei e interagi com toda a comunidade educativa, cumprindo o Regulamento Interno e dando o meu contributo para a concretização dos objetivos do Projeto Educativo. Cooperei sempre com o núcleo de estágio, seguindo as orientações dadas em qualquer momento.

Considero que me apresentei com toda a disponibilidade e interesse em aprender, bem como em transmitir conhecimentos, partilhar, inovar e ajudar.

Procurei, acima de tudo, agir com toda a humildade, uma vez que era a minha primeira experiência de lecionação, e disponibilizei-me a receber todas as opiniões e ensinamentos que me foram transmitidos.

### **2.1.3. DESENVOLVIMENTO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

Relativamente ao meu desenvolvimento e formação profissional, saliento a necessidade de me atualizar de forma sistemática, quer através de um trabalho de pesquisa quer através da frequência de ações de formação, que qualquer docente deve procurar ao longo da sua carreira.

Nesse sentido, ao longo de todo o estágio, esforcei-me por manter um estudo contínuo, não só para suprir qualquer dificuldade que me tenha ocorrido, mas também para a minha contínua evolução pedagógica.

Tal como esperava, encontrei no meu orientador de estágio a ajuda necessária para minimizar as dificuldades encontradas. De facto, essa ajuda foi imprescindível para um melhor contributo em prol da comunidade educativa que integrei, tal como desejava.

### **2.1.4. DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E APRENDIZAGEM**

Apesar de não possuir qualquer experiência na lecionação da Educação Física, esforcei-me no sentido de me fazer entender pelos alunos, tendo usado várias estratégias, sempre de forma a cumprir os objetivos estabelecidos.

Entendendo que uma boa relação pedagógica no processo de ensino e de aprendizagem é condição essencial, tentei, desde o início, e consegui estabelecer com a turma uma relação de respeito, compreensão, confiança, cooperação e amizade, sem esquecer a função de cada um neste processo.

Quanto a questões de planeamento e avaliação, algumas dúvidas e dificuldades foram surgindo, como era esperado, mas a interação com o orientador e

os seus ensinamentos foram bastante eficientes no sentido de a minha intervenção ser cada vez mais positiva.

Percebi como, realmente, a função do professor implica o desenvolvimento de vários papéis e como cada elemento se torna indispensável para a construção de uma comunidade educativa coesa.

### **3. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA**

Por decreto de Passos Manuel, publicado no Diário do Governo de 19 de Novembro de 1836, são oficialmente criados os primeiros três liceus em Portugal: o Liceu de Coimbra, o Liceu de Lisboa e o Liceu do Porto.

O Liceu de Coimbra substitui o Colégio das Artes (fundado por D. João III em 1548), e muitos dos professores do Liceu vêm do Colégio das Artes, que se extingue, dando lugar ao Liceu, que começa por funcionar precisamente nas instalações que tinham sido do Colégio das Artes. O Liceu de Coimbra constitui uma secção da Universidade de Coimbra (única que existia na época), tanto que os alunos do Liceu de Coimbra trajam capa e batina, o que vai perdurar por mais de um século. A partir de 1870, o Liceu fica instalado no Colégio de S. Bento. Após a implantação da República, o Liceu toma o nome de Liceu José Falcão (1914) e, dado o grande aumento da população escolar, foi criado, em 1928, o Liceu Dr. Júlio Henriques, funcionando ambos no Colégio de S. Bento.

Em 1936, os dois liceus fundem-se, dando origem ao Liceu D. João III, para o qual foi construído de raiz o edifício na Av. Afonso Henriques. Depois de 25 de Abril de 1974, o Liceu D. João III retoma o nome do seu antigo patrono, José Falcão, e, em 1978, com a unificação de Liceus e Escolas Industriais e Comerciais em Escolas Secundárias, este estabelecimento de ensino passa a denominar-se Escola Secundária José Falcão.

Este edifício, projetado pela equipa do arquiteto Carlos Ramos, constitui referência obrigatória quando se fala do Modernismo em Portugal. Foi, em 2010, classificado pelo IGESPAR como Monumento de Interesse Público.

O edifício foi criado segundo as modernas concepções europeias do espaço liceal, que obedecia a normas rigorosas de higiene escolar (materiais utilizados, luminosidade, capacidade dos diversos espaços, etc.) e correspondia às exigências

de um plano pedagógico que contemplava as áreas das Humanidades, das Ciências, das Artes Oficiais e da Educação Física.

São de referir as salas de Línguas, de História e de Geografia, os laboratórios, com material antigo (séc. XIX) e moderno, os vastos espaços destinados à Educação Física: ginásio, campo de jogos e piscina, que, na década de 70 foi substituída por um auditório. E é de salientar a magnífica Biblioteca, com um acervo de milhares de tomos dos séculos XV a XIX e de um valioso conjunto de manuscritos que constituem o “Fundo Antigo”, atualmente à guarda da Biblioteca Geral da Universidade de Coimbra. Este acervo proveio, em boa parte, das livrarias do Convento de Santa Cruz e dos Colégios de Santa Rita e Agostinhos Descalços de Coimbra, extintos em 1834.

O Liceu D. João III foi um dos dois liceus de formação de professores em Portugal desde os finais da década de 30 até 1947 (o outro era o Liceu Pedro Nunes, em Lisboa), sendo mesmo, entre 1947 e 1956, o único liceu no país a fazer formação de professores. De 1956 a 1974, o estágio apenas se podia realizar em três liceus: aos de Coimbra e de Lisboa juntava-se o Liceu D. Manuel II, do Porto. Gerações de professores estagiários passaram pelo Liceu D. João III e pela Escola Secundária José Falcão, vindo alguns a ser professores no próprio Liceu e, atualmente, na Escola Secundária José Falcão, e tendo outros seguido a profissão em diversas escolas do país.

A escola tem desempenhado um papel de relevo no Ensino e na Educação em Portugal, sendo muitos os nomes ilustres de seus alunos e professores ao longo destes 175 anos.

De referir, a título exemplificativo, o nome de escritores como João de Deus, Almada Negreiros, Fernando Namora, António Gedeão ou Miguel Torga; o de José Afonso ou de Luís Góis; o de presidentes da República (António José de Almeida, Bernardino Machado, Manuel Teixeira Gomes), o de José Mascarenhas Relvas, que proclamou a República da varanda da Câmara Municipal de Lisboa, o de académicos como Bissaya Barreto, José Gouveia Monteiro ou Rui Alarcão; o de homens de Estado como José Veiga Simão, António de Almeida Santos, Carlos Mota Pinto ou Francisco Lucas Pires. Por centenas se contam estes nomes. Acrescente-se a referência às atuais figuras representativas da vida da nossa cidade: Presidente da Câmara, Reitor da Universidade, Diretora Regional da Educação, Diretor Regional da Cultura...

Gerações de alunos, de professores e de funcionários têm estudado e trabalhado neste estabelecimento de ensino, e a Escola sente-se honrada por continuar a contribuir para a formação de alunos que se têm colocado em lugares cimeiros nas provas a nível nacional e por muitos se distinguirem no plano nacional e internacional em vários sectores.

## 3.2. RECURSOS

### 3.2.1. RECURSOS HUMANOS

Relativamente aos Recursos Humanos, a escola dispõe de um total de 122 indivíduos, 29 não docentes e 93 docentes. Mais especificamente, no grupo de Educação Física existem 2 não docentes, 6 docentes e os 3 professores estagiários.

### 3.2.2. RECURSOS MATERIAIS

Neste ponto apenas foi registado o material que foi utilizado nas diferentes aulas de Educação Física, contando com os variados exercícios realizados.

<u>Basquetebol</u>	30 Bolas
<u>Futebol</u>	19 Bolas
<u>Badminton</u>	49 Volantes 42 Raquetes
<u>Râguebi</u>	20 Bolas
<u>Atletismo</u>	10 Pesos 3 Fitas métricas 6 Blocos de partida 1 Alisador de areia
<u>Ginástica de Aparelhos</u>	3 <i>Reuthers</i>

	<p>5 Colchões de queda  2 <i>Bocks</i> (1 é de iniciação)  3 Plintos  1 Plinto de Esponja  2 Mini trampolins  1 Praticável + 2 Tapetes (rolos)  1 Trave Olímpica  1 Barra Fixa  1 Par de barras paralelas simétricas  1 Aparelhagem  9 Colchões Azuis  7 Colchões Verdes  15 Fitballs  2 Tapetes de Corrida  2 Barras de Ballet Amovíveis  2 Barras de Ballet Fixas</p> <p>Musculação:  19 Pesos de 5kg  14 Pesos de 2,5kg  20 Pesos de 1,25kg  9 Barras</p>
<u>Voleibol</u>	<p>2 Redes  27 Bolas</p>
<u>Materiais comuns a todas as modalidades</u>	<p>5 Bancos Suecos  28 Cordas  37 Arcos  43 Fitas  112 Coletes  29 Pinos  4 Conjuntos de Bases  5 Cronómetros  6 Apitos (entre os quais, 2 são apitos de</p>

	mão) 21 Bolas de plástico 5 Bolas medicinais de 5kg 7 Bolas Medicinais de 3kg
--	--

Tabela 1 - Registo de Inventário de Materiais utilizados

### 3.2.3. RECURSOS TEMPORAIS

No presente ano letivo, a Escola Secundária José Falcão optou pelas aulas de 50'. Assim, para a Educação Física, ficaram reservados 3 tempos de 50', ou seja, 3 aulas por semana. No caso da turma lecionada, 11<sup>04</sup>, as aulas foram realizadas à segunda-feira, das 16h30 às 17h20, à terça-feira, das 17h30 às 18h20, e à quinta-feira, das 15h30 às 16h20. Ao fazer o planeamento anual de matérias, verificou-se uma previsão de um total de 97 aulas. Com os imprevistos que foram acontecendo, desde viagens de estudo a palestras na escola, entre outros fatores, o total de aulas efetivamente dadas foi de 96.

### 3.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

No início do ano a turma era constituída por 29 alunos, entre os quais 24 do sexo feminino e 5 do sexo masculino.

Os alunos, no seu dia-a-dia, demoram entre 5min a mais de 30 min a chegar à escola. Cerca de 5 alunos demoram 5 a 10 min a chegar à escola, 6 alunos demoram 10 a 15min, 3 alunos demoram de 15 e 20min, 3 alunos demoram de 20 a 25min, 2 alunos demoram de 25 a 30min e cerca de 7 alunos demoram mais de 30min a chegar à mesma.

Relativamente ao círculo familiar dos alunos, mais especificamente sobre os seus pais, 19 dos pais dos alunos são empregados, 3 dos pais são desempregados e 1 é aposentado. Em relação às pessoas com quem vivem, 15 alunos vivem com pais e irmão(s), 5 alunos vivem com os pais, 1 aluno vive com outros parentes e 1

aluno vive com amigos e colegas. Sobre ter ou não irmãos, 21 alunos têm irmãos e 5 alunos não têm irmãos.

Nos seus tempos livres, as atividades dos alunos variam entre: prática desportiva, frequência em escola de inglês, música, ler, escrever, ver televisão e ir aos escuteiros.

Mais relacionado com a escola, 25 alunos gostam da escola e 1 aluno não gosta da mesma. Relativo ao estudo, 16 alunos gostam de estudar, 7 alunos às vezes gostam de estudar e 3 alunos não gostam de estudar. No que toca ao gosto pelas disciplinas, 9 alunos gostam de matemática, 1 aluno gosta de português, 4 alunos gostam de inglês, 13 alunos gostam de biologia, 2 alunos gostam de geologia, 13 alunos gostam de físico-química, 1 aluno gosta de educação física e 7 alunos gostam de filosofia. Como todos os gostos que têm não gostos, 4 alunos não gostam de matemática, 6 alunos não gostam de português, 5 alunos não gostam de inglês, 2 alunos não gostam de biologia, 1 aluno não gosta de geologia, 8 alunos não gostam de físico-química, 1 aluno não gosta de educação física e 7 alunos não gostam de filosofia. Cada vez mais se torna importante saber se os alunos pretendem prosseguir nos estudos: 92% tem esse objetivo, 4% pretende seguir um curso profissional e 4% não respondeu.

Relativamente à sua saúde, 7 alunos têm problemas visuais, 3 alunos têm alergia, 1 aluno tem rinite alérgica, 2 alunos têm asma, 1 aluno tem esclerose e 1 aluno tem tendinites.

### **3.4. ORIENTADOR DA ESCOLA**

O Professor Orientador da Escola, Prof. Mestre Paulo Francisco, foi quem mais apoiou todo este processo de ensino aprendizagem, acompanhando cada passo neste início de carreira docente. Desde o início, se demonstrou disponível para auxiliar qualquer dúvida existente, apresentando sempre resposta, através de uma anotação ou um feedback.

Esteve sempre presente, demonstrou-se “*open mind*” às nossas ideias, projetos e atividades, com uma porta aberta para podermos aplicar o que pretendemos. E, de facto, foi isso que aconteceu. Daí, termos realizado diferentes tipos de atividades, nem todas relacionadas com o Desporto, mas sim todas relacionadas com a Comunidade Escolar, o que é entendido como uma componente bastante importante no que toca à parte humana.

### **3.5. ORIENTADOR DA FACULDADE**

O Professor Orientador da Faculdade, Prof. Doutor Carlos Gonçalves, é um docente que já é conhecido pelos professores estagiários, uma vez que lecionou diferentes unidades curriculares no 1º ciclo de estudos – licenciatura em Ciência do Desporto.

Sempre que veio à escola deu o apoio necessário aos estagiários, fornecendo orientações importantes ao crescimento de cada estagiário e deixando o seu feedback. É de salientar que o Prof. Dr. Carlos Gonçalves se demonstrou sempre disponível para qualquer esclarecimento.

## 4. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

### 4.1. PLANEAMENTO E ESTRATÉGIAS

“O planeamento é algo determinante na orientação do processo de ensino aprendizagem, na apropriação de conhecimento e habilidades na formação e desenvolvimento de capacidades, na ativação do comportamento de aprendizagem e na formação consciente e racional dos traços característicos da personalidade.”

O processo deve planificar de acordo com o Plano Nacional de Educação Física (PNEF), mas também com o intuito de guiar o processo de desenvolvimento dos diferentes domínios da personalidade dos alunos, ou seja, o planeamento é realizado visando o ultrapassar das dificuldades dos alunos.

### 4.2. PLANEAMENTO DAS MATÉRIAS

O planeamento das matérias foi realizado após 3 semanas de Avaliação Diagnóstica. O grupo de Educação Física optou por fazer toda a avaliação nestas primeiras semanas definindo *a posteriori* o planeamento das matérias, que será de acordo com as dificuldades dos alunos e a ênfase necessária a dar em diferentes modalidades. O planeamento teve, também, em conta as rotações dos espaços, definidas por todo o grupo de Educação Física.

Relativamente ao tipo de planeamento das matérias, esse foi por blocos, na medida que cada matéria iniciada teve um fim e não se voltou a abordar, com a exceção do atletismo, que foi abordado por etapas: no 1º Período foi abordada a técnica de corrida, corrida de resistência e corrida de velocidade e no 3º Período foi abordado o Lançamento do Peso. Isto aconteceu devido à rotação de espaços que foi, previamente, definida.

### **4.3. PLANO ANUAL**

O Plano Anual tem presente os objetivos definidos no início do ano, o volume de horas e um quadro com as matérias descritivas e a justificação da escolha de determinada matérias e a determinação de prazos e datas para projetos e atividades, previamente, definidas.

No plano anual é colocada a caracterização da escola, a caracterização da turma, a caracterização dos recursos materiais e temporais, a análise das decisões tomadas pelo grupo de educação física relativamente às estratégias a utilizar e são definidos os objetivos, abordando os 3 domínios, que são aclarados com a avaliação inicial, visando um plano individual de turma, de acordo com as suas necessidades.

### **4.4. UNIDADE DIDÁTICA**

Uma Unidade Didática é um plano periódico que tem como intuito facilitar o trabalho do professor no planeamento das suas aulas. É uma espécie de guia que permite ao professor ter uma orientação e seguir toda uma componente pedagógica, pegando nas diferentes situações de aprendizagem que vai registando. Segundo Bento J. (2003), as Unidades Didáticas “constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”.

As Unidades Didáticas foram realizadas após a Avaliação Diagnóstica, realizada nas 3 primeiras semanas de aulas. O grupo de Educação Física optou por fazer estas 3 semanas de Avaliação Diagnóstica, facilitando a definição de níveis dos alunos e, posteriormente, o planeamento das aulas, visto que se adequou o número de aulas com a necessidade de aprendizagem.

Como foi subentendido no parágrafo anterior, este plano periódico é elaborado consoante os níveis dos alunos, visando o desenvolvimento das diferentes capacidades dos mesmos e permitindo que atinjam o sucesso na prática.

Numa Unidade Didática é elaborada a Extensão e Sequência de Conteúdos que permite a existência de um trabalho contínuo, com um desenvolvimento de acordo com o que se vai observando nas aulas e o que o professor vai registando. Este é ponto fulcral, visto que é com a experiência que vamos adquirindo este “olho clínico”, que permitirá uma melhor abordagem das matérias e uma melhor compreensão das dificuldades dos alunos.

#### **4.5. ESTRATÉGIAS DE ENSINO**

“Uma estratégia de ensino é uma forma de organizar as condições de ensino-aprendizagem com o objetivo de facilitar a movimentação do aluno de um estado potencial de capacidade para um estado real” (Carreiro da Costa)

Nas diferentes modalidades foram definidas diferentes estratégias, uma vez que os alunos estavam em diferentes níveis nas modalidades abordadas.

Na ginástica de aparelhos realizou-se um ensino por estações, permitindo que os alunos passassem por todos os aparelhos em todas as aulas e ainda que todos estivessem a realizar aula, de forma ativa.

Nos jogos desportivos coletivos inicia-se no simples, terminando no mais complexo. Assim, optou por se iniciar com a abordagem de gestos técnicos, passando por situações analíticas e terminando com a situação de jogo, de situações de pouco número de alunos até à situação de jogo mais aproximada do real.

Os alunos com atestado médico, para além de terem realizado um trabalho de cada modalidade, tiveram uma participação ativa nas aulas, exercendo funções de arbitragem e auxiliando a professor em qualquer situação necessária.

Nas diferentes aulas optou-se, essencialmente, por 3 estilos de ensino: por comando, de acordo com indicações que a professora dava, por tarefa, onde a professora dava um exercício e os alunos executavam e por ensino recíproco, em exercícios que os alunos interagiam e davam feedbacks e informações entre si.

#### **4.6. DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA**

Este ponto é fulcral na medida que é determinante no desenvolvimento de cada aluno. Cada modalidade deve estar adequada aos níveis dos alunos permitindo que cada um evolua de acordo com o seu desenvolvimento. Cada aluno é um indivíduo igual entre si, mas diferentes nas suas capacidades e, conseqüentemente, no seu desenvolvimento.

Não só em termos práticos de matéria de aula se deve ter em conta esta diferença. É importante, também, nas relações com os alunos: há alunos que requerem mais atenção que outros, sendo importante abordar os assuntos que se aproximem da realidade deles, com diferentes tipos de linguagem (formal e informal).

#### **4.7. INOVAÇÃO PEDAGÓGICA**

Dada a mudança de tempos letivos de aulas, ou seja passagem para aulas de 50min foi complicado inovar, por exemplo, a nível tecnológico. Foram realizadas filmagens tanto em avaliação formativa, como em avaliação sumativa mas não foi possível numa mesma aula possibilitar os alunos que visualizassem as mesmas, visto que em 35min uteis de aula, é importante praticar o máximo possível, mantendo a turma sempre ativa.

Na Ginástica de Aparelhos, estando a aula organizada por estações, foram utilizados meios gráficos com os exercícios a realizar e uma folha com os diferentes critérios de avaliação, em cada estação.

Outro ponto que, também, estimulou a turma foi a realização de pequenos torneios nas diferentes modalidades. Os alunos sentiram-se motivados e demonstraram o seu agrado à professora em variadas situações.

#### 4.8. PLANOS DE AULA

Na realização do plano de aula temos de ter em conta Unidade Didática da modalidade que está a ser abordada, realizando exercícios de acordo com a Extensão e Sequência de Conteúdos e o objetivo que se pretende que cada aula tenha, definindo progressões pedagógicas.

Posteriormente, é também importante consultar as condições meteorológicas, precavendo possíveis adaptações de aula.

No preenchimento da tabela base de plano de aula deve definir-se o tempo de cada exercício e ir realizando um tempo parcial dando um total de 35min úteis de aula.

O plano de aula foi sempre realizado autonomamente e enviado, com brevidade, ao Professor Orientador.

Na elaboração de cada plano, foram tidos em conta os aspetos específicos para tal. Assim, numa primeira parte, consideraram-se os dados gerais da aula: a turma, a data da aula, o período em que a mesma se realiza, os objetivos de aula, a função didática, entre outros pontos. Cada plano de aula foi dividido em 3 partes: Parte Inicial, composta pelo aquecimento, de modo a preparar os alunos para a prática desportiva; Parte Fundamental, que compõe a aula propriamente dita, onde se iam operacionalizando os objetivos da aula; e uma Parte Final, com retorno à calma, para reposição dos níveis de pulsação e respiração dos alunos, através de alongamentos e outros exercícios de relaxamento.

Após cada aula, o Professor Orientador dava o seu feedback relativamente à aula por mim lecionada, sendo que, posteriormente, eu realizava um relatório crítico, onde tecia uma reflexão de toda a aula, tendo em conta os *feedbacks* fornecidos.

É importante salientar que os exercícios realizados visaram sempre empenho motor máximo, captando o interesse e divertimento dos alunos.

## 5. REALIZAÇÃO

Neste ponto irá abordar-se a aula propriamente dita e a relação com a turma, na prática.

As primeiras aulas foram muito importantes para conhecer e ajustar o desempenho e comportamento em função do grupo de alunos que constitui a turma, sendo esta uma das primeiras etapas da realização pedagógica, anexando um conhecimento da turma através da caracterização da mesma.

Foi constante a preocupação na transmissão de conhecimentos, objetivando o sucesso dos alunos em cada modalidade, com o intuito do alcance da melhor performance.

### 5.1. INSTRUÇÃO

A forma de instrução é muito importante para que haja uma correta passagem de conteúdos aos alunos. O Professor deve estudar bem a matéria e ter bons conhecimentos relativamente ao que pretende ensinar.

No que concerne à demonstração, em todas as modalidades, de forma geral, a professora demonstrou alguns exercícios e outros, os alunos de nível mais elevado de performance demonstraram, de forma que a professora pudesse explicar as componentes críticas, prevenindo lesões. Na ginástica de aparelhos utilizaram-se, ainda meio gráficos, explicitando o que fazer em cada estação de exercício. Em todas as modalidades, se exceção, foram fornecidos feedbacks, encorajando os alunos a exigirem de si e corrigindo os seus erros, de forma precisa.

Teve-se em conta a segurança dos alunos, sendo que todos os exercícios contaram sempre com bom aquecimento. Mais especificamente, na ginástica de aparelhos, os aparelhos estavam sempre rodeados de colchões, de forma que pudesse prevenir qualquer imprevisto.

Uma vez que as aulas passaram a aulas de 50min, houve uma necessidade de reduzir tempos de explicação de exercício e repetir exercícios de uma aula para outra. Com 35min uteis de aula, é importante que os alunos estejam em prática o máximo possível e essa foi uma preocupação constante. A Professora tentou ser concisa e objetiva, de forma a demorar o mínimo de tempo possível. Teve, também, em conta, quando os alunos estavam com comportamentos menos apropriados à aula, as chamadas de atenção, acabando por, no final, ser apenas necessário um olhar ou chamar o aluno para o mesmo perceber que deveria ter atenção ao comportamento e concentrar-se na aula.

## **5.2. GESTÃO**

Um bom gestor deve ter um controlo eficaz, e criar rotinas, procedimentos e regras, pois estas levam a que se perca menos tempos de aula em transições, e o empenho motor aumente. Desde início houve algumas rotinas a serem criadas: registo de atrasos, registo de faltas, controlo do tempo dos exercícios, mínimo de tempo em transições, entre outros.

A gestão das matérias, relativamente ao número de aulas, foi feita consoante o nível dos alunos, registado através da avaliação diagnóstica realizada nas 3 primeiras semanas. Assim, foi possível transmitir os conteúdos e ter consciência que os alunos adquiriram e consolidaram os mesmos.

Executar um planeamento cuidado antes de aula foi uma medida adotada porque no mesmo era refletidas grande parte das imprevisibilidades que poderiam acontecer como, por exemplo, faltar um aluno ou a ocorrência de precipitação quando o espaço de rotação era o exterior, tendo de adaptar a aula a outro espaço, entre outros. Nos exercícios de grupo, tinham de ter em conta o número de elementos por grupo. Planeando estes pontos, permite que se diminua a imprevisibilidade, estando a Professora preparada para as diferentes alterações, rentabilizando o tempo ao máximo.

### **5.3. CLIMA**

Hoje em dia a Educação Física, no Secundário, enfrenta um período crítico: não contar para a média escolar dos alunos. Parecendo que não, isto tem um impacto brutal em todo o processo de ensino-aprendizagem. Os alunos ficam desmotivados, os professores também, pois veem que não se está a dar a devida importância à Educação Física e isto faz com que se tenha de reformular a forma como as aulas são dadas e o modo de cativar os alunos.

Há um fator determinante para uma aula de Educação Física ter sucesso: motivação. Pode existir um programa para cumprir, mas se um aluno não estiver motivado, esse programa fica cumprido apenas num papel. O aluno é o protagonista de uma aula de EF e cabe ao professor ir de encontro às necessidades de cada um, arranjando estratégias que os concentrem na aula. Esta foi uma constante preocupação. A Professora forçou o conhecimento da turma com perguntas simples, a falar sobre assuntos do interesse dos alunos, entre outras coisas que foram criando uma relação mais próxima professora-aluna.

Foi crucial no início de cada aula observar o estado de cada aluno e conseguir captar algo fora de normal. Cada aluno é diferente, com diferentes necessidades e diferentes reações e ver que o professor se importa, que quer saber e ajudar faz toda a diferença. E foi isto que aconteceu.

Com o que foi referido, juntando a uma relação de amizade, mantendo a distância professora-aluno, as aulas tiveram um nível bastante positivo, com muito bom ambiente, na sua grande maioria, e foi possível transmitir os conteúdos de forma plena, presenciando que os alunos os conseguiram consolidar.

### **5.4. DISCIPLINA**

O fator disciplina é importante para que haja controlo na aula. No entanto há que saber aliar a boa disposição e bom ambiente na aula de EF: Isso não é fácil, principalmente no início, quando ainda não se conhece a turma, nem a turma

conhece o Professor. Há pequenas estratégias que foram adotadas para que este ponto não ficasse afetado, como a utilização do apito, nas modalidades com mais ruído, as chamadas de atenção serem com o nome do aluno e rapidamente resolver a situação, realçar sempre a importância do respeito, em variadas situações, entreajudarem-se todos e perceber que “ninguém é mais que ninguém” e “somos todos iguais”, entre outros pontos. É importante não esquecer que o Professor de EF é um educador e por muito que as aulas sejam uma forma de os alunos libertarem energias, há conteúdos e valores a transmitir. Portanto, tendo isso em conta tudo corre bem e, naturalmente, surgiu uma relação mais próxima com a turma, nunca esquecendo a disciplina.

## **5.5. REFLEXÃO PÓS-AULA**

Após cada aula, o Professor Orientador dava o seu feedback e dava orientações para corrigir erros e falhas, visando a boa aula e o bom professor. Com estas informações e com a autocrítica eram criadas as reflexões, tendo humildade e consciência para analisar pontos fortes, pontos fracos e pontos a melhorar. Em cada reflexão foi, também, feito um resumo da aula.

## **5.6. OBSERVAÇÕES DE AULA**

Em cada observação de aula foi feito um resumo de aula. A isso, alienou-se uma análise de diferentes pontos, desde a emissão de feedbacks, à correção do erro, passado pela gestão do tempo, controlo da turma e pontos a melhorar. Para que estas observações não fossem meramente um documento, aquilo que era registado, era transmitido ao colega, como forma de crescimento e melhoria.

## 6. AVALIAÇÃO

Na ESJF, foram definidos parâmetros de avaliação específicos para a disciplina de Educação Física.

<b>Domínios</b>	<b>Crítérios de Avaliação</b>	<b>Cotação</b>
Competências de compreensão e realização	Conhece as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizacional.	75%
Atitudes e Valores	Assiduidade Pontualidade Comportamento Cooperação	20%
Aptidão Física	Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, destreza geral e flexibilidade)	5%

Tabela 2 - Critérios Gerais de Avaliação

### 6.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Foi definido pelo grupo de Educação Física que a avaliação diagnóstica seria realizada nas primeiras 3 semanas de aulas. Esta avaliação permite ao professor ter uma primeira impressão da turma e organizar a mesma por níveis, nas diferentes modalidades. Após esta avaliação é realizado o planeamento, onde a distribuição de

matérias pelo número de aulas e tendo em conta o espaço, é feita de acordo com o nível dos alunos.

## **6.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA**

A avaliação formativa foi algo que foi sendo realizada ao longo das aulas de exercitação através de observação, pequenos apontamentos e fichas formativas. Dado o panorama da EF não contar para a média dos alunos, este tipo de avaliação deve ser um processo contínuo e, grande parte das situações, deve ser algo informal. Considera-se que este tipo de avaliação deve ser algo que os alunos tenham consciência que é apenas informativo para o processo, não exercendo qualquer tipo de pressão sobre os mesmos.

## **6.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA**

A avaliação sumativa foi definida no planeamento, logo no início do ano, contando que fosse realizada no final de cada modalidade. No caso da modalidade de Basquetebol, a mesma colidiu com uma interrupção letiva, sendo que se realizaram 2 momentos de avaliação sumativa. Isto organizou-se em conteúdos, tendo sido abordados conteúdos diferentes no período seguinte. No caso da modalidade de Atletismo, esta foi dividida em 2 momentos distintos, ao longo do ano: no 1º Período abordou-se a Corrida de Resistência, a Corrida de Velocidade e a Técnica de Corrida; no 3º Período foi abordado o Lançamento do Peso. No que concerne às outras modalidades, este tipo de avaliação realizou-se nas 2 últimas aulas da Unidade Didática, prevista no Planeamento.

Para apontar os diferentes critérios de avaliação, de forma organizada, foi utilizado o programa Excell, colocando as classificações das diferentes matérias. A média das classificações das matérias é relativa ao domínio psicomotor, sendo depois dada uma nota à aptidão física, que é conseguida através da média das notas nos diferentes testes físicos (km, *sit up's* e impulsão horizontal), que foram

realizados ao longo do período. Nas atitudes e valores são considerados diferentes parâmetros, como: assiduidade e pontualidade, empenho e cooperação. Assim, o peso de cada domínio de avaliação será: para o domínio psicomotor, 75%; para as atitudes e valores, 25%; para a aptidão física, 5%.

Os alunos também realizaram a sua Autoavaliação, fazendo uma introspecção que permite o desenvolvimento da capacidade autocrítica, transmitindo à Professora as suas expectativas em relação àquilo que lhes foi proposto. “A autoavaliação é a avaliação das próprias atuações dos sujeitos, sendo um procedimento promotor da capacidade de valoração e de decisão do aluno e um elemento de melhoria da qualidade do processo educativo.” (Nobre, 2012)

## 7. REFLEXÃO

### 7.1. PRESTAÇÃO GLOBAL DOS ALUNOS

Encontrar um professor novo no ano seguinte, seja a que disciplina for, traz sempre uma sensação estranha. É humano e, como tal, deve ser encarado com naturalidade. Esta turma é uma turma especial, de alunos de resultados elevados, uma turma competitiva e o facto de ter muitas raparigas também traz outros fatores envolvidos como pequenas chatices. Dada esta introdução, pode revelar-se que, de facto, foi difícil ganhar a confiança de todos os alunos. Uns desde início que se deram logo a conhecer, mostrando sempre a sua alegria e simpatia. Outros, custou ganhar a sua confiança, e apenas no 2º Período o consegui. Não somos todos iguais e só temos de respeitar essas diferenças e a Professora Estagiária soube lidar bem com as situações.

No decorrer das aulas os alunos foram participando ativamente e, desde início, que lhes foram propostos exercícios que puxassem pelo seu empenho motor e resistência. Foram muitas as aulas em que o comentário era “Ó ‘stôra’, estou exausta” ou “Nem acredito que estou a transpirar”, o que originava um clima descontraído, de satisfação por parte de todos os alunos.

Relativamente às performances, com a avaliação diagnóstica definiram-se os níveis da turma. É uma turma com bom empenho motor e estão sempre prontos a melhorar, questionando todas as suas dúvidas. A relação professora-aluno facilitou esse processo, na medida que a professora pôs todos os alunos à vontade para questionar. Comparando modalidades, pode afirmar-se que os alunos, em geral, demonstraram melhor performance em rãguebi, estando na passagem de nível introdutório a nível elementar, em futebol e em badminton, estando quase todos os alunos no nível elementar. As modalidades em que apresentaram mais dificuldades foram: ginástica de aparelhos, no atletismo o lançamento do peso e basquetebol, onde foi preciso trabalhar a técnica, de forma aprofundada. Mas de uma forma geral é uma boa turma no que toca à prática desportiva e é positivo poder afirmar que

algumas alunas foram “convertidas”, ou seja, alunas que não gostavam de desporto, agora já aceitam melhor e demonstram mais entusiasmo quando chega a hora da aula e querem, rapidamente, começar a prática.

## **7.2. DIFICULDADES ENCONTRADAS E APRENDIZAGENS ADQUIRIDAS**

Ao longo de todo este ano foram várias as dificuldades encontradas e aprendizagens adquiridas? Bem essas foram constantes todos os dias. Cada dia é uma aprendizagem.

No início tudo era novidade e a necessidade de informação e ajuda foi muito grande. A teoria é importante sim, mas “chegar ao terreno” é uma sensação que nenhum autor nem nenhum livro podem transmitir. A este receio, medo e dificuldades sem fim, alienou-se a necessidade de aprendizagem com toda a humildade para receber informação. O Professor Orientador encarregou-se de grande parte deste processo, fornecendo as ferramentas necessárias ao processo de ensino aprendizagem dos Professores Estagiários. Os outros professores constituintes do grupo de Educação Física foram, também, um grande auxílio nas nossas dúvidas, dando o seu contributo e ajudando o máximo que podiam.

Durante o ano, foram várias as vezes em que a Professora Estagiária se questionou se estaria a corresponder às expetativas não só de quem esperava que desempenhasse corretamente as suas funções mas, principalmente, se estaria a corresponder às suas próprias expetativas. Dada a sua personalidade perfeccionista, a tudo que se propõe anseia realizar um bom trabalho e considerando esta a sua vocação, acresce uma pressão do medo de falhar. Mas cada vez que lecionava uma aula esse medo era posto de parte e os alunos ajudavam de uma forma interessante. Claro está, planejar a aula, o estudo prévio de conteúdos, conversas informais com os colegas estagiários, com o professor orientador e com os outros docentes de EF foram, também, pondo de parte todo o receio inicial que, no final, era já mínimo.

Algo também complicado, derivado da falta de experiência foi a avaliação. Avaliar é um processo bastante complexo. São diversos os critérios de avaliação a

ter em conta, diferentes modalidades e condicionantes que os alunos poderão ter como, por exemplo, a apresentação de atestado médico. O Professor Orientador foi fundamental neste processo, apresentando a sua experiência como exemplo e também conhecimentos que possui sobre este assunto em particular.

Mais numa questão pessoal, mas de foro profissional, acresceu que a professora estagiária trabalha em *part-time* fora do horário de escola. Isto exigiu uma boa gestão do tempo e de cansaço. Infelizmente, no final do 2º Período, a mesma acabou por apresentar um atestado de doença, em que o motivo foi o início de infeção pulmonar e esgotamento. Não prejudicou as suas aulas, visto que foi na última semana de aulas, tendo apenas faltado à aula de auto avaliação e também à reunião de Conselho de Turma do 2º Período. Durante a interrupção para férias de Páscoa, a mesma repousou e regressou com as “energias renovadas” e pronta para o último Período.

Rematando este ponto, a Aprendizagem é algo inerente ao Ser Humano e aceitar a mesma como algo positivo é uma condição de evolução, enfrentando dificuldades.

### **7.3. IMPORTÂNCIA DO TRABALHO INDIVIDUAL E DE GRUPO**

Numa escola é importante saber trabalhar tanto individualmente como em grupo. No trabalho da disciplina, mais específico é importante seguir as diretrizes que são fornecidas (plano anual de atividades, programa da disciplina, entre outros) e saber adaptar as mesmas ao contexto da turma. Em relação à Direção de Turma há mínimos burocráticos que o docente deve seguir, de forma a cumprir a sua função no cargo de gestão intermédia que desempenha.

Já numa vertente de trabalho de grupo, é importante que os professores que constituem o conselho de turma de determinada turma reúnam os dados que recolhem relativamente aos alunos, de forma que todos os conheçam da melhor forma e que isso ajude na disciplina de cada um. Cada aluno é um indivíduo e nem todos estão no mesmo nível, nas diferentes disciplinas. Ainda neste ponto, há o

trabalho de grupo que deve ser realizado entre o professor e os diferentes órgãos e departamentos constituintes da escola.

Desde o início do ano que se procurou conhecer todos os indivíduos que envolvem a comunidade escolar da ESJF. O começo deste processo foi nos primeiros dias de conhecimento da escola, através da apresentação do Núcleo de Estágio de Educação Física nas reuniões de professores e, aquando da visita à escola, a apresentação ao grupo de não docentes, nos diferentes setores em que se encontravam. Posteriormente, ao longo do ano, com as atividades que foram sendo realizadas, a Professora Estagiária, em conjunto com os seus colegas, foi conhecendo os alunos das diferentes turmas. Com as necessidades que foram tendo na realização dessas mesmas atividades, foram criando relações com os diferentes assistentes operacionais de educação. De facto, no que respeita às atividades realizadas pelo Núcleo de Estágio de EF, todos elementos da escola foram incansáveis: desde direção a professores, a funcionários e alunos. Foi um trabalho de equipa com todos os envolvidos nas diferentes atividades e, se as mesmas foram bem-sucedidas, foi porque todos participaram e contribuíram com a sua ajuda e prestação.

Relativamente ao trabalho individual, mais especificamente o trabalho de turma, foi importante existir um estudo constante das matérias, podendo transmitir da melhor forma os conteúdos, e dos próprios alunos. Todos os dias foram uma aprendizagem, e conhecer cada aluno torna-o alguém individual e é importante essa caracterização, até para uma melhor avaliação dos mesmos. Este trabalho individual contou sempre com o parecer do Professor Orientador tornando-se, também, num trabalho de equipa.

#### **7.4. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL**

Desde o início até ao fim, foi mantida uma atitude ético-profissional. De acordo com o meu crescimento, a minha educação e valores, a minha atitude seria a que sempre foi: com respeito por todos aqueles que pertencem à comunidade, neste caso, comunidade escolar. Cada indivíduo que pertence a esta comunidade tem o

mesmo valor enquanto ser humano e deve-se manter-se o respeito acima de tudo. Desde o Diretor da Escola ao Professor, ao Assistente Operacional de Educação e ao Aluno. Sendo Professora Estagiária, todos os funcionários utilizaram o tratamento de “Professora” e grande parte dos Professores de “Colega”, o que permitiu uma aproximação à escola de forma espontânea. Claro está, a Professora Estagiária sempre tratou os outros docentes como “Professor”, não descuidando a manutenção da cordialidade. Também é um facto que dentro do grupo de Educação Física isso mantem-se, mas a verdade é que os professores que compõem este grupo já não são apenas “Professores e Colegas”, são também “Amigos”.

Na relação com os alunos manteve-se sempre uma distância saudável, que veio a permitir uma relação de amizade para com os mesmos. Acompanhando as suas frustrações, os seus sentimentos, a sua postura era diferente na aula. Isso permitiu que, passado um tempo, já se soubesse quando cada um não estava “nos seus dias” e, nestes momentos, a Professora Estagiária teve de recorrer ao seu lado mais emotivo para captar tudo isto e poder reagir, ajudando-os. O importante é que, mesmo com estas mudanças de Professora a Amiga, os alunos nunca se esqueceram daquela “distância” e manteve-se uma boa relação, com profissionalismo e empatia.

## 8. ESTUDO CASO

### 8.1. INTRODUÇÃO

O fenómeno de uma crescente sedentarização tem vindo a ser cada vez mais enfatizado como um dos principais prolemas que a sociedade moderna tem que enfrentar. A este estilo de vida estão associados graves problemas de saúde como o sobrepeso e a obesidade que também poderão provocar estados de tensão psicológica que estão diretamente associados ao stress que a vida na cidade origina.

Este fenómeno, tem vindo a ser cada vez mais agravado pelas mudanças ocorridas nos hábitos de vida nos países desenvolvidos, o que tem implicado “uma alteração constante dos padrões de saúde e bem-estar das crianças e adolescentes, traduzindo-se num aumento das doenças não transmissíveis como a asma, a diabetes, a obesidade e as desordens do foro neuropsiquiátrico” (WHO, 2005)

É neste contexto, que surge a Educação Física como uma importante ferramenta para a alteração do paradigma atual da sociedade. De facto, a Educação Física e a Atividade Física em geral assume-se como uma questão fundamental para a promoção da saúde, da qualidade de vida e da adoção de um estilo de vida saudável. Desta forma, é importante que as instâncias políticas e a escola criem, apoiem e recuperem programas de apoio À atividade física e a educação física nas escolas, “favorecedoras de condutas promotoras de auto cuidado em saúde e bem-estar, que permitam igualmente o desenvolvimento de todo o seu potencial enquanto cidadãos (Soares & Tomás, 2004).

Apesar de se saber que existe uma relação positiva entre a prática de atividade física e a promoção da saúde e qualidade de vida, grande parte da população mundial, não pratica a atividade física mínima recomendada para retirar os benefícios ao nível da saúde.

No caso português temos vindo a verificar a uma crescente desacreditação da Educação Física em contexto escolar. As crescentes reformas educativas têm vindo a retirar cada vez mais espaço a esta disciplina, traduzindo-se numa redução da carga horária, e mais recentemente, na destituição da nota de educação física como uma das disciplinas que conta para a média dos alunos no ensino secundário.

Desta forma, no presente estudo, pretende-se aferir se a escola e a disciplina de Educação a continuam a ter a capacidade para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, mesmo já não contado para a média final.

Numa primeira instância faremos a apresentação e o objetivo que pretendemos atingir com o presente estudo.

Numa segunda fase, faremos uma breve revisão da bibliografia que trata esta temática tentando enquadrar o leitor neste problema.

Após esta fase, apresentaremos a metodologia utilizada no estudo, que passou pela aplicação de um questionário e do IMC dos alunos das 10 turmas existentes no 11ºano da Escola Secundária José Falcão referente ao ano letivo de 2013-2014.

Por último, mas não menos importante, faremos a respetiva análise dos dados obtidos, retirando algumas conclusões sobre esta temática.

## **8.2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **8.2.1. EDUCAÇÃO FÍSICA**

Segundo BETTI (1991 p. 33), foi durante o século XIX, que a Educação Física experimentou um decisivo impulso no sentido da sua sistematização e institucionalização como uma forma de educação no mundo ocidental. O autor complementa que “o epicentro deste desenvolvimento foi a Europa, onde ocorreram, no continente, os sistemas ginásticos, e na Inglaterra o movimento desportivo, e daí espalhou-se por todo o mundo”.

O momento histórico era de grandes transformações políticas, econômicas e, por consequência, sociais. A história da elaboração e institucionalização dos Sistemas Ginásticos na Europa confunde-se com a própria história da introdução do nacionalismo e militarismo nos países europeus. Nessa perspectiva, o corpo tem a função de um mero instrumento para se atingir um alto rendimento, independentemente da totalidade do ser humano, pois a ênfase é colocada na disciplina, na submissão, no treino de memória, nas respostas rápidas e precisas ao comando, ainda conforme BETTI (1991).

Ferreira (2001), enfatiza que a Educação Física Escolar deve despertar nos alunos o gosto e o prazer pela Atividade Física para que possam adotar um estilo de vida ativo. Devide (1996) acrescenta que a Educação Física Escolar deve levar os alunos a exercitarem-se, desenvolvendo, além dos conhecimentos necessários à prática, a consciência da sua importância e dos seus benefícios para o seu bem-estar, além de possibilitar que identifiquem os fatores que os impedem de praticar Atividade Física regularmente.

A grande tarefa da educação física escolar é preparar os alunos para a prática do exercício físico e do desporto, possibilitando a compreensão dos determinantes fisiológicos, biomecânicos, sociais, político-econômicos e culturais dessa prática. Desta forma, ela contribui para melhor entender a relação entre exercício e saúde, para a construção de estilos de vida ativa e para uma sociedade mais justa e igualitária (Ferreira, 2001).

Em Portugal, a preocupação com a saúde levou à criação do projeto Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde. Este é um projeto nacional com que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida dos alunos e reforçar o acesso aos cuidados de saúde. Loureiro (2004) avaliou os resultados do trabalho que tem sido desenvolvido pelas escolas promotoras da saúde, comparando 3428 escolas pertencentes ao programa com 841 não pertencentes. Verificou que para todas as variáveis analisadas existiram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos, sendo o resultado favorável para as escolas da Rede Nacional de Escolas Promotoras da Saúde. Apesar das diferenças existentes, a autora considera que ainda existe um longo caminho a percorrer no desenvolvimento de competências no âmbito específico da educação sexual, mas também ao nível organizativo e de

envolvimento da comunidade. No entanto, é evidente o impacto positivo da promoção da saúde em meio escolar, contando com o trabalho em parceria de vários ministérios e organizações.

Reconhecendo o valor da Escola para a promoção da atividade física e estilos de vida ativos e saudáveis, o *American Academy of Pediatrics* (2000) e Pate et al. (2006) enunciaram algumas recomendações:

1 – As escolas devem assegurar que todas as crianças e jovens participem no mínimo em 30 minutos de atividade física com intensidade moderada a vigorosa durante o dia escolar.

2 – As escolas devem oferecer programas de Educação Física relacionados com a saúde, baseados em evidências, que compreendam as normas nacionais para os alunos em todas as escolas. Estes programas devem providenciar quantidade substancial de atividade física moderada a vigorosa (isto é, 50% do tempo da aula) e devem ensinar aos alunos habilidades motoras e comportamentos que os façam ser ativos pelo resto da vida.

3 – O estado e os distritos devem certificar-se que a disciplina de Educação Física é ensinada por professores qualificados, em todos os níveis de ensino.

4 – O estado deve certificar-se que as escolas cumprem o que vem expresso nos programas de Educação Física.

5 – As escolas devem expandir as oportunidades para os alunos participarem em atividades físicas, através de clubes, lições, torneios internos e interescolares, que satisfaçam os interesses de todos os alunos. Os treinadores e outros líderes devem também ser qualificados e ter um certificado apropriado.

6 – As escolas devem promover o transporte ativo e os líderes devem trabalhar com as autoridades locais para assegurarem que os alunos tenham percursos seguros para caminharem e andarem de bicicleta de e para a escola.

7 – Centros de desenvolvimento das crianças e escolas básicas devem providenciar às crianças pelo menos 30 minutos de intervalo durante o dia escolar.

8 – As escolas devem proporcionar um programa de saúde baseado em evidências que enfatize os comportamentos motores e o aumento da atividade física e diminuição de comportamentos sedentários.

9 – As escolas de formação de professores devem providenciar programas de preparação profissional que produzam professores altamente qualificados para ensinarem os programas de Educação Física e educação para a saúde.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2000b), a promoção da atividade física na escola é um objetivo realístico e pode ser conseguido com o contributo fundamental da disciplina de Educação Física. Por esta razão, definiu como objetivos para a disciplina: criar o hábito vitalício pela prática das atividades físicas e desportivas; desenvolver e melhorar a saúde e bem-estar dos estudantes; oferecer satisfação, prazer e interação social e; ajudar a prevenir problemas de saúde que se podem manifestar no futuro. A consideração da exequibilidade destes objetivos reside no facto da Escola oferecer uma Educação Física obrigatória, permitindo que todos os alunos tomem parte das atividades físicas e desportivas, e porque possui estruturas adequadas e os profissionais mais qualificados.

Da perspetiva da saúde, tem sido proposto que a Educação Física proporcione quantidades apropriadas de atividade física durante as aulas e, do ponto de vista educacional, espera-se que os alunos aprendam um capital de conhecimentos e habilidades que os permitam permanecer ativos ao longo da vida (Sallis & McKenzie, 1991).

### **8.2.2. O PAPEL DA ESCOLA NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVA**

A escola deve realçar, no seu projeto educativo, a preocupação com a saúde, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis, onde as atividades físicas assumam especial relevo (Marques, 2010).

A escola tem potencial para exercer uma influência positiva na atividade física semanal, através do encorajamento para participar em atividades que ela própria desenvolve, tais como, deslocamento ativo para a escola e fornecimento de

equipamento e supervisão para as horas de atividades no pátio da escola (Trudeau & Shephard, 2005). É importante o desenvolvimento de programas para a ocupação dos tempos livres dos adolescentes que sejam estimulantes, de forma a estes ocupem o seu tempo livre não estruturado, sendo tomadas em consideração as diferenças de género e etárias (Esculcas & Mota, 2005).

São importantes, os programas que proporcionem aos alunos conhecimentos, atitudes, habilidades motoras, comportamentos e confiança para participar em atividades físicas, de modo a promover estilos de vida ativos que continuem ao longo da vida adulta (USDHHS, 1997). As escolas têm o potencial para fazer contribuições importantes na prevenção da obesidade adolescente, promoção da atividade física e alimentação saudável dos jovens (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, & Rex, 2003).

### **8.2.3. OS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA**

O programa nacional de educação física (Ministério da Educação, 2001) apresenta uma conceção da mesma, centrada no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

A disciplina de educação física apresenta, nos seus programas (Ministério da Educação, 2001), finalidades que visam a aptidão física, tendo em consideração a melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar, através da consolidação e aprofundamento dos conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e do alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, considerando a duração, intensidade e complexidade. E através do reforço do gosto pelas atividades físicas compreendendo a sua importância como fator de saúde ao longo da vida e como fazendo parte da cultura. Para o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física dos jovens, através das atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais

e motivações, através da formação específica e opcional, foram consideradas um conjunto de matérias com diferentes tipos de atividades físicas, tais como, as atividades físicas e desportivas, as atividades físicas expressivas, as atividades físicas de exploração da natureza e os jogos tradicionais e populares.

O currículo de educação física e de desporto deve ser usado como forma de promoção de atitudes positivas e conhecimentos relativos à atividade desportiva em todas as crianças e até à idade adulta (Fox, Cooper, & McKenna, 2004).

#### **8.2.4. A DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTOS E DA ATIVIDADE FÍSICA**

A educação física pode ser uma poderosa influência na atividade física dos jovens. As oportunidades para ser ativo estão associadas à atividade física na juventude. A educação física deve continuar a dar aos nossos jovens as habilidades físicas e motoras e a utilizar pedagogias que promovam a alegria e motivação nos alunos (Wallhead & Buckworth, 2004).

Os professores de educação física têm a função poderosa de influenciar tanto positiva como negativamente os jovens. São responsáveis pela aprendizagem dos alunos, motivação e o desenvolvimento de uma atitude positiva com impacto nas escolhas das atividades pelos alunos, tendo como base as suas próprias atitudes (Rikard & Banville, 2006).

#### **8.2.5. QUALIDADE DE VIDA**

O termo Qualidade de Vida é definido como a percepção do indivíduo na sua posição na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL GROUP, 1995). Nahas (2003), define o termo Qualidade de Vida como uma condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que o ser humano vive. Ainda

segundo Nahas (2003), os parâmetros socio ambientais relacionados à qualidade de vida são: moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, educação, opções de lazer e meio ambiente; e os parâmetros individuais são: hereditariedade e estilo de vida.

#### **8.2.6. ESTILO DE VIDA**

*Promover um estilo de vida ativo é promover a atividade física no cotidiano – Organização Mundial de Saúde.*

O estilo de vida ativo é um dos maiores determinantes da saúde das pessoas, sendo fundamental na redução da mortalidade por todas as causas. Pode ser definido como um conjunto de ações baseados na prática regular de atividades físicas em prol da saúde do indivíduo (NAHAS, 2006).

Apesar do vasto conhecimento sobre os benefícios que um estilo de vida ativo proporciona ao organismo (WHO, 2002), a inatividade física está a aumentar em todo o mundo, sendo que 60% das pessoas não atingem a recomendação mínima de 150 minutos semanais de Atividade Física moderada (OPAS, 2003).

Hallal et al. (2003) salientam que a promoção da Atividade Física deve começar nos primeiros anos de vida, pois evidências mostram que adolescentes que seguem as recomendações mínimas de prática de Atividade Física e que tem uma boa alimentação têm menores riscos de ter doenças na vida adulta e possuem maiores tendências de continuarem ativos durante toda a vida.

#### **8.2.7. PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

O professor de Educação Física, que além de ser um educador é um profissional de saúde, deve informar aos seus alunos, bem como às demais pessoas, sobre os benefícios de um estilo de vida ativo, principalmente na prevenção e na reabilitação de doenças. Além disso, o professor de Educação Física deve ser o mediador da prática de Atividade Física, tanto dentro como fora da escola, tendo um papel importante em relação à promoção da saúde, educação e

prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (KRUG et al., 2009b).

### **8.3. PERTINÊNCIA DO ESTUDO E APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA**

Depois de tudo o que já foi referido, pode afirmar-se que existe uma relação positiva entre a prática de atividade física e a promoção da saúde e qualidade de vida. Contudo, apesar da proliferação do conhecimento existente e dos alertas da Organização Mundial de Saúde, os estudos sobre os estilos de vida e a prática de atividade física têm demonstrado que, de acordo com o que vem consagrado nas recomendações para a prática (Cavill et al., 2001; Haskell et al., 2007; Strong et al., 2005), uma parte significativa da população portuguesa, e de outros países, não pratica atividade física suficiente para usufruir dos benefícios ao nível da saúde (Browson et al., 2005; Marivoet, 2001; Martinez-Gonzalez et al., 2001).

A situação é igualmente preocupante entre as crianças e adolescentes de muitos países europeus, verificando-se que uma elevada percentagem não pratica qualquer atividade física regularmente (WHO, 2009). No caso específico de Portugal os resultados são ainda mais gravosos, pois os adolescentes e jovens, quando comparados com os seus pares europeus, têm apresentado níveis mais baixos de atividade física formal e informal (European Commission 1999, 2004; Góis et al., 2004; Ledent et al.

1997c; Matos et al., 2003).

O problema proposto na realização deste trabalho é: “Será que a aula de educação física permite ao aluno ter uma vida mais ativa, mesmo que esta não conte para a média final, e desta forma melhorar a qualidade de vida e satisfação corporal?”

A resposta a essa questão carece de dados, pois poucos têm sido os estudos que se dedicam ao conhecimento efetivo do que estão, verdadeiramente, a escola e a disciplina de Educação a fazer para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, principalmente na realidade portuguesa, apesar dos vários programas criados e das avaliações que têm sido efetuadas (Loureiro, 2004; Ministério da Educação, 2005).

#### **8.4. OBJETIVO DO ESTUDO**

O objetivo deste estudo é compreender se a disciplina de Educação Física, mesmo já não contado para a média final, permite aos alunos terem uma vida saudável e deste modo melhorar a qualidade de vida e satisfação dos mesmos, referente ao ano letivo 2013-2014.

#### **8.5. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA**

A escola situa-se no centro da cidade de Coimbra, mais concretamente, na cruz de celas. Foi, em 1836, considerado um dos três primeiros liceus em Portugal. Tem desempenhado um papel de relevo no Ensino e na Educação Portuguesa, sendo que muitos nomes ilustres já passaram pelo estabelecimento ao longo destes 178 anos.

#### **8.6. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra é constituída por todos os alunos que frequentam a disciplina de Educação física no 11<sup>o</sup> ano na Escola Secundária José Falcão em Coimbra perfazendo um total de 211 alunos. No entanto, após a recolha de todos os dados, apenas 61 alunos permaneceram no estudo uma vez que foram aqueles que participaram nos quatro momentos de recolha.

As idades dos alunos variam desde os 16 anos até aos 19 anos de idade sendo que da totalidade da amostra (61 alunos), 31 são do género feminino e 30 do género masculino.

## **8.7. METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para o estudo passou por uma pesquisa descritiva, mais concretamente, um estudo caso uma vez que se pretende efetuar uma pesquisa sobre determinado indivíduo, família, grupo ou comunidade para analisar vários aspetos sobre a sua vida;

Para Cervo, Bervian e da Silva (2007, p.61), este tipo de pesquisa ocorre quando se regista, analisa e correlaciona fatos ou fenómenos sem manipulá-los (CERVO; BERVIAN; DA SILVA, p. 79, 2007).

### **8.7.1. RECOLHA DE DADOS INDICE MASSA CORPORAL**

Foram definidos três momentos para realizar a recolha de dados (peso e estatura). O primeiro nos dias 10 e 11 de Março, o segundo nos dias 2 e 3 de Abril e o terceiro em 22 e 23 do mesmo mês. Estas datas foram escolhidas com o objetivo de ser possível comparar a existência de alterações num período, no qual os alunos estão ativos, através da prática de atividade física nas sessões da disciplina de educação física e após as férias da Páscoa, período este que poderá estar associado a um maior sedentarismo. A recolha dos dados será realizada em dez turmas do 11º ano da Escola Secundária José Falcão e serão requisitados no laboratório da FCDEF, duas balanças ergométricas e dois estadiómetros, de forma a facilitar a prossecução desta tarefa.

### **8.7.2. PROCEDIMENTO DE RECOLHA**

A recolha dos dados será efetuada nas aulas de educação física com o auxílio dos instrumentos requisitados na FCDEF-UC, balança ergométrica e estadiómetro. Existem algumas regras que devem ser cumpridas para uniformizar o processo de recolha e garantir uma maior veracidade dos dados recolhidos

### Pesagem:

- Os alunos devem apresentar-se descalços;
- Os alunos devem apresentar-se penos com calções/calças e T-shirt;
- Os alunos sobem para a balança após indicação do professor;
- Os alunos devem manter uma postura corporal adequada com o olhar dirigido para a frente e tronco direito;
- Os alunos saem da balança após indicação do professor.

### Estatura:

- O estadiómetro deverá ser previamente fixado com fita adesiva numa parede lisa a uma altura de 2,20 metros do solo;
- Os alunos devem apresentar-se descalços;
- Devem apresentar uma postura corporal correta com os calcanhares encostados à parede, tronco direito, olhar dirigido para a frente e membros superiores ao longo do corpo;
- O professor baixa o estadiómetro até que este entre em contato com o topo da cabeça do aluno e regista a altura;
- O aluno sai do local após a indicação do professor.

### **8.7.3. ELABORAÇÃO DO QUESTIONÁRIO**

O questionário foi elaborado em conjunto com os alunos do 1º ano do MEEFEBS, onde cada elemento, posteriormente, retirou a informação que era pertinente ao seu estudo. O grande objetivo do questionário é perceber a importância que a Educação Física tem, agora que a mesma não conta para a média, tendo em conta a opinião de cada inquirido.

### **8.7.4. ESTRUTURA DO QUESTIONÁRIO**

O questionário foi subdividido em três partes distintas, a primeira, com um cabeçalho destinado à identificação do aluno, no qual consta a turma, o número de aluno, a idade e o sexo. A segunda, com um conjunto de cinco questões de resposta rápida, onde foi aplicada uma escala dicotômica de sim/não, com o objetivo de sabermos quantos alunos praticam uma atividade desportiva, caso afirmativo responderiam em seguida o nome da modalidade, se estão federados nalgum clube e o número de dias por semana e horas que são dedicados a essa modalidade. A última fase é composta por dez perguntas, às quais foi atribuída uma escala de Likert de 1 a 5 ( 1- discordo plenamente, 2- discordo, 3- não concordo nem discordo, 4- concordo, 5- concordo plenamente). Estas questões foram realizadas com o propósito de nos ajudar a identificar se os alunos mais ativos, estão mais satisfeitos com a sua imagem corporal e peso, para saber também qual a importância que os alunos atribuem às aulas e à disciplina de educação física, e que influências terão estas sessões na sua vida futura, ou seja, se as aulas de educação física irão ou não servir para que na sua vida adulta, os alunos se mantenham ativos. No cabeçalho do questionário foi também colocada uma legenda da escala de Likert a aplicar na terceira fase do mesmo. No rodapé é visível uma mensagem em itálico, onde agradecemos a colaboração do aluno (Obrigado pela colaboração!).

## **8.8. ANÁLISE DOS DADOS**

Todas as recolhas tanto das pesagens como da estatura serão trabalhadas no SPSS em conjunto com os questionários com vista à obtenção de resultados cruzados entre estas duas formas de recolha de dados. Através deste cruzamento de dados, haverá uma maior veracidade e congruência entre os dados obtidos de modo a que os resultados sejam mais fidedignos.

O grande objetivo será verificar se existe uma relação entre a prática de educação física e o IMC tendo também em conta a qualidade de vida relacionada com o que pensam os alunos sobre a importância da disciplina de educação física e se praticam outras atividades. Através do questionário também se podem retirar

algumas informações de modo a correlacioná-las posteriormente com os resultados obtidos na correlação do IMC com as questões principais.

Deste modo depois de analisar o IMC conjuntamente com as questões principais do questionário, poderá haver uma segunda relação com questões secundárias de modo a retirar ilações mais concisas sobre o efeito da atividade física na própria vida dos alunos.

### **8.9. LIMITAÇÕES DA PESQUISA**

- Os alunos podem sentir-se constrangidos com a informação recolhida, nomeadamente, com o peso;
- Uma vez que as aulas de educação física decorrem em espaços variados, as recolhas serão efetuadas em locais distintos;
- Em alguns espaços poderá existir a dificuldade de realizar a medição da estatura/pesagem descalços principalmente devido ao piso molhado.
- Para que cada sujeito seja válido no estudo, terá que realizar todas as recolhas (3) e o questionário. Caso algum aluno não esteja presente no dia de uma única recolha terá que ser retirado do estudo;
- As pesagens, uma vez que existem 10 turmas de 11º ano, têm que ser efetuadas em dois dias e desta forma poderão existir algumas discrepâncias.

### **8.10. RESULTADOS**

Foram realizadas 3 pesagens, que permitiram o cálculo de 3 índices de massa corporal distintos. A este cálculo, fez-se a comparação com as duas questões centrais do estudo:

1. “Achas que as aulas de educação física são suficientes para manter um estilo de vida ativo?”;
2. “Agora que a disciplina de educação física não conta para a média final, a importância que lhes atribuis é a mesma?”.

A análise dos resultados obtidos foi feita com base no teste de *Chi-Square*, onde se retirará o resultado tendo em conta o nível de significância. Para o valor obtido ser significativo, sig terá de ser  $<0,05$ . Caso sig seja  $> 0,05$ , o valor obtido não será significativo, o que significará que não será conclusivo para o estudo.

Tabela 3 - Análise da pergunta 1

	Opções de resposta	Resposta
Achas que as aulas de educação física são suficientes para manter um estilo de vida ativo?	Discordo plenamente	13
	Discordo	15
	Não discordo nem concordo	18
	Concordo	10
	Concordo plenamente	5

Verificamos que grande parte dos alunos concorda que a educação física por si só não é suficiente para manter um estilo de vida ativo. Dos 61 alunos da amostra, 25,9% afirma que não concorda nem discorda com esta situação e 21,3% afirma que discorda plenamente e 24,6% discorda. Apenas 16,4% dos alunos dizem que a educação física é suficiente e uns meros 8,2% declaram que concordam plenamente com esta questão.

Tabela 4 - Dados do Teste de Chi Square – Pergunta 1

	IMC1	IMC2	IMC3
Achas que as aulas de educação física são suficientes para manter um estilo de vida ativo?	0,137	0,377	0,095

Podemos concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas no que respeita à questão “Achas que as aulas de educação física são suficientes para manter um estilo de vida ativo?” para qualquer que seja o momento de recolha do Índice de Massa Corporal.

Tabela 5- Análise da Pergunta 2

	Opções de resposta	Resposta
Agora que a disciplina de educação física não conta para a média final, a importância que lhes atribuis é a mesma?	Discordo plenamente	14
	Discordo	6
	Não discordo nem concordo	12
	Concordo	13
	Concordo plenamente	16

Verificamos que não existe uma homogeneidade de respostas relativamente à importância atribuída à educação física agora que esta não será contabilizada na média final do ensino secundário. Dos 61 alunos da amostra, 26,2% afirma que não concorda totalmente que a importância não se alterou. No entanto, 23% discorda plenamente e afirma que a importância diminuiu ao saber que a disciplina não conta para a média final. A resposta “concordo”, contempla 21,3% das respostas com os alunos a dizerem que a importância não se alterou 19,7% ficam numa posição neutra relativamente à questão e 9,8% não concordam que a importância se tenha mantido inalterável.

Tabela 6 - Dados do Teste de Chi-Square - Pergunta 2

	IMC1	IMC2	IMC3
Agora que a disciplina de educação física não conta para a média final, a importância que lhes atribuis é a mesma?	0,571	0,268	0,472

Podemos concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas no que respeita à questão “Achas que as aulas de educação física são suficientes para manter um estilo de vida ativo?” para qualquer que seja o momento de recolha do Índice de Massa Corporal.

## **8.11. DISCUSSÃO**

Após verificar os resultados obtidos, chegamos à conclusão que não existem quaisquer diferenças estatisticamente significativas nas duas questões e como tal, o valor de Índice de Massa Corporal não está relacionado com o tipo de resposta obtido nestas duas questões.

Ainda assim, podemos afirmar que existem muitos alunos que dizem que a educação física não é suficiente para manter um estilo de vida ativa. Por outro lado, existem muitos alunos que afirmam, prontamente, que a importância que atribuem à educação física tendo em conta que esta não conta para a média final do secundário, não se manteve igual.

Estes resultados podem estar um pouco influenciados uma vez que a amostra deveria ser consideravelmente maior e por outro lado, esta é uma altura em que os jovens estão em constantes mudanças físicas. A distância entre as observações também deveria ser maior. O ideal até seria realizar uma recolha no final do 3º período e depois quando os alunos voltassem para a escola no ano letivo seguinte.

## **8.12. PROPOSTAS PARA FUTUROS ESTUDOS**

Os momentos de recolha de dados devem ser ajustados aos tempos de aulas e férias para que os resultados apresentem maior fidelidade e validade. Ainda neste ponto, considera-se importante ter em conta o estado dos alunos, ou seja, o humor, se andam bem dispostos, ou não, entre outros pontos.

Outra proposta interessante passa por fazer dois grupos de comparação. Um grupo que tenha educação física e outro que não participe nessa disciplina. Desta forma, será possível verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos com a base situada na prática ou ausência da disciplina de educação física.

Para finalizar considera-se, também, pertinente inserir a variável motivação, verificando se o facto da Educação Física não contar para a média influencia esta variável nos alunos.

### 8.13. BLIOGRAFIA

American Academy of Pediatrics (2000). Physical fitness and activity in schools. *Pediatrics*, 105 (5), 1156-1157.

BETTI, Mauro. *Educação Física e Sociedade*. São Paulo: Editora Movimento, 1991.

Brownson, R., Boehmer, T. & Luke, D. (2005). Declining rates of physical activity in the United States: what are the contributors? *Annual Review of Public Health*, 26, 421-443.

Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. (2001). Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12-25.

DEVIDE, F. P. Educação Física e Saúde: Em busca de uma reorientação para sua práxis. *Revista Movimento*. Porto Alegre: ano III, n. 5, p. 44-55, 1996.

Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Actividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (1), pp. 69-76.

European Commission (1999). *A Pan-EU Survey on consumer attitudes to physical activities, body weight and health*. Directorate-General for Employment, Industrial Relations and Social Affairs.

European Commission (2004). *Citizens of the European Union and sport* Directorate General Press and Communication. Retirado da Internet em 10 de Junho de 2007 do sítio: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_213\\_report\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_213_report_en.pdf).

FERREIRA, M.S. Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar: *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v.22, n.2, p.41-54, jan., 2001.

Fox, K., Cooper, A., & McKenna, J. (2004). The School and Promotion of Children's Health-Enhancing Physical Activity: Perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 338-358.

Góis, M., Sena Lino, L., Diniz, J., Carreiro da Costa, F. & Piéron, M. (2004). Analysis of youth lifestyles and attitudes towards physical education in the island of Madeira (Portugal). In M. A. Gonzalez, J.A. Sánchez & J. Gómez (Eds.). *Preparación profesional y necesidades sociales* (448-450). La Coruña: Universidad da Coruña.

KRUG, R.R. et al. Perfil dos profissionais de Educação Física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma-SC. *Boletim Brasileiro de Educação Física*, Brasília, v.73, p.1-9, 2009b.

HALLAL, P.C. et al. Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine*, v.36, n.12, p.1019-1030, 2003.

Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1081-1093.

Joint WHO/FAO. *Expert consultation on diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva, Switzerland, 2002.

Ledent, M., Cloes, M., Telama, R., Almond, L., Diniz, J. & Piéron, M. (1997c). Participation des jeunes européens aux activités physique et sportives. *Sport*, 159/160, 61-71.

Loureiro, M. (2004). A study about effectiveness of the health promoting schools network in Portugal. *Promotion & Education*, 11 (2) 85-92.

Marques, A. (2010). *A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Ativa e Saudável: Estudo de um Caso*. Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Martinez-Gonzalez, M., Vato, J., Santos, J., Irala, J., Gibney, M., Kearney, J. & Martinez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (7), 1142-1146.

Matos, M., Gonçalves, A., Reis, C., Simões, C., Santos, D., Diniz, J., Lebre, P., Dias, S., Carvalhosa, S. & Gaspar, T. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses*

[Quatro anos depois]: *Relatório Português do Estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH.

Ministério da Educação. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12ºs anos, Cursos Científico Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Ministério da Saúde (2005). *Avaliação do programa de saúde escolar. Ano lectivo 2003/04*. Direcção-Geral da Saúde, Divisão de Saúde Escolar.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NAHAS, M.V. *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P., & Rex, J. (2003). New Moves: a school-based obesity prevention program for adolescent girls. *Preventive Medicine*, 37, pp. 41-51.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde*. OPAS. – Brasília, 2003.

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T. & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with

the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.

Rikard, G., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about Physical Education. *Sport, Education and Society* , 11 (4), pp. 385-400.

Sallis, J. & McKenzie, T. (1991). Physical Education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 124-137.

Soares, N. F. & Tomás, C. (2004). Da emergência da participação à necessidade de consolidação da cidadania da infância... Os intrincados trilhos da acção, da participação e protagonismo social e político das crianças. In M. Sarmiento e A., Cerisara. *Crianças e Miúdos: Perspectivas Sociopedagógicas da Infância e Educação* (pp. 135-161). Porto: Edições Asa.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.

THE WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. *Social Science and Medicine*, Leicester, v. 41, no.10, p.1403-1409, 1995.

Trudeau, F., & Shephard, R. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine* , 35 (2), pp. 89-105.

USDHHS. (1997). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People* (Vol. 46). Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Wallhead, T., & Buckworth, J. (2004). The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity. *Quest*, 56, pp. 285-301.

WHO (2005). *The European Health Report 2005: Public health action for healthier children and populations*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2000b). *Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action*. Report of a WHO meeting in Esbjerg, Denmark, 25-27 May 1998.

World Health Organization (2009). *A snapshot of the health of young people in Europe*. Copenhagen WHO.

## 9. CONCLUSÃO

O estágio pedagógico é o culminar de todo um processo de ensino aprendizagem e o início de uma nova fase, a carreira como docente.

Se já antes era presente este pensamento, então após todo este ano, com uma primeira experiência na escola, ainda mais assente ficou: para se ser professor é preciso ter-se muito mais que conteúdos aprendidos na faculdade. É preciso ter um dom. Faz parte da personalidade de um indivíduo ter a capacidade de ensinar dos mais pequenos aos graúdos, assim como o professor ser um líder e ao mesmo tempo amigo é algo que não é fácil de conjugar e nem toda a gente consegue fazer essa gestão. É como ser médico ou contabilista. Para toda a profissão há uma personalidade associada.

Com isto, quer-se afirmar que se antes era algo que queria mesmo exercer, então agora tenho a certeza que é uma vocação. Cuidar da saúde, transmitir conteúdos e ensinar a tirar partido dos mesmos para a vida futura é bastante gratificante. São criadas relações que vão para além daquilo que é abordado nas aulas. Os alunos contam connosco, que sejamos mais do que meros transmissores de um programa rígido e pouco flexível. Os alunos apreciam um professor que ensine, que os acompanhe, que os guie e oriente mais do que é proposto num papel. Ser Professor é uma honra, ensinar um prazer.

## 10. BIBLIOGRAFIA

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa, Portugal.

Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. In J. O. Bento, *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Coleção Horizonte de Cultura Física.

Bento, O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.

Ministério da Educação, (2002). *Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico e Secundário*. Lisboa.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE.

Januário, C. (1992). "O pensamento do professor. Relação entre as decisões pré interactivas e os comportamentos interactivos de ensino em Educação Física." Dissertação de Doutoramento. FMH-UTL.

## 11. ANEXOS

### 11.1. PLANEAMENTO ANUAL

**11<sup>o</sup>4**

**Paulo Francisco / Ana Rita Teixeira (Estagiário)**

**21 Alunos (16 raparigas + 5 rapazes)**

<b>1ª Rotação</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>
<b>07/10/13</b>	PAVILHÃO	CAMPO	CAMPO
<b>a</b>	<b>Basquetebol</b>	<b>Futebol</b>	<b>Futebol</b>
<b>01/11/13</b>	5	5	5
<b>2ª Rotação</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>
<b>04/11/13</b>	CAMPO	PISTA	PAVILHÃO
<b>a</b>	<b>Futebol</b>	<b>Resistência</b>	<b>Basquetebol</b>
<b>17/12/13</b>	5+1AAV	5+atividade	5
<b>3ª Rotação</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>
<b>06/01/14</b>	GINÁSIO 2	PAVILHÃO	PAVILHÃO
<b>a</b>	<b>Ginástica Aparelhos</b>	<b>Basquetebol</b>	<b>Râguebi</b>
<b>09/02/14</b>	5	5	5
<b>4ª Rotação</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>
<b>10/02/14</b>	GINÁSIO 2	CAMPO	CAMPO
<b>a</b>	<b>Ginástica Aparelhos</b>	<b>Râguebi</b>	<b>Râguebi</b>
<b>23/03/14*</b>	6	6	6
<b>5ª Rotação</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>
<b>24/03/14</b>	GINÁSIO 2	PAVILHÃO	PISTA

<b>a</b> <b>04/04/14 e</b> <b>22/04/14 a</b> <b>11/05/14(*1)</b>	<b>Ginástica Aparelhos</b>	<b>Badminton</b>	<b>Lançamentos</b>
	4	4	3+1AAV
<b>6ª Rotação</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>
<b>a</b> <b>12/05/14</b>  <b>09/06/14</b>	PISTA	PAVILHÃO	PAVILHÃO
	<b>Triplo Salto</b>	<b>Badminton</b>	<b>Badminton</b>
	4	4	3+1AAV

Períodos	1º		2º		3º		Total/ Matéria
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	
Matérias/ Rotações	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	
Aula de apresentação	1						<b>1</b>
Avaliações Diagnósticas	9						<b>9</b>
<b>BASQUETEBOL</b>	5	5	10				<b>20</b>
<b>FUTEBOL</b>	10	6					<b>16</b>
<b>GINÁSTICA</b>			5	6	4		<b>15</b>
<b>BADMINTON</b>					4	7	<b>11</b>
<b>RÂGUEBI</b>				12			<b>12</b>
<b>ATLETISMO</b>		5			3	4	<b>12</b>
Auto-Avaliações	1				1	1	<b>3</b>
<b>Aulas Previstas</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>97</b>

**Observações:** 3 semanas de avaliação diagnóstica (9 aulas)

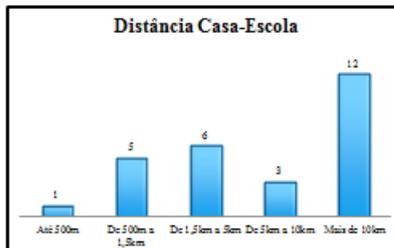
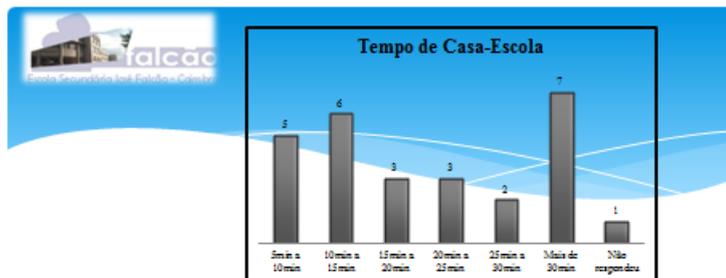
Feridos: 1 de Maio (Quinta-feira); \* - Férias de Carnaval (3,4 e 5 de Março); \*1 – Férias do 2º Período (4 de Abril a 22 de Abril)

## 11.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

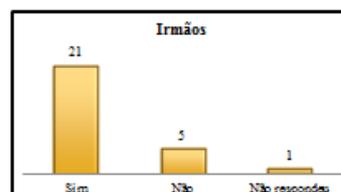
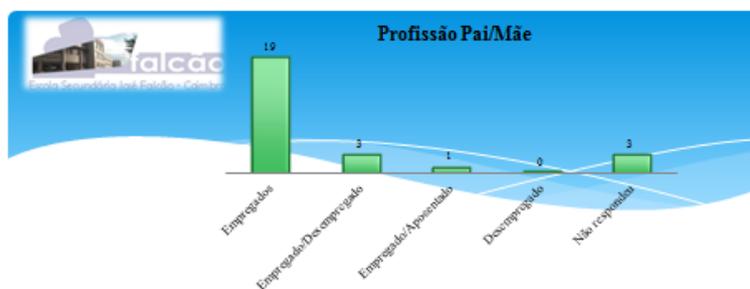

 Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias

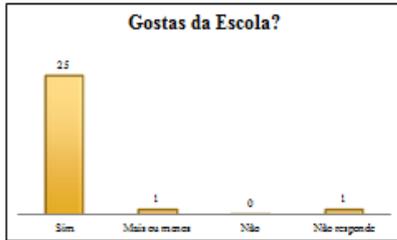
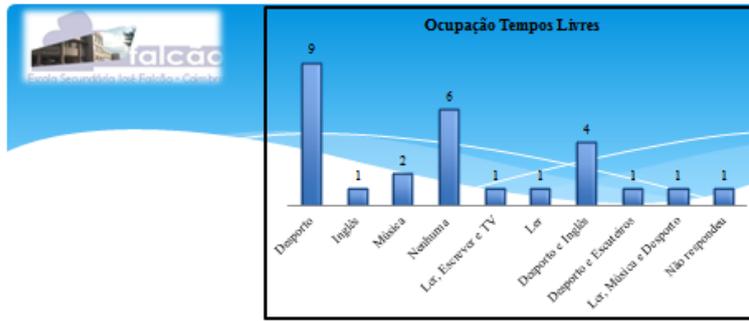
# Caracterização da turma 11<sup>o</sup>4

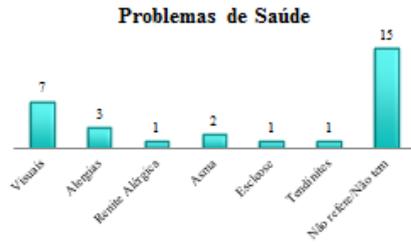
Ano letivo 2013/2014  
 Núcleo de Estágio de Educação Física  
 Ana Rita Teixeira - 2009107693

Todos os alunos  
 tomam o pequeno-  
 almoço em casa!







## 11.3. PLANO DE AULA

<b>Aula Nº</b>	<b>Data:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Turma: 11<sup>o</sup>4</b>
<b>Local/Espaço:</b>	<b>Duração:</b> 50min	<b>Período:</b>	<b>Professor Estagiário:</b> Ana Rita Teixeira
<b>Nº de Alunos:</b> 20	<b>Unidade Didática:</b>	<b>Recursos Materiais:</b>	
		<b>Função Didática:</b>	
		<b>Objetivos da Aula:</b>	

<b>Tempo Total</b>	<b>Tempo Parcial</b>	<b>Conteúdos</b>	<b>Organização da Tarefa</b>	<b>Objetivos da Tarefa</b>	<b>Estilos de Ensino</b>
<b>Parte Inicial</b>					
<b>Parte Fundamental</b>					
<b>Parte Final</b>					







**11.6. FICHA DE OBSERVAÇÃO DE COLEGA ESTAGIÁRIO**

<b>Professor:</b>	<b>Turma: 11º</b>
<b>Observador: Ana Rita Teixeira</b>	

**1º Período**

<b>Aula Nº</b>	<b>Unidade Didática</b>	<b>Data</b>
<b>Nº de Alunos</b>	<b>Local</b>	<b>Dia: Hora: Duração: 50' Tempo Útil: 35'</b>

**Parte Inicial**

Critérios		In	S	B	M	N.O	Observações
		s			B	.	
Plano de aula	Coerência com UD						
	Pertinência dos conteúdos						
	Especificação clareza						
	Organização do espaço						
Recepção aos alunos							
Instrução	Inicial	Explicita objetivos e enquadramento com aula anterior					
		Explicitação verbal dos exercícios					
	Fundamental	Demonstração e correção					
		FB coletivo					
		FB individual					
Final	Revisão dos conteúdos e planeamento da aula seguinte						
Gestão	Gestão do tempo						
	Organização do espaço						
	Segurança						
	Transições / fluidez						
Clima e disciplina	Controlo da turma						
	Motivação dos alunos						
Comunicação	Clara, audível e eficiente						
	Não verbal; gestual						
Decisões e ajustamentos							

<b>1. Recepção aos Alunos</b>

<b>2. Informação Inicial</b>

**Parte Fundamental**

**1. Plano de Aula**

<b>1.1. Organização do Espaço</b>

<b>1.2. Estimulação Motora</b>

<b>1.3. Segurança</b>
-----------------------

--

#### 1.4. Resumos de Aula/ Conteúdos

--

#### Análise Crítica

#### 2.1. Comunicação

--

#### 2.2. Modelos de Instrução

--

#### 2.3. Disciplina

--

#### 2.4. Gestão do tempo

--

### 2.5. Decisões de Ajustamento ao Plano

--

### 3. Observações

--

#### Observação de Professor Orientador

<b>Professor:</b> Paulo Francisco	11º2	<b>Turma:</b>
<b>Observador:</b> Ana Rita Teixeira		

#### 1º Período

Aula Nº	Unidade Didática	Data
Nº de Alunos	Local  Aula Nº de	Dia: Hora: Duração: 50min Tempo Útil:

#### Resumo da Aula:

--

**A retirar da aula:**