



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Dinis Oliveira Moreira

**Relatório de Estágio.  
Relação entre o IMC e a aptidão física:  
Um estudo de caso com alunos obesos  
do 7º ano de escolaridade**

Outubro de 2012



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Dinis Oliveira Moreira

**Relatório de Estágio.  
Relação entre o IMC e a aptidão física:  
Um estudo de caso com alunos obesos  
do 7<sup>o</sup> ano de escolaridade**

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e Decreto-lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação da  
**Prof<sup>a</sup> Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite  
de Oliveira Pereira**

Outubro de 2012

## DECLARAÇÃO

Nome

**Dinis Oliveira Moreira**

Endereço electrónico: dimoreira87@hotmail.com

Telefone: **252315200**

Número do Bilhete de Identidade: **13483941**

Título dissertação

**Relatório de estágio. Relação entre o IMC e a aptidão física: um estudo de caso com alunos obesos do 7º ano de escolaridade**

Orientador(es):

**Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira**

Ano de conclusão: **2012**

Designação do Mestrado:

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

## Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer à **Universidade do Minho** pela minha seleção para integrar o mestrado; à professora supervisora **Maria Beatriz Pereira** e à professora cooperante **Maria Paula Lucas**, por nos acompanhar diariamente neste ano de estágio, por estar sempre disponível para nos ajudar, tirar dúvidas e dar conselhos.

A seguir, quero agradecer aos meus colegas do núcleo de estágio, **Pedro Braga e Michael Sousa**, pelo bom trabalho em equipa e pela constante troca de impressões que melhoraram o desempenho de cada um.

Agradeço também a todos os **professores do grupo de Educação Física** e restantes **professores da escola** pela receção e boa integração no grupo que proporcionaram ao núcleo de estágio, tornando a estadia na escola ainda mais agradável.

Um especial agradecimento **aos meus pais** que me deram a possibilidade de frequentar este curso e todo o meu restante percurso académico e aos meus familiares mais próximos pelo constante apoio dado.

Quero agradecer também ao meu amigo **Hugo** pela presença constante durante este ano de estágio, pela partilha dos meus acontecimentos durante o ano de estágio, em suma, pelo ombro amigo sempre presente.

Um agradecimento especial à **Mónica**, cujo aparecimento na minha vida coincidiu com a realização deste estágio, pela força, motivação e inspiração que me deu nos momentos mais difíceis.

Por fim, quero agradecer **a todos os alunos** com quem tive o prazer de trabalhar durante este ano letivo, pela sua simpatia, dedicação, respeito e trabalho.



**Relatório de estágio.**

**Relação entre o IMC e a aptidão física: um estudo de caso com alunos obesos do 7º ano de escolaridade**

## **Resumo**

Apresento o meu Relatório de Estágio enquadrado no curso de mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho, referente ao ano letivo de 2011 / 2012.

Pretendo com este relatório descrever e refletir de forma crítica sobre o meu estágio realizado numa escola secundária a lecionar a disciplina de Educação Física a uma turma do 7º ano de escolaridade, a minha vivência, a minha evolução ao longo do ano, as tarefas desenvolvidas por mim e pelo núcleo de estágio e as dificuldades vividas. Irei expor as fases que antecederam o ensino propriamente dito, ou seja, as tarefas que antecedem ao ato de ensinar, como todos os tipos de planeamento e as análises de documentação.

A metodologia abordada para lecionar as aulas e formas de avaliação irão ser apresentadas após a fase do planeamento. As problemáticas nas aulas, as dificuldades nas capacidades de reflexão e a solução para as superar irão ocupar também grande parte deste relatório.

Na parte seguinte deste relatório, aborda-se as relações com a comunidade escolar, tais como as diversas atividades organizadas e promovidas, e as atividades em que participei e ajudei na organização.

A parte final do relatório está reservada para a apresentação de um estudo de investigação desenvolvido por mim, que terá como tema a relação entre o IMC e aptidão física, um estudo de caso com quatro alunos obesos que não estavam aptos fisicamente e que com um programa específico de exercício com vista a melhorar a aptidão física e perda de peso, viram os seus resultados de aptidão física melhorarem em alguns testes.

**Palavras chave:** ESTÁGIO, ESCOLA, EDUCAÇÃO FÍSICA, ÍNDICE DE MASSA CORPORAL, OBESIDADE, APTIDÃO FÍSICA.



**Practicum report.**

**Relationship between BMI and physical fitness: a case study with obese students from the 7th grade**

## **Abstract**

I present my practicum report framed in masters course in Teaching Physical Education in Elementary and Secondary Education, University of Minho, for the academic year 2011/2012.

This report serves to describe the practicum during the school year 2011/2012 in a Secondary School, teaching the discipline of Physical Education to a 7<sup>th</sup> grade. My experiences, my developments, the tasks performed by me and the core stage, the difficulties experienced.

I will demonstrate the steps leading up to the school itself, the tasks that precede the act of teaching, like all types of planning and analysis documentation.

The methodology approached to teach classes and forms of assessment will be reported after the planning phase. The problems in the classroom, the difficulties in the capacity of reflection and the solution to overcome them will also occupy a large part of the report.

In the next part of this report, we discuss the relationship with the school community, such as various activities organized and promoted, and the activities I participated in and helped in the organization.

To finalize the report, the final part is reserved for a research project developed by me, which will be on the relationship between BMI and physical fitness, a case study with four students who were overweight and poor physical fitness with a specific program with exercises to improve physical fitness and weight loss, they saw their physical fitness improve in some tests.

**Keywords:** Practicum, School, Physical education, Body Mass Index, Obesity, Physical fitness.





## Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	v
Abstract .....	vii
Índice de Tabelas .....	x
Índice de Anexos .....	xi
1. Introdução .....	1
2. Enquadramento pessoal .....	2
3. Enquadramento institucional .....	3
4. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	5
4.1 <i>Conceção</i> .....	5
4.2 <i>Planeamento</i> .....	6
4.3 <i>Realização</i> .....	9
4.4 <i>Avaliação</i> .....	13
5. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade. ....	17
5.1 <i>Atividades organizadas pelo núcleo de estágio</i> .....	17
5.2 <i>Atividades como participante</i> .....	24
5.3 <i>Reflexão final</i> .....	27
6. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento profissional .....	29
<i>Desenvolvimento Profissional</i> .....	29
<i>Estudo de Investigação</i> .....	29
6.1 <i>Introdução</i> .....	29
6.2 <i>Revisão da literatura</i> .....	30
6.3 <i>Dimensão metodológica</i> .....	32
6.4 <i>Metodologia</i> .....	32
6.5 <i>Resultados</i> .....	34
6.6 <i>Discussão dos resultados</i> .....	37
6.7 <i>Conclusão</i> .....	38
7. Considerações finais .....	39
8. Referências Bibliográficas .....	41
9. Anexos .....	43

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Resultados da bateria de testes do Fitnessgram no 1º Período dos alunos com excesso de peso 1:.....	34
Tabela 2 - Resultados do fitnessgram dos alunos obesos do 2º Período e variações dos resultados dos testes em relação ao 1º Período .....	35
Tabela 3 - Valores do IMC nos dois momentos de recolha de dados .....	35
Tabela 4 - Média e desvio padrão dos testes da milha, sit and reach, extensão do tronco, extensão de braços e abdominais no 1º e 2º Período.....	36

## Índice de Anexos

Anexo 1 - Tabelas de referência dos valores do Fitnessgram .....	44
Anexo 2 - Tabela de classificação do IMC.....	46
Anexo 3 - Planeamento anual .....	47
Anexo 4 - Ficha de caracterização do aluno .....	48
Anexo 5 - Ficha de adaptação curricular .....	49



## 1.Introdução

Este documento escrito denominado “Relatório de Estágio Profissional” está inserido no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada I e II, integrada no plano de estudos do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho.

O Estágio Profissional foi realizado numa Escola Secundária da cidade Braga, tendo sido a Professora Doutora Beatriz Pereira a supervisora da universidade, a professora Maria Paula Lucas, a professora cooperante e os companheiros de estágio o Pedro Braga e o Michael Sousa.

Esta foi a minha primeira experiência a lecionar conteúdos escolares, tendo sido por isso um ano de absorção de inúmeros conhecimentos e de experiências diversas, um ano de imenso trabalho e um ano com imensos desafios, todos eles muito interessantes.

A expectativa inicial não foi defraudada, o nervosismo do primeiro dia desapareceu progressivamente e pode-se dizer que foi um ano excelente a todos os níveis.

Foi um ano gratificante para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos nos últimos quatro de formação académica na área do desporto, aperfeiçoá-los e/ou adaptá-los quando necessário, sempre com a ajuda da professora cooperante e dos meus colegas estagiários, com reuniões semanais e constante troca de impressões e opiniões.

Tive um constante acompanhamento por parte da professora cooperante na conceção dos diversos documentos o que facilitou imenso o meu trabalho e progressão, de maneira que na reta final do estágio, a ajuda da professora cooperante era cada vez menor, de maneira a dar-nos mais autonomia.

Mas não foi apenas a nível de conhecimentos que progredi imenso. Também ao nível de trabalho em equipa evolui bastante assim como nos aspetos de interação com outras pessoas, quer com os restantes professores e assistentes operacionais, quer com os alunos de várias faixas etárias.

O trabalho em equipa foi essencial para a organização das diversas atividades organizadas pelo núcleo de estágio, que, diga-se, correram todas muito bem.

No que diz respeito à organização deste relatório de estágio, após o enquadramento pessoal e o enquadramento institucional, este relatório irá estar dividido na área 1, referente à organização e gestão do ensino e da aprendizagem; a área 2 que irá falar da participação na escola e relação com a comunidade; e por fim, a área 3, que abordará a investigação e

desenvolvimento pessoal. Nesta área irá ser apresentado um estudo de caso com alunos com excesso de peso da minha turma (7º8) com um Índice de Massa Corporal (IMC) acima da norma e comparados os resultados do *fitnessgram* obtidos em dois momentos por esses mesmos alunos. Pretende-se com este estudo de caso averiguar se existe uma relação entre um IMC elevado e fracos resultados de aptidão física.

## 2. Enquadramento pessoal

Considero este ano académico que passou como o mais importante que tive até agora. Tal deve-se ao facto de nos anos anteriores, mesmo estando sempre ligado ao ramo da Educação Física e Desporto, nunca ter tido contacto com o meio escolar como docente, não conhecendo em pormenor como funcionava a escola, nomeadamente a nível de organização de espaços, o projeto educativo, reuniões de conselho de turma, reuniões de departamento e de grupo, etc.

Não quero com isto dizer que os meus três anos de licenciatura no curso de Desporto e Lazer em Melgaço / Viana do Castelo e o primeiro ano do mestrado na Universidade do Minho tenham sido menos importantes, não! Aprendi nestes quatro anos no ensino superior uma base teórica e realizamos experiências práticas que suportaram este ano de intervenção direta com os alunos.

Sempre gostei de desporto. Ao contrário de muitos colegas meus de curso, nunca fui atleta federado de qualquer modalidade desportiva, nem tenho nenhum familiar próximo que tenha estado ligado ao desporto. Joguei futebol durante uma época desportiva e notei que ser atleta não me satisfazia. Senti sim, sempre um gosto muito grande pelo treino/ensino. A arte de transmitir conhecimento foi sempre o que mais me agradou no desporto. O meu gosto pelo futebol manteve-se, tendo sido o meu estágio da licenciatura em Desporto realizada num clube de futebol como treinador adjunto.

Nesses três anos de licenciatura aprendi os aspetos básicos desportivos que seriam necessários conhecer acerca da fisiologia e anatomia do corpo, da prescrição do exercício e das capacidades motoras existentes. Em suma, aprendi as bases do desporto para posteriormente me dedicar a uma área desportiva, neste caso, do ensino de Educação Física.

A escolha do mestrado em Ensino de Educação Física na Universidade do Minho deveu-se ao facto da Universidade ser próxima à minha residência e pelo facto das aulas serem

apenas em regime matinal, o que implicava que poderia manter a minha atividade como treinador de camadas jovens no futebol.

O ano transato dificultou um pouco a nossa tarefa no início do estágio, visto que as poucas aulas dadas na Universidade foram realizadas em grupo, o que não acontece numa escola, as aulas foram direcionadas para os nossos colegas de turma, ou seja, não tivemos que lidar com problemas de indisciplina nem dar muita importância à instrução, nomeadamente a todas as componentes críticas ao pormenor (para alunos que não sabiam fazer os exercícios), não foram também abordadas algumas modalidades a lecionar na escola, tais como a Dança, o Corfebol, o Judo, a Orientação, etc., estando aí as principais adversidades para a realização do estágio: a inexperiência nessas modalidades.

### **3. Enquadramento institucional**

A Escola situa-se na freguesia de Maximinos, concelho de Braga, e serve ainda para além da freguesia em que está inserida, as freguesias vizinhas de Gondizalves, de Semelhe e de Sé.

A oferta formativa da escola vai desde a Educação Básica 3º Ciclo até ao Ensino Secundário nas vertentes Científico-Humanísticas (de Ciências e Tecnologias; de Línguas e Humanidades; e de Ciências Socioeconómicas) e Profissional (Curso técnico de apoio à Gestão Desportiva; técnico de Informática de Gestão; técnico de Organização de Eventos; e técnico de Higiene e Segurança do Trabalho e Ambiente). Para além disso, ainda estão disponíveis cursos de Educação Formação de Adultos (nível básico e secundário).

Relativamente à missão da escola, esta considera que se deve ensinar e transmitir valores que devem ser apresentados como referência e que estes devem ser tão importantes como os direitos e os deveres. Este projeto assenta na valorização e partilha de responsabilidades dos diversos intervenientes no processo educativo. A escola é pensada como um espaço humanizado onde se cultiva a liberdade, a participação, a tolerância e a solidariedade, mas também a responsabilidade, o trabalho, o estudo e a disciplina. O que se pretende é que o aluno tenha um papel ativo e responsável na sua aprendizagem e formação. É importante perceber também que todos têm o direito ao sucesso tendo a escola que providenciar uma resposta diferenciada, de modo a que cada um possa ultrapassar as suas dificuldades. Com isto tudo, o objetivo da escola é a formação de cidadãos responsáveis, sendo a formação orientada para a aquisição de conhecimentos e capacidades que permitam a



continuação dos estudos, mas também a integração na vida real. Esta integração visa inserir os alunos na sociedade com um papel participativo, responsável, cooperante e capaz de se adaptar à mudança garantindo-lhes condições para o desenvolvimento de competências e atitude adequadas e um nível superior de ensino e/ou a integração capaz no mundo do trabalho.

Os objetivos propostos pela escola para curto prazo são de dotar a escola de melhores condições, de meio e instrumentos para melhorar ainda mais a qualidade de ensino; desenvolver um clima de inter-relações pessoais; reforçar o envolvimento das famílias na educação dos alunos; a redução do insucesso escolar (ao nível de retenções e de abandono escolar); aperfeiçoar métodos de ensino; desenvolver formas de diferenciação pedagógica para atenuar dificuldades de aprendizagem dos alunos; concorrer para a socialização, educação cívica e ocupação de tempos livres dos alunos pela participação em atividades culturais, de educação física e desporto escolar e promover uma maior abertura da escola à comunidade local, intensificando as relações escola / meio.

No que diz respeito a instalações desportivas neste estabelecimento de ensino, no bloco denominado por R14, encontra-se um gabinete de agrupamento de Educação Física; dois balneários; uma sala de saúde (sala com aparelhos de musculação e cardiofitness) e por fim, um ginásio com uma arrecadação com material desportivo.

No exterior, encontra-se um campo com pista de atletismo em alcatrão com um comprimento total de 150 metros com três pistas que contorna o campo de jogos; uma caixa de areia para realizar o salto em comprimento e outra para o lançamento do peso; uma estrutura de apoio com quatro balneários e uma sala de arrumações de material.

Fora do recinto escolar, mas disponível para a escola, existem as piscinas e o pavilhão de Maximinos.

## 4. Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

### 4.1 Conceção

Para a realização de um bom estágio ou de qualquer trabalho a desenvolver, a fase da conceção é de extrema importância, visto que é partir dela que desenvolvemos todo o nosso trabalho. Para podermos fazer um bom trabalho, precisamos de saber o que é que os nossos alunos vão precisar que nós, os professores, lhes ensinemos, dentro do enquadramento pedagógico e legislativo existente.

Então, e ainda antes de se proceder às planificações, procedeu-se à análise do documento regulador do estágio pedagógico, os programas nacionais de Educação Física, o projeto educativo da escola onde estagiamos, o regimento interno do Departamento de Expressões, o regimento interno de Educação Física, as planificações adotadas pelo grupo disciplinar de Educação Física, o estatuto do aluno, o plano de motivação e de sucesso e por fim os critério de avaliação.

No que diz respeito ao documento regulador do estágio pedagógico, foi necessário a sua análise profunda, para sabermos ao certo como iríamos ser avaliados e que trabalhos teríamos de desenvolver e apresentar à universidade. Tendo em conta que foi o primeiro ano de estágio deste novo mestrado, foi necessária uma análise cuidadosa a este documento.

Em relação à análise dos programas nacionais de Educação Física, foi feita por todos os docentes e não apenas por nós estagiários, visto que é difícil saber o que abordar em cada ano de escolaridade porque para todos os anos de escolaridade, terá de se abordar conteúdos diferentes.

É também frequente que algumas vezes os conteúdos do programa nacional de Educação Física não possam ser abordados, quer pelas dificuldades dos alunos, ou seja, a incapacidade dos alunos em realizar algumas tarefas (por motivos fisiológicos ou de incapacidade motora) quer por questões de tempo e de material. Sabemos contudo que os programas nacionais tendem a ter uma certa flexibilidade, de forma que o professor pode selecionar os conteúdos que melhor se enquadrem a alunos com quem o professor vai trabalhar e em conformidade com o material que a escola lhe coloca à disposição.

Outro documento importante que foi analisado, foi o regulamento interno do grupo disciplinar de Educação Física.

Este documento informou-nos como se iam processar as aulas de Educação Física, como por exemplo o tempo de tolerância para os alunos se equiparem e desequiparem, as regras a cumprir nos espaços desportivos, como funcionavam as dispensas com e sem atestado médico, etc.

Também os critérios de avaliação foram analisados, quer para o ensino básico e secundário, e também para os cursos profissionais. Os critérios eram divididos pelo domínio motor, cognitivo e sócio-afectivo.

Foi-nos facultado pela professora cooperante uma ficha de caracterização do aluno, entregue e preenchida pelos alunos na primeira aula, para extrairmos alguma informação sobre suas modalidades desportiva preferidas, se praticavam desporto ou não e contexto desportivo familiar.

Na primeira reunião de conselho de turma, na qual fui apresentado aos restantes docentes da minha turma do sétimo ano, aquando da entrega da lista dos alunos da turma, foi-nos dada alguma informação sobre cada aluno, se eram ou não problemáticos, se tinham problemas de saúde e/ou problemas sociais. Ao receber essa informação, pude preparar-me e adaptar abordagens diferentes consoante as necessidades.

Para melhor compreender o funcionamento da escola e nos adaptarmos da melhor forma a ela e de nos integrarmos mais rapidamente, analisou-se também o projeto educativo da escola e o regulamento interno de forma a saber resolver qualquer imprevisto e a quem nos deveríamos de dirigir.

Para partilha de documentos orientadores e matéria para os testes de avaliação sumativa utilizou-se a plataforma eletrónica do e-learning, o *Moodle*, cujo nome de utilizador e respetiva password me foram dados nos primeiros dias de estadia na escola.

## **4.2 Planeamento**

Finalizado o procedimento de conceção, que me possibilitou a extração de informações que eu achei como sendo essenciais, o processo seguinte de planeamento, tornou-se mais fácil e seguro, tendo em conta que o meu conhecimento da realidade já me permitiu uma estruturação baseada em alicerces.

O planeamento anual já estava estabelecido pelo agrupamento de escolas. Ou seja, com a minha turma de 7º ano teria de abordar no primeiro período as Unidades Didáticas de

Atividades Rítmicas e Expressivas, Andebol, Ginástica artística de solo e Atletismo – Corrida de velocidade. No segundo período as Unidades Didáticas de Futebol, Ginástica de aparelhos – mini trampolim e Atletismo – corrida de estafetas. Por fim, no terceiro período os conteúdos a abordar teriam de ser o Badminton e o Atletismo – lançamento do peso.

Para estruturar da melhor forma cada unidade didática, foi elaborado para cada uma um documento orientador, Modelo de estrutura de conhecimento (MEC), com todos os conteúdos a abordar nas aulas, os recursos temporais, materiais, extensão e sequências dos conteúdos, os protocolos de avaliação e a metodologia adotada nas aulas. Para a elaboração deste documento, teve de se levar em consideração, as competências gerais, transversais e específicas, os programas nacionais de Educação Física, os conteúdos programáticos do respetivo ano de escolaridade, as decisões do departamento de Educação Física, o *roulement* de instalações e os critérios de avaliação. É claro que por vezes estes documentos, pela grande ajuda que nos dão, nomeadamente a nível teórico, não poderão ser seguidos ao detalhe, pela falta de tempo, pela demora na assimilação dos conteúdos por parte dos alunos e por questões meteorológicas (quando a aula está planeada para o exterior).

Nesta fase de planeamento é muito importante saber que recursos temporais e principalmente os recursos materiais que temos ao nosso dispor. Também os objetivos, quer ao nível motor, quer psicossociais, cognitivos e de condição física não podem ser descurados nesta fase. São fatores que influenciam e muito a ação do professor.

Este planeamento das unidades didáticas esteve dividido em três fases: a fase da análise, na qual se englobam a estrutura do conhecimento, a análise das condições de aprendizagem e a análise dos alunos; a fase das decisões, com a extensão e sequência dos conteúdos, os objetivos e a configuração das avaliações; e por fim, a fase de aplicação, com a metodologia e progressões de ensino.

Tendo em conta todos estes fatores, não posso negar que numa primeira fase, principalmente no primeiro período, este trabalho foi o mais difícil de desenvolver, quer pelas unidades didáticas com as quais não tinha tido até aquele momento muito contacto (principalmente as Atividades Rítmicas e Expressivas), as aulas com duração distinta (um bloco de 45 minutos e outro bloco de 2 x 45 minutos) e a constante rotação em 3 espaços distintos (pavilhão, ginásio e exterior).

O facto de existir um roulement de instalações, permitiu-me planear no início de período que unidade didática iria abordar em cada aula, de maneira a poder cumprir da melhor forma o estipulado no programa nacional de Educação Física. Tendo em conta que não

seria permitido abordar algumas unidades didáticas em determinados espaços, ficaram as aulas de atletismo reservados para o espaço exterior (salvo em algumas exceções), as aulas de desportos coletivos no pavilhão, e desportos individuais e ginástica no ginásio.

Com a constante rotação de espaços, as aulas foram-se tornando sempre diferentes quanto ao seu conteúdo, quebrando assim qualquer monotonia que poderia no entanto aparecer, se tivesse de abordar uma determinada unidade didática em 4 ou 5 aulas consecutivas. É lógico que muitas vezes os assuntos abordados nas aulas não são do agrado de todos os alunos da turma, permitindo então esta rotação de espaços variar um pouco as aulas. Assim sendo, os alunos mantiveram-se sempre motivados e empenhados.

Depois do planeamento anual e do planeamento das unidades didáticas, o planeamento seguinte a ser realizado foi o dos planos de aula.

O plano de aula foi o único planeamento realizado constantemente ao longo do ano letivo, tendo sempre em conta os objetivos propostos para os alunos. A estrutura do plano de aula foi sempre igual de início ao fim do estágio, com a função didática de cada unidade didática, os objetivos de cada aula, os objetivos comportamentais dos alunos, a descrição e esquema (se necessário) dos exercícios, as componentes críticas de cada exercício e a sua respetiva duração. Mas, tal como no planeamento da unidade didática, o plano de aula é um documento flexível, podendo ser também alterado ou retificado quando necessário, devido ao carácter imprevisível de cada aula, quer pelo número de alunos, a demora de assimilação de exercícios que impossibilita a passagem para um exercício seguinte, etc. Nestas alturas, um professor têm de ter a capacidade de improviso, conseguir refletir rapidamente se algo não está a correr como planeado e apresentar soluções que facilitem o sucesso dos alunos, sem contudo, alterar os objetivos propostos para essa aula. Tenho de assumir que nos primeiros tempos esta capacidade não era o meu ponto forte, apresentando muitas dificuldades em apresentar soluções para alguns problemas de execução que me surgiram na aula, problemas esses que foram desaparecendo gradualmente ao longo do estágio.

Para o planeamento de uma aula, segui três fases: a fase de análise, a fase das decisões e a fase de aplicação (Reis, 2011).

Na primeira fase, a da análise, procedi a uma análise à matéria de ensino, descrita no planeamento da unidade didática elaborado anteriormente. De seguida, houve a necessidade de análise de localização, espaço e material de aula e por fim, a análise dos alunos, conseguida depois da realização da avaliação inicial, obrigatória.

Na fase das decisões, houve um cuidado de analisar a extensão e a sequência correta dos conteúdos a abordar na aula, a definição dos objetivos nas quatro categorias transversais (motores, cognitivos, psicossociais e de condição física) e a monitorização (porquê? como? o quê? quando?)

Na última fase, da aplicação, houve o cuidado com as progressões na aula, partindo dos exercícios mais simples, para exercícios mais complexos.

As primeiras elaborações dos planos de aula foram um pouco difíceis de se realizar, muito devido à confusão de distinção entre os objetivos comportamentais dos alunos com as componentes críticas dos exercícios. As correções aos planos de aula foram diminuindo ligeiramente ao longo do ano letivo, até se chegar ao ponto de já não serem alvos de correção por parte da professora cooperante no plano de aula.

Para concluir, como já foi referido, tendo sido o planeamento uma das lacunas que apresentava antes de realizar este estágio, posso afirmar que agora já não tenho dificuldades nesta área, muito graças à orientação da professora cooperante e pelo constante planeamento que tive de realizar durante o ano letivo.

### **4.3 Realização**

Depois de realização da conceção e do planeamento chega a altura em que estas duas componentes são colocadas em prática.

A meu ver, penso que consegui sempre transmitir o que estava planeado para os alunos, algumas vezes mais rápido, algumas vezes de forma mais demorada, dependendo também da complexidade dos conteúdos da aula.

Para um melhor funcionamento da aula, foram introduzidas algumas regras para um melhor funcionamento das aulas, como por exemplo o silêncio e a paragem de todas as atividades ao apito do professor, a montagem e desmontagem e arrumação do material feito pelos alunos em grupos, o registo da sua frequência cardíaca e número de voltas nos exercícios de resistência aeróbia. Todas estas situações ajudaram a manter as aulas organizadas, a perder pouco tempo e dar alguma autonomia aos alunos na aula.

A constante interação com os alunos, a forma relaxada e descontraída como foram dados os diversos feedbacks e as aprendizagens diferenciadas ajudaram os alunos a alcançarem os objetivos propostos. Também a capacidade de análise e de reflexão do professor na hora da aula e mesmo após a aula, ajudam a tornar as aulas seguintes ainda

melhores de maneira a tirar o máximo proveito das mesmas e assim também ajudar os alunos a alcançarem os diversos objetivos. Por vezes, quando um aluno não consegue obter sucesso, o professor deve questionar-se porque pode não ter criado a situação ideal ou diferenciada para esse aluno de maneira a obter sucesso, visto que os alunos não são todos iguais. O que para um aluno pode ser muito fácil, para outro aluno pode ser muito difícil.

Devido a esta problemática, surgiu a necessidade de se fazer uma readaptação curricular a quatro alunos com excesso de peso que segundo as avaliações iniciais, demonstravam uma imensa dificuldade na execução dos exercícios de ginástica artística de solo e de ginástica de aparelhos – mini-trampolim. Então, em vez de realizarem a parte fundamental destas aulas, faziam apenas o aquecimento e o retorno à calma com os colegas, dirigiam-se para a sala de saúde junto ao ginásio, e cumpriam um plano de treinos desenvolvido pelo núcleo de estágio, com exercícios cardiovasculares na bicicleta ergométrica e na elíptica, e exercícios de fortalecimento muscular inferior, médio e superior.

Neste caso, a observação da aula e a condução da aula com eficácia torna-se essencial e fundamental. Um professor tem de ter a capacidade de poder ver o que está a acontecer bem ou mal, de modo a poder reagir com a maior rapidez possível. Para isso, evitava ter alunos a realizar exercícios nas minhas costas, mantendo a maior parte das vezes os alunos todos sobre a minha visão e circulando constantemente pelo espaço para poder estar sempre próximo de todos os alunos. Os alunos, sentindo que estão constantemente a ser observados focam-se ainda mais no que estão a fazer. Quando notava que muitos erros eram realizados por diversos alunos, parava a aula brevemente e dava um feedback geral a toda a turma para logo de seguida voltarem a trabalhar. Se os erros fossem realizados por um aluno ou outro, dirigia-me particularmente ao aluno em questão e corrigia-o ou tirava-lhe as dúvidas.

Uma aula de Educação Física é caracterizada por ser uma aula dinâmica com muito movimento. Logo, uma das minhas primeiras preocupações durante a aula foi reduzir ao máximo o tempo de espera para realizar um exercício e acelerar os momentos de transição de exercícios, fazendo muitas vezes exercícios interligados, ou seja com pouca diferença entre si de maneira a manter a organização dos alunos e do material. Com a diminuição do tempo de espera e de transição, o tempo de empenhamento motor sobe, logo, sobe a aprendizagem e conhecimento adquirido pelo aluno. O tempo de paragem na aula servia exclusivamente para dar instruções a um novo exercício ou para os alunos se hidratarem (este último caso apenas nas aulas de 90 minutos). Então, tentava fazer mais grupos mas com menos alunos, para lhes dar mais tempo de empenhamento motor.

No que diz respeito à instrução, a utilização de terminologia específica foi muito importante, até porque os alunos realizavam testes escritos de avaliação sumativa nos quais precisavam de ter conhecimento das expressões utilizadas. Contudo, tendo em conta que se tratavam de alunos do sétimo ano de escolaridade, para facilitar as instruções dadas aos alunos, foi usado ocasionalmente uma linguagem mais clara, mais fluente e comum, apenas e só para saberem o que lhes estava a transmitir. No início do estágio, descurava bastantes vezes o exemplo enquanto instruí os alunos, o que melhorou progressivamente ao longo do estágio, sendo que já no final do primeiro período não dei uma instrução que não fosse acompanhada de um exemplo, dado por mim ou por um aluno. Utilizava preferencialmente os alunos para a demonstração dos exercícios para dar as componentes críticas na hora e corrigir os movimentos ao mesmo tempo. É importante mostrar segurança, confiança, simplicidade e objetividade na explicação dos exercícios e de todos os conteúdos na aula. Verifiquei que uma instrução um pouco mais longa desconcentra os alunos que ficam distraídos com mais facilidade e não ouvem as instruções até ao fim. Daí ter-me habituado a dar as explicações com a maior rapidez possível sem descurar todos os aspetos importantes da mesma. A utilização dos alunos na exemplificação dos exercícios faz com que os restantes alunos também estejam mais atentos ao observarem os seus colegas.

No que diz respeito à utilização de feedbacks, o número de feedbacks que fui dando nas aulas, foi aumentando no decorrer das semanas.

De facto, nas primeiras aulas do primeiro período, a utilização de feedbacks foi reduzida. Com mais feedbacks dados na aula, os alunos também melhoraram o seu sucesso nas tarefas da aula, traduzindo-se isso no acréscimo de mais vontade e empenho na aula.

Ao nível de interação dos alunos, a meio do ano letivo, fui separando os inevitáveis grupos de amigos durante as aulas, para que esses alunos se relacionassem com alunos com quem não tinham grande afinidade e dessa forma diminuir os tempos de brincadeira e de conversa. Outra solução adotada foi a junção dos bons alunos de Educação Física com alunos com menos aptidão para que os pudessem ajudar nas tarefas da aula. Esta situação revelou-se substancialmente importante pois os alunos mais fracos alcançaram sucesso mais facilmente. Ao contrário do que se esperava, os alunos ao terem de ajudar os colegas mais fracos, ou seja, ficarem responsáveis pelos colegas, transmitiu-lhes alguma motivação, responsabilidade e vontade de ajudar os colegas. Em suma, gostaram de ter tarefas em que pudessem liderar o grupo. É claro que esta situação de os colegas ajudarem os outros não acontecia em todas as



aulas e em todas as modalidades abordadas. Acontecia quando via que era necessário ajudar mais e nas situações diferenciadas de aprendizagem já não necessárias.

A relação que tive com os alunos foi melhorando ao longo dos meses, uma comunicação aberta, de confiança e alguma cumplicidade. A meu ver, uma relação próxima com os alunos aumenta os seus níveis de motivação e de empenho. É lógico que terá de haver sempre uma pequena barreira entre professor e alunos, para não haver riscos de falta de respeito ou excessos de confiança para com o professor. Felizmente, posso dizer que não tive problemas a esse nível.

Em geral, os alunos participaram sempre muito bem na aula, exceto em algumas aulas cujo conteúdo temático não era do agrado dos alunos, refiro-me essencialmente às aulas de Expressões Rítmicas e Expressivas, nas quais foi difícil motivar alguns rapazes para a execução das tarefas. O que utilizei para contornar essas situações foram as músicas modernas que levei para as aulas e os exercícios simples e engraçados que utilizei nas aulas.

Como já referi, as maiores dificuldades nesta fase do estágio foram algumas modalidades para as quais não tinha sido preparado na vida académica e que constavam no Programa Nacional de Educação Física e na Planificação Curricular da escola, como as Atividades Rítmicas e Expressivas e o Badminton. Para tornar estas situações, optei por consultar os diversos manuais disponíveis na escola, a internet e conselhos de colegas do estágio, a professora cooperante e professores do grupo de Educação Física. Também aqui, o trabalho em equipa com o restante núcleo de estágio foi importante, tendo em conta que os meus colegas de estágio vinham, como eu, de licenciaturas distintas, com diferentes formações.

Nesta fase, a professora cooperante ajudou-me no que foi preciso, disponibilizando vídeos e literatura para os conteúdos nos quais não me senti muito à vontade e com algumas lacunas.

Nas reflexões feitas das aulas nas reuniões do núcleo de estágio entre nós estagiários e a professora cooperante, absorvi também muito conhecimento, de forma que todas as recomendações, sugestões e opiniões eram transportadas para as aulas seguintes, mesmo que não tivessem o mesmo conteúdo. Foi nesta altura que comecei a lidar muito melhor com as críticas (construtivas), ouvindo todas as opiniões quer da professora cooperante, quer dos meus colegas de estágio. A observação das aulas dos meus colegas de estágio e da professora cooperante foram também benéficas para o desenvolvimento do meu trabalho, tendo em conta

que o trabalho deles era realizado com alunos mais velhos que os meus. Daí poder dizer que a nível reflexivo, melhorei imenso também.

Este estágio foi fundamental para a minha formação profissional, podendo levar também muito conhecimento que adquiri na escola, para o meu trabalho como treinador e para a minha vida. Foi com enorme prazer que vi os meus alunos atingirem os objetivos e verifico com satisfação, ao olhar para trás, que eu próprio, através deles, consegui atingir.

#### **4.4 Avaliação**

A avaliação é parte fundamental no processo de ensino. É através dela que verificamos se os alunos atingiram os objetivos propostos e avaliamos o próprio processo de ensino. Sendo um processo contínuo, é de grande importância quer para o professor quer para o aluno. Para o professor por ser um indicador se o aluno está a consolidar o trabalho do professor e se o trabalho está a ter qualidade ou não; para o aluno pode ser um fator motivacional para manter ou elevar a sua nota.

Utilizaram-se três formas de avaliação neste ano letivo: a avaliação inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa (Pacheco, 1993).

A Avaliação Inicial tem como objetivo conhecer o nível dos alunos e da turma em geral, face aos conteúdos a lecionar, para que a partir da análise desta se elabore o planeamento de todo o processo de ensino - aprendizagem. Para a realização da referida observação foi dedicada a primeira aula da unidade didática, recorrendo para tal à elaboração de um protocolo de avaliação inicial e a uma ficha de Observação Diagnóstica. Nesta ficha de observação foram registados os comportamentos observados de acordo com as componentes críticas, por mim estipuladas para esta modalidade. Esta avaliação será realizada em situações analíticas, exercícios critério e/ou jogo (nas modalidades coletivas). É também importante referir que esta se fez através da observação direta da execução dos elementos técnicos que estão contidos na ficha de observação diagnóstica. Foi por este motivo, uma avaliação criteriosa, isto é, baseada numa apreciação do desempenho motor dos alunos tendo como referência os critérios de êxito previamente definidos. De salientar que esta avaliação tem um carácter qualitativo visto que visa uma ideia geral da turma sobre a modalidade em causa e de nenhum aluno em particular, não interferindo essa nota na avaliação final do período.

A aptidão física foi também alvo de uma avaliação inicial através da bateria de testes do *fitnessgram* no início do ano letivo. Estes testes foram novamente realizados no fim do ano letivo, procedendo-se à comparação das duas recolhas de resultados.

A avaliação formativa como parte integrante do processo ensino/aprendizagem, e com o objetivo de informar tanto a nós próprios bem como os alunos sobre as contingências do mesmo, a Avaliação Formativa desempenhou um papel de regulação e de reforço em todo este processo.

A Avaliação Formativa permitiu-me a regulação do processo de aprendizagem, monitorizando a evolução dos alunos, detetando eventuais erros quer a nível da definição de objetivos, quer a nível da metodologia empregue e, até, no planeamento a implementar. Permitiu-me, portanto, refletir sobre a minha prática e adaptar as tarefas, fazendo um ajustamento corretivo.

É neste contexto que a Avaliação Formativa tem a sua importância. Ela permite-nos acompanhar todo o processo ensino/aprendizagem, fazendo os ajustes que se entenderem necessários, quer ao nível dos conteúdos e metodologias, quer ao nível dos objetivos operacionais.

Decorrendo de forma informal, esta deverá estar presente em todas as aulas da unidade didática.

A avaliação sumativa foi feita no final do processo de ensino aprendizagem de cada matéria, o que me permitiu verificar se o aluno atingiu os objetivos propostos no início da unidade didática. Foi constituída por exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos.

Assim, os alunos sentir-se-ão identificados com o exercício em causa, não havendo um comprometimento da execução correta. Para além desta avaliação prática existiu também uma teórica onde foram abordados os conhecimentos a nível dos aspetos técnicos de cada disciplina e a cultura desportiva da modalidade. É mais um instrumento que o professor possui para refletir acerca do seu desempenho pois permite avaliar a eficácia da prática pedagógica.

O grupo disciplinar de Educação Física da escola definiu para o ensino básico parâmetros de avaliação de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física, avaliando o aluno em três domínios: o do “saber-fazer” (Domínio Motor: 55%); o dos “saberes” (Domínio Cognitivo: 10%) e o do “saber-estar” (Domínio Sócio afetivo: 35%). Para os alunos

com atestado médico, em dois domínios: o dos saberes (Domínio Cognitivo: 60%) e o do saber-estar (Domínio sócio afetivo: 40%).

A elaboração dos protocolos de avaliação foram feitas por nós estagiários e se necessário, corrigidos pela professora cooperante. A escala de classificação foi mantida de início ao fim do ano letivo, de 1 a 5.

A principal dificuldade que tive nas avaliações, consistiu na avaliação dos alunos nos desportos coletivos, principalmente em situação de jogo de andebol e de futebol. Para além de haver bastantes alunos a jogar, não podia prolongar muito o tempo de jogo para finalizar todas as avaliações para que os alunos que estavam de fora não esperassem tanto tempo. Contudo, com a prática, também este problema foi resolvido.

É com enorme satisfação que verifiquei que os resultados da avaliação sumativa superaram sempre os resultados da avaliação inicial. Um indicador que o meu trabalho do professor e o trabalho dos alunos foi mais que satisfatório.

Também fez parte da avaliação a nossa própria avaliação, ou seja, a nossa reflexão. No final de todas as aulas, preenchemos uma ficha de auto-reflexão, sobre a aula que tinha decorrido.

Como tinha corrido, em que aspetos podíamos ter melhorado. Diga-se que no início do estágio, foi-me difícil preencher essa ficha, até porque não tinha uma grande capacidade reflexiva. Essa situação, com o passar do tempo foi desaparecendo, não tendo tido qualquer problema em apontar pequenos erros cometidos por mim e dar a minha opinião sobre as aulas.



## **5. Área 2 – Participação na escola e relação com a comunidade.**

Nesta parte do relatório de estágio, irei apresentar em primeira instância as atividades promovidas pelo núcleo de estágio, apresentando posteriormente as atividades nas quais o núcleo de estágio participou.

Durante o ano letivo, foram muitas as atividades promovidas e com participação do núcleo de estágio, com o intuito de reforçar a relação com a comunidade escolar, demonstrar a importância da Educação Física para a formação pessoal e de convívio e aplicar conhecimentos adquiridos.

### **5.1 Atividades organizadas pelo núcleo de estágio**

#### ***5.1.1 Gincana aquática***

A atividade de Gincana aquática teve lugar na Piscina Municipal de Maximinos no dia 13 de Dezembro de 2007, enquadrada no programa de tarefas a desenvolver pelos alunos estagiários do núcleo de estágio de Educação Física desta escola, para dar cumprimento à área 3 do Documento orientador do Estágio Pedagógico.

Os objetivos desta atividade foram: promover um intercâmbio desportivo com alunos de outra escola do Agrupamento; promover o gosto pela prática da modalidade de Natação. Esta atividade contou com um total de 23 alunos de ambos os sexos (todos eles inscritos na natação do Desporto Escolar de Agrupamento), tendo decorrido das 9 horas até às 12 horas. A Participação nesta atividade limitou-se apenas aos alunos de natação do Desporto escolar, tendo em conta as pequenas dimensões da piscina municipal de Maximinos.

Em competição estiveram três equipas, duas de 8 elementos e uma de 7 elementos. Cada equipa adotou um nome sugestivo ao tema da atividade e designou um capitão. Cada equipa teria de se fazer representar por um grupo de jogadores para cada uma das sete tarefas da Gincana. Segundo a classificação obtida, as equipas obtiveram pontos, fazendo-se a contagem final da pontuação no fim das setes tarefas, para determinar o 1º, 2º e 3º classificado.

Nesta atividade, realizaram-se vários jogos aquáticos e, no final, foram atribuídas medalhas às equipas que se classificaram nos três primeiros lugares da classificação no

conjunto de todos os jogos. Além das medalhas para as equipas, foram entregues a todos os participantes certificados de participação alusivos ao evento.

Penso que esta atividade de Gincana Aquática foi de encontro às expectativas dos alunos participantes, tendo sentido da parte deles uma grande motivação para participarem e um grande espírito de colaboração nos alunos do grupo equipa de Natação; esta colaboração é tanto mais eficaz quanto mais os alunos se identificam com o projeto e acreditam no seu sucesso; os horários previstos foram cumpridos quase ao minuto, o que demonstra bem o cuidado na elaboração e gestão das atividades durante toda a manhã.

A estrutura das atividades foi diferente daquilo que se realizou em anos anteriores, tendo-se optado por um formato do género dos “jogos sem fronteiras”. Este formato criou um grande espírito de equipa entre os alunos, o que fez com que, mesmo os alunos que estavam inativos, se sentissem identificados e motivados com o que se passava na água.

### ***5.1.2 Visita de estudo à Quinta Pedagógica d'Alvarenga***

No passado dia 3 de Fevereiro de 2012 as turmas do 7º8, 10º1 e 10º2 realizaram uma visita de estudo incluída no Projeto Curricular de Turma, à Quinta Pedagógica D'Alvarenga que faz parte do projeto educativo do Colégio Didálvi.

Os objetivos da visita de estudo foram: adquirir conhecimentos relativos à Biodiversidade e Preservação dos Ecossistemas; sensibilizar para a prática de atividades de exploração da natureza; enriquecimento de valores e atitudes; o combate à indisciplina e ao insucesso; a sensibilização para um estilo de vida saudável e o contacto com novas atividades desportivas.

Numa primeira fase visitaram-se os laboratórios de biologia, geologia e física, e foram demonstradas algumas experiências de cariz pedagógico. Depois disto, os alunos dirigiram-se para o auditório onde lhes foi mostrado o projeto educativo do colégio e seu funcionamento, e também foi apresentada a Quinta Pedagógica onde de seguida se iria fazer um percurso pedestre (circuito romântico) e realizar as atividades constantes no programa.

Ainda de manhã iniciou-se a visita à Quinta Pedagógica D'Alvarenga com um percurso de, sensivelmente, 5 Km onde se passou primeiro pela horta da escola, onde toda a produção serve para abastecer a escola de leguminosas. De seguida visitou-se um sem número de animais, desde aves (pavões, avestruzes, patos, gansos, cisnes), cabras, ovelhas, cervos, veados, javalis, cavalos, etc. De passagem foram apresentadas as infraestruturas para os

desportos radicais, (circuito de arborismo; torre de escalada e rapel; slide de 60m); e também a escola de ténis com 5 courts. O circuito romântico terminou com a visita às cavaliças onde estão os cavalos do clube de equitação da escola. O almoço foi realizado no salão tropical onde os alunos que levaram comida e os que pagaram almoço puderam partilhar o mesmo espaço. Da parte de tarde por volta das 14h30m, as três turmas participantes na visita foram encaminhadas cada uma para uma atividade diferente e realizaram, de forma rotativa, as seguintes atividades: um batismo de equitação, um batismo de esgrima e uma descida em slide.

No final das atividades pelas 16h30m realizamos um lanche antes de voltarmos para a escola.

De uma forma geral, e refletindo sobre as opiniões fornecidas pelos alunos, todos os objetivos da visita foram atingidos com sucesso e grande satisfação dos participantes, propondo inclusive que voltássemos para realizar outras atividades. O único aspeto que os alunos referiram como menos positivo foi a curta duração de cada atividade (cerca de 40 minutos cada uma) o que demonstra o entusiasmo e empenho nas atividades. Tanto os professores como os alunos ficaram com uma boa impressão da Quinta Pedagógica e das atividades realizadas na mesma e com vontade de repetir a experiência com mais tempo de permanência nas atividades.

### ***5.1.3 Torneio de Pólo aquático***

A atividade de Pólo Aquático (adaptado) teve lugar na Piscina Municipal de Maximinos no dia 15 de Março de 2012.

O público alvo para esta atividade foram todos os alunos do 3º ciclo do Ensino Básico.

Os objetivos desta atividade foram: dinamizar, na escola, uma atividade desportiva que se constituísse desportiva; promover um intercâmbio desportivo com alunos de uma escola pertencente ao Agrupamento; promover o gosto pela prática da modalidade de Pólo Aquático.

Durante todo o tempo em que decorreu a atividade, colocou-se à disposição dos alunos um campo de voleibol de maneira a que os alunos que jogassem a seguir pudessem aquecer e preparar-se para o jogo de pólo aquático.

O torneio masculino encontrou-se dividido em duas séries, a serie A e a serie B, cada uma constituída por duas equipas. As equipas vencedoras encontraram-se na final, enquanto que as equipas derrotadas disputaram o 3º e 4º lugar.



O torneio feminino esteve também dividido em duas séries, a serie C e a serie D. A serie C é constituída por 3 equipas, enquanto que a serie D é constituída por 2 equipas. Na serie C a equipa que ficar em primeiro lugar vai disputar a final com a equipa 1<sup>a</sup> classificada na serie D. Enquanto que as segundas classificadas disputam o 3<sup>o</sup> e 4<sup>o</sup> lugar.

Foram atribuídas medalhas às equipas que se classificaram nos três primeiros lugares da classificação feminina e masculina no conjunto de todos os jogos. Além das medalhas, foram entregues a todos os participantes certificados de participação alusivos ao evento.

Esta atividade de Pólo Aquático foi de encontro às expectativas dos alunos participantes, tendo sentido da parte deles uma grande motivação para participarem e um grande espírito de colaboração.

Os horários previstos foram cumpridos quase ao minuto, a atividade até terminou mais cedo que o previsto devido à ausência de uma equipa.

É de lamentar a falta de comparência de uma equipa feminina, o que fez com que as restantes duas equipas da série C realizassem apenas um jogo antes da final, ou seja, realizaram apenas dois jogos.

Em relação aos jogos de voleibol, apesar de não contarem para as classificações finais, os alunos estavam constantemente ansiosos por regressar aquele espaço para momentos de descontração e divertimento.

Fazendo uma avaliação á atividade, não houve falhas a assinalar, tendo o programa sido cumprido conforme o previsto.

Desta atividade saíram duas compilações: um livro de regras adaptado para este torneio de pólo aquático (3x3) e um livro de regras adaptado ao Biribol (voleibol aquático) que ficaram na escola para serem aplicados em futuras edições desta atividade.

#### ***5.1.4 Atividade de Canoagem***

Esta atividade foi realizada de raiz pelo núcleo de estágio de Educação Física. Teve como público-alvo as turmas do ensino secundário e realizou-se no dia 24 de Abril de 2012, nas instalações de um clube no rio Cávado. Exigiu a articulação de muitas variáveis, nomeadamente, o transporte, a alimentação, a logística nas instalações do clube náutico, a segurança, a animação, os prémios e, principalmente, a organização e classificação da prova em si e sua articulação com os jogos de futsal e de voleibol de praia.

Esta atividade, teve como objetivos gerais: promover uma pedagogia de prevenção com o enriquecimento de valores e atitudes; combater a indisciplina e o insucesso pela promoção duma educação cívica básica; proporcionar a prática de uma modalidades desportiva nova (canoagem), que não consta na planificação anual das Unidades Temáticas de Educação Física. Como objetivos específicos: aplicar competências adquiridas (nas atividades complementares); promover o gosto pela prática das modalidades de Futsal, Voleibol e Canoagem; sensibilizar os alunos para a prática de atividades de exploração da natureza e preservação dos ecossistemas.

As classificações foram feitas por categorias (pares masculinos, pares femininos e pares mistos). As partidas foram dadas para grupos de 10 canoas, no máximo. Foram feitos o nº de mangas necessário e uma final com melhores tempos de todas as categorias. Apuravam-se os 12 primeiros de cada categoria.

Os alunos foram organizados em duplas e competiram, nas categorias feminina, masculina ou mista. Visto que a maior parte dos alunos não tinha qualquer tipo de experiência com a modalidade, entre as 9:00 h e as 10:00 h, foi realizado um período de aquecimento para que os alunos antes de realizarem a prova tivessem um contacto mínimo com a modalidade. Também houve informações de carácter mais técnico por um monitor do clube.

O objetivo da prova foi realizar um percurso pré-estabelecido no menor tempo possível. Os alunos começavam a prova em pé, e ao sinal de partida dirigiam-se para as canoas, colocavam-nas na água e faziam o percurso o mais rapidamente possível. O cronómetro parava quando os alunos ultrapassarem com a canoa a linha de meta que era a mesma da partida.

Em relação aos torneios de futsal e de voleibol que decorriam ao mesmo tempo, para combater as horas mortas enquanto esperavam pela sua vez para realizar a prova de canoagem. Os alunos interessados dirigiam-se ao ringue e organizavam-se em função dos horários da canoagem. De salientar que a participação no futsal e voleibol não era de carácter obrigatório.

Os prémios para os três primeiros classificados em cada categoria de canoagem foram t-shirts, com o símbolo da canoagem no peito e um agradecimento especial à Associação de Pais (apoio financeiro) nas costas.

Faltaram 18 alunos dos 198 inscritos (divididos em três grupos de pares) na atividade, sendo 62 alunos dos cursos profissionais. O controlo do elevado número de alunos dado o entusiasmo revelado, implicou muita organização, sentido de responsabilidade e tomada de decisões firmes em alguns momentos.

A realização de atividades deste tipo exerce sobre os professores, alunos e assistentes operacionais grande pressão ocasional, na antecipação de todo o tipo de obstáculos, incidentes e problemas para a apresentação de um evento de qualidade. Porém, a dedicação tem recompensa quase direta no rosto de felicidade e oportunidade de crescimento dos nossos alunos.

A atividade teve uma grande participação por parte dos alunos, foi comparticipada pela Associação de pais da escola secundária e, mesmo não havendo condições climatéricas muito favoráveis e tendo sido colocada a possibilidade de adiar a atividade, a motivação e interesse dos alunos mantiveram-se.

#### ***5.1.5 Festa do Desporto Escolar***

A Festa do Desporto Escolar foi realizada no dia 6 de Junho de 2012.

Os principais objetivos visavam a visualização dos melhores momentos competitivos dos grupos equipas; melhorar o clima de escola promovendo a convivencialidade; consolidar o sentimento de identidade a partir do sentido de pertença ao grupo e à escola; desenvolver o sentido de responsabilidade e autonomia, através da participação livre e democrática na organização deste evento.

Esta atividade era dirigida aos professores responsáveis e alunos praticantes do desporto escolar.

A festa realizou-se na cantina da escola pelas 15h, dando-se início à atividade com a entrega de senhas aos alunos dos diferentes grupos do desporto escolar para o sorteio de prémios desportivos. Em seguida, foram visualizados os vídeos dos vários grupos do desporto escolar (Natação, Orientação, Andebol, Voleibol e Boccia) que refletiam o trabalho desenvolvido nos treinos e competições em que participaram ao longo do ano. Após a apresentação de cada modalidade, foi realizada a entrega de diplomas, lembranças e fotografado cada grupo no sentido de fazer um vídeo para apresentar na abertura do próximo ano letivo. Para entrega de prémios e diplomas estiveram presentes o Sr. Coordenador do CLDE Braga, Professor Luís Covas, a Sr. Coordenadora dos projetos, professora Justina Santos, o Sr. Diretor do Agrupamento, professor António Pereira, o Sr. Coordenador do Departamento de Expressões, professor Virgílio Rego e o Professor de Educação Especial, professor António Braga. No final houve um convívio com lanche.

Os quatro objetivos da festa foram cumpridos, os participantes encontraram um bom ambiente de grande companheirismo. De salientar a vontade de participação dos alunos, contribuindo na moderação do evento e com alimentos e bebidas para o convívio e lanche. A escola também participou deste evento com um enorme bolo, águas e arranjos florais.

Todas as equipas contribuíram com um vídeo sobre si com os melhores momentos da época e um discurso feito pelo treinador da respetiva equipa.

Os alunos ficaram bastante satisfeitos com os prémios ganhos nos sorteios. A festa correu muito bem, com socialização entre todos os membros das diversas equipas, professores e funcionários. Infelizmente, apenas compareceram cerca de metade dos alunos inscritos no Desporto Escolar.

O único aspeto negativo a apontar, foi o facto de na última apresentação do vídeo do boccia e respetiva entrega dos prémios os alunos já estarem bastante dispersos junto à mesa com os aperitivos, não prestando assim a respetiva homenagem aos atletas e treinadores, como foi feito com as anteriores equipas que foram apresentadas. Uma solução para este problema poderia ser a colocação da mesa de buffet numa divisão separada ou então a colocação de aperitivos no fim de todas as cerimónias.

### ***5.1.6 / Encontro de natação***

No dia 26 de Janeiro de 2012, realizou-se nas Piscinas Municipais da Rodovia, o I Encontro de Natação CLDE Braga 2012.

Ao nível de organização, o núcleo de estágio contou com a ajuda da CLDE de Braga e de diversos alunos de várias escolas do distrito de Braga, colaboraram como juizes de viragem, de chegada e como cronometristas.

O núcleo de estágio de Educação Física, desempenhou funções de juiz de partida, chefe dos cronometristas e juiz de chamada.

O público-alvo deste foram todos os alunos inscritos nos grupos/equipas de natação das escolas da Coordenação Local do Desporto Escolar – Braga, em todos os escalões etários/género, participando um total de 95 alunos neste encontro.

Após a troca de equipamentos nos balneários, todos os participantes se dirigiram para a bancada principal para aí serem chamadas por prova para a câmara de chamada e aí serem divididos por séries e por pistas.

Depois de completada a prova, cada participante voltava a ocupar o seu lugar na bancada à espera e participar na prova seguinte em que estava inscrito.

As provas tiveram a seguinte ordem: 25 metros pernas livres, 25 metros pernas costas, 25 metros livres, 25 metros costas, 25 metros bruços, 50 metros livres, 50 metros costas, 50 metros bruços, 4x25 metros livres.

Antes da realização das provas, e durante a reunião técnica, foram registadas algumas falta de participantes, tendo-se alterado algumas composições de séries.

As provas propriamente ditas correram sem qualquer perturbação e segundo o planeado. Os resultados de cada prova foram enviados aos professores responsáveis de cada escola um dia após o encontro de natação via email.

Este encontro permitiu-nos colocar em prática os conhecimentos adquiridos na formação de árbitro de natação organizada pela CLDE de Braga.

## **5.2 Atividades como participante**

Na última semana de aulas de 2º período, o grupo disciplinar de EF, repetiu o programa previsto no PAA e que envolve todos os grupos disciplinares do Departamento de expressões na “Semana das Expressões”. Durante esta semana, praticamente não há aulas uma vez que as atividades e exposições são constantes e sobrepostas. No que refere à EF, participamos nas seguintes atividades:

### ***5.2.1 Jogos tradicionais portugueses***

Inserido na semana das expressões, nos jogos tradicionais portugueses, cada equipa foi constituída, no mínimo por 5 elementos e no máximo por 8. Cada elemento teria que participar, pelo menos em dois jogos.

Sendo uma atividade aberta a alunos, professores, pessoal não docente, pais e encarregados de educação de todo o agrupamento, inclusivamente aos alunos do 1º ciclo. Os jogos realizados foram os seguintes: jogo da tração com corda, corrida de Sacos; corrida a três pernas; corrida de Andas; jogo da colher com bola e corrida do Arco com gancheta.

No final de cada jogo foi atribuída uma pontuação às equipas em função da sua classificação. No final dos jogos a equipa que obteve mais pontos foi a vencedora dos Jogos Tradicionais.

### ***5.2.2 Triatlo***

O Grupo Disciplinar de Educação Física organizou no dia 22 de Abril de 2012, a prova de Triatlo para os 2º e 3º ciclos do ensino básico e ensino secundário. A prova tripla de (natação, ciclismo e corrida) teve lugar na Piscina Municipal de Maximinos, no recinto exterior e nos campos de jogos exteriores da escola.

A Prova de Triatlo foi de encontro às expectativas dos professores organizadores e dos alunos participantes, tendo sentido de ambas as partes uma grande motivação na participação e um grande espírito de colaboração na organização da atividade. Esta colaboração é tanto mais eficaz quanto mais as pessoas se identificam com o projeto e acreditam no seu sucesso

Apraz-nos verificar que, feito o balanço final, tanto no dia como após a realização da atividade, os registos são positivos, o ganho é maior para a nossa escola, em prol dos alunos: a atividade não teve a participação esperada o que pode talvez ser justificado por ser um dia de greve geral e também por haver ainda alunos envolvidos em avaliações de outras disciplinas, o que achamos lamentável, uma vez que foi definido em conselho pedagógico, não haver avaliações na última semana de aulas de cada período

### ***5.2.3 Marcha pelos Direitos Humanos***

A Marcha pelo Direitos Humanos enquadrou-se no programa da semana da Europa, integrada numa série de eventos de “Braga 2012, capital europeia da juventude”. A organização da caminhada foi da responsabilidade da Civitas Braga, associação para a defesa e promoção dos direitos dos cidadãos.

Esta atividade era dirigida a toda a comunidade escolar mas teve a inscrição das seguintes turmas e respetivos professores da disciplina de Educação Física: 7º8 (com 24 alunos); 10º1 (24 alunos); 10º2 (26 alunos) e 11º3 (12 alunos) perfazendo um total de 86 participantes da nossa escola. A maioria dos alunos participantes levou camisola branca com um artigo da carta dos direitos humanos fixados à t-shirt. De referir ainda o trajeto que seria

desde o Arco da Porta Nova até à Avenida Central, junto ao palco, onde iria decorrer a cerimónia de encerramento.

Os objetivos da marcha foram cumpridos, os participantes encontraram um bom ambiente onde o ponto forte era a sensibilização para a importância do tema dos direitos humanos e a urgência de os tornar universais. É importante salientar o facto de ter sido o núcleo de estágio de educação física a “pegar” na atividade, e a procurar sensibilizar as turmas e os professores de disciplinas onde os Direitos Humanos são abordados como é o caso de Filosofia e de Formação Cívica. O facto de a atividade não demonstrar interesse a esses grupos disciplinares pode explicar a fraca participação da escola e a pouca divulgação da atividade, sendo as únicas turmas participantes as do núcleo de estágio de educação física.

### **5.3. Reflexão final**

Todas estas atividades constavam no Projeto de Intervenção Pedagógica, com exceção da Festa do desporto Escolar. Apenas no final do mês de Maio fomos confrontados pela professora cooperante com o facto de ser o núcleo de estágio o organizador desse evento.

Todas estas atividades contribuíram para o nosso desenvolvimento, quer dos professores, quer dos alunos. Para mim, como estagiário, estas atividades foram importantes, do ponto de vista organizativo. Quando se está na pele do aluno, não se sabe o trabalho que dá organizar qualquer atividade para os alunos. É necessário proceder ao envio de ofícios para a direção e qualquer outra entidade, requerimento de material, requerimentos de orçamentos, organização dos recursos humanos e materiais, etc. Ter uma ideia de como se processam todos estes procedimentos foi muito importante para o nosso futuro como professor. Para os alunos, estas atividades foram importantes, porque lhes permitiu realizar atividades diferentes das que se oferecem nas aulas de Educação Física. Pretendia-se motivar os alunos para a prática desportiva, fazê-los conhecer outras modalidades desportivas e o lado lúdico do desporto (como na gincana aquática e os jogos tradicionais). Também para mim algumas atividades eram novas, como os jogos tradicionais portugueses, visto que alguns jogos realizados, nunca os tinha jogado.

Assim sendo, foram atividades benéficas para mim e para os alunos.

O estágio nesta escola fez com que eu evoluísse enquanto professor e enquanto pessoa. Aprendi como lidar com alunos, com os restantes professores, diretores, funcionário e toda a restante população escolar, conheci as normas existentes numa escola; todos os processos para alcançar os objetivos propostos; aprendi a lidar com imprevistos e com problemas que podem vir a surgir na escola.





## 6. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento profissional

### Desenvolvimento Profissional

Ao longo deste percurso, procurei não descurar a minha formação, nomeadamente em áreas que fugiam ao meu conhecimento. Assim frequentei as seguintes formações:

Curso de juiz-árbitro de natação ministrado por uma professora do CLDE de Braga;

Formação em Tag- Rugby, ministrada por um professor da Federação De Rugby do Porto

Formação em Suporte Básico de Vida, ministrada por um professor do ISAVE.

### Estudo de Investigação

Relação entre o IMC e aptidão física: um estudo de caso com alunos obesos do 7º ano de escolaridade.

#### 6.1 Introdução

A obesidade nos alunos pode vir a ser uma limitação nas aulas de Educação Física, visto que a composição corporal desses mesmos alunos dificulta a sua ação nas aulas que implicam mais flexibilidade e agilidade, como acontece nas modalidades da ginástica.

Este estudo surgiu da necessidade de fazer uma adaptação curricular com alunos do sétimo ano de escolaridade, que apresentavam sinais de obesidade e consequente dificuldade na realização das aulas de ginástica artística de solo e de mini trampolim. Os alunos em questão em vez de realizarem as aulas de ginástica, realizaram exercícios cardiovasculares e exercícios de fortalecimento muscular, inferior, média e superior.

Trata-se de um estudo de intervenção, dirigido a um pequeno grupo de alunos da turma que leciono com características próprias, apresentando todos excesso de peso.

A recolha de dados foi realizada em dois momentos distintos e consequente processamento analítico dos dados obtidos, os resultados dos testes de aptidão física.

O objetivo geral deste trabalho será o de relacionar o nível do IMC dos quatro alunos com excesso de peso com a sua capacidade de flexibilidade, de resistência aeróbia e de força superior e intermédia.

Os objetivos específicos serão comparar os resultados dos testes de aptidão física dos dois rapazes com os resultados das duas raparigas, ou seja, uma comparação entre géneros, para analisar qual dos dois géneros obteve progressos mais significativos; fazer uma comparação entre os resultados obtidos no início do primeiro período e com os resultados do fim do segundo período; e por fim, comparar os resultados obtidos com resultados de quatro alunos não obesos.

## 6.2 Revisão da literatura

Na conjuntura portuguesa, há certezas de que as crianças apresentam níveis preocupantes de obesidade (Sousa & Maia, 2005), mas também os jovens em idade adolescente têm sido afetados por esse flagelo (Figueiredo *et al.*, 2011).

Em relação à obesidade e tendo em conta a sua relação entre géneros, a obesidade em idades da adolescência é mais evidente em raparigas (Bratberg *et al.* 2007).

Num estudo com 3742 crianças, entre os 6 e os 10 anos de idade, do Arquipélago dos Açores, Maia e Lopes (2002), assinalaram um predomínio de sobrepeso e obesidade de 15% e 12%, respetivamente. Em 2006, na cidade de Viana de Castelo, Rodrigues *et al.* (2006) estudaram 4071 crianças da mesma faixa etária, notando valores de sobrepeso de 26% para rapazes e 30.9% para raparigas.

Um outro aspeto relacionado com a obesidade é a aptidão física - conjunto de atributos que o ser humano possui ou alcança, que pode ser mantido ou melhorado através do exercício físico e medido por testes específicos. É também compreendida como a capacidade de executar trabalho sem apresentar sinais visíveis de fadiga (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Vários estudos indicam que sujeitos obesos são menos aptos fisicamente (Aires *et al.* 2010; Dwyer *et al.* 2009; Malina *et al.* 2004). Na investigação de Pereira (2000), a taxa de sucesso nas provas desportivas executadas por alunos obesos foi baixa; entre 0 a 30%. O excesso de gordura corporal além de ser fator de risco para distintas doenças afeta o desempenho físico, pois limita os movimentos e incita à fadiga precoce devido à sobrecarga que impõe ao organismo.

Além destes problemas, a obesidade pode afetar também os indivíduos a nível psicológico, aumenta a possibilidade de baixa auto-estima e problemas ao nível de comportamento (Strauss, 2000).

Em Portugal, é sabido o baixo nível de AF das crianças (Magalhães et al., 2002). Para além do incremento do número de crianças obesas também se atesta uma diminuição dos níveis de aptidão física (Wedderkopp et al., 2004).

O excesso de adiposidade exerce uma influência negativa nas mensurações de aptidão física que exigiam a projeção do seu corpo no espaço, como acontece por exemplo na corrida, nos saltos, e na ascensão e apoio do corpo, como nas flexões de braços (Malina, 1995). Um fato curioso é o que os rapazes com sobrepeso são mais aptos fisicamente que as meninas do mesmo escalão etário (Figueiredo *et al.* 2011).

Gaesser (2002) refere que *“a AF não se relaciona integralmente com o peso ou com a aptidão cardiovascular e que ser apto fisicamente é um barômetro mais importante de saúde do que o peso corporal.”* A expressão *“fat but fit”* (com sobrecarga ponderal mas apto fisicamente) indica que indivíduos obesos mas aptos, em termos da sua aptidão física, detêm menos fatores de risco e estão mais protegidos de doenças cardiovasculares do que indivíduos normoponderais que são inaptos fisicamente.

Reportaram-se associações positivas entre AF intensa e gordura corporal, concluindo que a AF total e, pelo menos, a de nível moderado, pode melhorar a aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes (Ruiz *et al.*, 2006). Por exemplo, Reed *et al.* (2008) concluíram que *“a implementação de programas efetivos de Educação Física nas escolas promove um incremento substancial (20%) nos níveis de Aptidão Aeróbia, embora haja variação significativa neste resultado.”*

A manutenção de uma AF regular, de nível moderado a elevado, durante o processo de desenvolvimento e maturação, é um fator importante na regulação do peso e gordura do corpo, mas também na integridade estrutural e funcional do tecido muscular esquelético (Malina *et al.*, 2004). Para Añez e Petroski (2002), *“o exercício aeróbio apresenta-se como a melhor escolha em programas para a redução da gordura corporal.”*

Muitos especialistas indicam que a atividade física na infância e adolescência, além de auxiliar o crescimento, maturação e desenvolvimento, pode ainda atuar contra a aquisição de excesso de peso corporal (Malina, 1995).

Pretende-se neste estudo, fazer uma comparação entre os valores do IMC de quatro alunos (dois rapazes e duas raparigas) do 7º ano de escolaridade com idade entre os 12 e 13

anos, que apresentam alguma obesidade, com os resultados dos testes de aptidão física realizados com eles, para responder à seguinte pergunta de partida: um valor de IMC elevado, significa piores resultados nos testes de aptidão física?

## **6.3 Dimensão metodológica**

### ***6.3.1 Objetivos***

O objetivo geral deste trabalho será o de relacionar o nível do IMC dos quatro alunos com excesso de peso com a capacidade de flexibilidade, de resistência aeróbia e de força superior e intermédia.

Os objetivos específicos serão descrever os resultados dos testes de aptidão física para os quatro alunos estudados, dois rapazes e duas raparigas tendo em conta a comparação entre os resultados obtidos no início do primeiro período e com os resultados do fim do segundo período; a comparação dos resultados entre rapazes e raparigas; e por fim, comparar os resultados obtidos com resultados de quatro alunos não obesos.

## **6.4. Metodologia**

### ***6.4.1 Caracterização do grupo estudado***

A amostra é constituída por oito alunos do sétimo ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 12 e 13 anos, sendo que quatro alunos são do sexo masculino e quatro são do sexo feminino. Um grupo de quatro alunos (dois rapazes e duas raparigas), pelos valores do seu IMC podem ser classificados como sendo obesos de grau 1, enquanto que os restantes quatro alunos têm um IMC desejável.

De salientar que os quatro alunos obesos foram sujeitos a um programa de adaptação curricular (em anexo) durante a leção da unidade didática de ginástica de solo e de minitrampolim, no primeiro e segundo período do ano letivo. Os alunos em questão realizaram sessões de exercícios aeróbios na bicicleta ergométrica e na elíptica e exercícios de força abdominal e superior.

Todavia, os alunos realizaram juntamente com os restantes colegas os exercícios de aquecimento e os exercícios de retorno à calma. Apenas na parte fundamental da aula, os alunos em questão se dirigiam para a sala de saúde.

#### *6.4.2 Processo e recolha de informações*

Para avaliar a Aptidão física (AptF) recorreu-se a cinco testes provenientes da bateria *Fitnessgram* (Meredith & Welk, 2008). De entre os testes que a bateria propõe para cada capacidade motora, selecionou-se para avaliar a aptidão aeróbia, a corrida da milha; para avaliar a flexibilidade o teste do senta e alcança (sit & reach) e o teste da extensão do tronco na posição de decúbito dorsal; e para avaliar a aptidão muscular utilizamos os testes de flexão do tronco na posição de decúbito dorsal e os membros inferiores fletidos (do inglês “curl-ups”), extensão do cotovelo na posição de decúbito ventral (do inglês “push ups”).

Estes testes foram selecionados devido à facilidade de execução e à familiarização dos alunos e professores com os protocolos de realização dos mesmos. Foram considerados aptos os alunos que estavam na zona de aptidão saudável (definida por dois pontos de corte) em todas as provas.

Os resultados para a zona saudável estão representados nos quadros no Anexo I.

A composição corporal foi quantificada pelo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), ou seja, o peso corporal dividido pela estatura ao quadrado, expresso em  $\text{kg}/\text{m}^2$  (5). Nesse sentido, segundo a literatura corrente, o referido indicador é recomendado para avaliar o estado nutricional. Para o efeito de classificação, o critério mais empregue é o critério utilizado pelo ACSM (2000) sugere para este indicador a classificação que se encontra na Tabela do Anexo II.

Porém, umas das limitações do IMC é a dificuldade de interpretação pelas pessoas e a projeção nas mudanças de peso corporal real para alterações no IMC.

### 6.4.3 Procedimento analítico

As recolhas dos dados foram realizadas em duas oportunidades: no início do primeiro período escolar e no fim do segundo período escolar. A recolha foi feita no interior da própria escola, colhendo-se de cada unidade observacional os dados da composição corporal e aptidão física.

No processamento dos dados obtidos foram calculados as médias, desvio padrão e variações para determinar relações entre o IMC e os resultados obtidos nos testes de aptidão física; variações entre os dois momentos de recolha de dados; comparar os sexos dentro do grupo de IMC; comparar os resultados obtidos dos alunos obesos e alunos não obesos.

## 6.5 Resultados

Tabela 1 - Resultados da bateria de testes do Fitnessgram no 1º Período dos alunos com excesso de peso 1:

Idade	Sexo	Resistência	Flexibilidade			F. Resistente	
		Milha	Senta e alcança DTA	Senta e alcança ESQ	Ext. Tronco	Ext- Braços	Abdominais
13	M	15.00 <i>FRACO</i>	25 <i>ZSAF</i>	23 <i>ZSAF</i>	30 <i>ZSAF</i>	7 <i>FRACO</i>	32 <i>ZSAF</i>
12	M	10.00 <i>ZSAF</i>	26 <i>ZSAF</i>	26 <i>ZSAF</i>	25 <i>ZSAF</i>	6 <i>FRACO</i>	13 <i>FRACO</i>
12	F	13.20 <i>FRACO</i>	29 <i>ZSAF</i>	24 <i>FRACO</i>	26 <i>ZSAF</i>	4 <i>FRACO</i>	23 <i>ZSAF</i>
14	F	13.30 <i>FRACO</i>	33 <i>ZSAF</i>	27 <i>ZSAF</i>	25 <i>ZSAF</i>	5 <i>FRACO</i>	<12 <i>FRACO</i>

Na tabela 1, verifica-se que em 10 situações os resultados dos alunos estão fora da zona saudável (3 no teste da milha, 1 no senta & alcança (esq.), 4 na extensão de braços, e 2 no teste de abdominais). De todos os resultados do 1º Período, 45,8% estão abaixo da zona saudável.

Tabela 2 - Resultados do fitnessgram dos alunos obesos do 2º Período e variações dos resultados dos testes em relação ao 1º Período

Idade	Sexo	Resistência		Flexibilidade			F. Resistente						
		Milha		Sit-&Reach DTA	Sit-&Reach ESQ	Ext. Tronco	Ext- Braços	Abdominais					
13	M	10.30 ↑ 31.3 %	FRACO	29 ↑ 13,7 %	ZSAF	26 ↑ 11,5 %	ZSAF	30 ↑ 9 %	ZSAF	10 ↑ 30 %	FRACO	41 ↑ 21,9 %	OPT
12	M	8.30 ↑ 17 %	ZSAF	30 ↑ 13,3 %	ZSAF	27 ↑ 3,7 %	ZSAF	26 ↑ 3,7 %	ZSAF	8 ↑ 25 %	FRACO	17 ↑ 23,5 %	FRACO
12	F	11.10 ↑ 15,9 %	ZSAF	31 ↑ 6,5 %	ZSAF	30 ↑ 20 %	ZSAF	30 ↑ 13,4 %	ZSAF	9 ↑ 55,6 %	ZSAF	22 ↓ 4,5 %	ZSAF
14	F	>15.00 ↓ 11,3 %	FRACO	33 → 0 %	ZSAF	31 ↑ 12,9 %	ZSAF	26 ↑ 4,5 %	ZSAF	9 ↑ 44,4 %	ZSAF	10 ↑ 20 %	FRACO

Na tabela 2, que apresenta a variação dos resultados do 2º Período em relação ao 1º Período, é de salientar apenas a existência de 6 resultados fora da zona saudável (dois no teste da milha, dois na extensão e braços e dois nos abdominais) o que equivale a 25%, e desses 6 resultados 5 foram aumentados em média em 25,9%. Apenas um resultado piorou em 11,3% (devido a dores na coluna vertebral).

Tabela 3 - Valores do IMC nos dois momentos de recolha de dados

Valores médios do IMC da amostra nos dois momentos de avaliação			
Momentos	Masculino	Feminino	Média Final
1º Período	25,3	28,5	26,9
2º Período	23,9	26,6	25,2

A tabela 3 mostra os resultados do 1º Período, no qual os valores médios do IMC de todos os alunos eram mais altos, em média 26,9 kg/m². No final do 2º Período esse mesmo valor baixou para 25,2 kg/m².



Tabela 4 - Média e desvio padrão dos testes da milha, sit and reach, extensão do tronco, extensão de braços e abdominais no 1º e 2º Período

Sexo	Variáveis						
	Milha (minutos)	Sit & reach (dta) (cm)	Sit & reach (esq) (cm)	Ext. tronco (cm)	Ext. braços (repetições)	Abdominais (repetições)	
Masculino (IMC >25 kg/m <sup>2</sup> )	1º P	12,5 ± 2,5	25,5 ± 0,5	24,5 ± 1,5	27,5 ± 2,5	6,5 ± 0,5	22,5 ± 9,5
	2º P	9,3 ± 1	29,5 ± 0,5	26,5 ± 0,5	28 ± 2	9 ± 1	29 ± 12
Feminino (IMC >25 kg/m <sup>2</sup> )	1º P	13,2 ± 0,05	31 ± 2	25,5 ± 1,5	25,5 ± 0,5	4,5 ± 0,5	15,5 ± 7,5
	2º P	13,1 ± 1,95	32 ± 1	30,5 ± 0,5	28 ± 2	9 ± 0	16 ± 6
Masculino (IMC <25 kg/m <sup>2</sup> )	1º P	13,2 ± 0,15	19 ± 6	18,5 ± 3,5	27 ± 3	12,5 ± 2,5	27 ± 5
	2º P	10,3 ± 1,3	15,5 ± 4,5	14 ± 2	25,5 ± 2,5	9 ± 4	23 ± 0
Feminino (IMC <25 kg/m <sup>2</sup> )	1º P	12,7 ± 0,6	25 ± 1	23,5 ± 1,5	26,5 ± 3,5	4,5 ± 0,5	10,5 ± 1,5
	2º P	11,7 ± 0,3	25 ± 3	24,5 ± 3,5	29 ± 1	4 ± 1	38 ± 23

Na tabela 4 estão representados os resultados do 2º Período, com os alunos a apresentarem uma média de 25,2 kg/m<sup>2</sup> de IMC.

No que diz respeito à comparação entre géneros, verifica-se que os meninos apresentam melhores resultados no teste da milha; no primeiro período na extensão do tronco (apenas no 1º período), e nas extensões de braços e abdominais. As meninas apresentam melhores resultados nos testes do senta e alcança e conseguiram os mesmos resultados que os rapazes no teste da extensão do tronco (no 2º período).

Comparando os resultados dos meninos obesos com meninos não obesos, na tabela 4, verifica-se que os meninos obesos apresentam melhores resultados nos testes de flexibilidade, enquanto que nos testes da milha e força muscular (extensão e braços e abdominais), os meninos não obesos apresentam resultados superiores.

## 6.6 Discussão dos resultados

Destaca-se, inicialmente, a redução dos valores do IMC dos quatro alunos obesos da turma, provocado quer pela diminuição do peso, quer pelo ligeiro aumento da altura do corpo. Contudo, os níveis de IMC continuaram a ser mais elevados e evidentes nas raparigas, como referiu Bratberg *et al.* (2007) no seu estudo.

A expressão “fat but fit” usada no estudo de Gaesser (2002), comprova os resultados satisfatório dos alunos nos testes do *fitnessgram*, no que diz respeito às zonas saudáveis alcançadas pelos alunos na realização do segundo teste. Verifica-se neste estudo que os alunos, apesar de terem um IMC elevado, apresentam resultados positivos em alguns testes de aptidão física.

As taxas de sucesso dos alunos no primeiro momento de avaliação foram de 54,2% e no segundo momento de 75%. Nos estudos de Pereira (2000) e de Sousa & Maia (2004) a taxa de sucesso nas provas realizadas foi baixa, entre 0 a 30% no estudo de Pereira, e inferior a 25% no estudo de Sousa & Maia. Neste estudo a taxa inicial de sucesso é de 54,2%, o que pode ser explicado pelo pequeno número de alunos utilizados para a realização deste estudo.

Notou-se uma grande melhoria na aptidão aeróbia dos alunos, fruto da exercitação nas aulas da mesma, daí a média de melhoria de 13,2% nos tempos do teste da milha, o que confirma a afirmação de Reed *et al.* (2008), que uma implementação de programas efetivos na Educação Física promove um incremento substancial de cerca de 20% nos níveis de aptidão aeróbia, podendo o resultado variar como é óbvio, como aconteceu neste estudo. Verificando a tabela 2 que nas situações em que os alunos passaram de um nível fraco para um nível saudável, a melhoria também foi em média de 25,9%, ligeiramente superior que os 20%.

Segundo as comparações entre os rapazes e as raparigas com o mesmo status, ou seja, com IMC's iguais ou superiores a 25 kg/m<sup>2</sup>, os meninos são mais aptos que as meninas, facto já corroborado por Figueiredo *et al.* (2011) no seu estudo, em que chegou à conclusão que os rapazes eram mais aptos que as raparigas. Após a realização do programa de treino específico, que foi realizado quer pelos rapazes, quer pelas raparigas, os rapazes continuaram a ser mais aptos fisicamente que as raparigas.

As conclusões de Malina *et al.* (2004), Dwyer *et al.* (2009) e Aires *et al.* (2010) segundo os quais, indivíduos obesos são menos aptos fisicamente não são totalmente corroboradas pelo presente estudo, e isto porque os alunos não obesos tiveram resultados inferiores nos testes de flexibilidade. Ou seja, os alunos obesos apresentavam melhores

resultados nos testes de flexibilidade que os alunos não obesos, não se podendo afirmar com firmeza que alunos não obesos tenham melhores resultados no que diz respeito à aptidão física. O facto de dois alunos obesos estarem também inseridos no Desporto Escolar poderá justificar esta diferença, visto que um aluno praticava andebol, e o outro andebol e karaté, duas vezes semanalmente.

Também o programa cardiovascular foi realizado durante os dois primeiros períodos, em duas Sextas-feiras consecutivas de 15 em 15 dias, e o programa de fortalecimento muscular era realizado em todas as aulas de Educação Física.

Os fracos resultados obtidos pelos alunos obesos nos testes de flexões de braços são explicados pela teoria de Malina (1994), na qual o excesso de gordura exerce uma influência negativa nas medidas de Aptidão Física que exijam projeção do corpo no espaço, como na corrida e saltos, e na elevação e apoio do corpo.

Este estudo apresenta algumas limitações, como por exemplo o baixo número de alunos usados como amostra e a utilização de alunos da mesma turma. Isso deve-se ao fato de serem os únicos alunos que necessitavam de uma adaptação curricular e que apresentavam o maior índice de massa corporal e piores resultados nos testes de aptidão física. Não foi possível usar alunos de outras turmas por indisponibilidade.

Outra grande limitação foi a frequência de realização do programa específico de treino, realizado apenas duas semanas seguidas de 15 em 15 dias, ou seja, ao mesmo tempo da realização das aulas de ginástica.

Como refere Rosário *et al.* (2012), os professores não têm muito tempo para se dedicarem com mais intensidade para combaterem a obesidade e a mesma situação verificou-se neste estudo, com a impossibilidade de realizar o programa com mais frequência que o desejável.

## 6.7 Conclusão

Deste estudo de investigação, pode-se tirar as seguintes grandes conclusões:

- um IMC acima dos 25 kg/m<sup>2</sup> não significa necessariamente resultados abaixo do nível saudável no fitnessgram.

- com a diminuição do valor do IMC nos quatro alunos estudados, os resultados de aptidão física também melhoraram na maior parte dos casos.

- os rapazes são mais aptos que as raparigas no início e no fim do estudo.

- os alunos não obesos, apresentam melhores resultados de aptidão física, exceto nos testes de flexibilidade, nos quais os alunos obesos apresentam melhores índices.

Olhando para os objetivos previsto para este estudo, pode-se afirmar que há uma relação entre o IMC e os resultados dos testes de aptidão física. Houve um ligeiro decréscimo dos valores de IMC dos quatro alunos obesos, mas houve uma variação bastante elevada no que diz respeito aos resultados conseguidos. Como já foi referido, os resultados fora da zona saudável passaram de 11 para 6, mas para além disso, em 24 resultados do 2º período, houve melhorias em 21 e mantendo-se 1. Talvez possamos afirmar que com um maior decréscimo do IMC os valores pudessem ser ainda melhores.

No que diz respeito à comparação entre géneros, como já foi apresentado em diversos estudos, são menos aptas fisicamente que os rapazes, porém, conseguiram melhores resultados apenas no teste do senta e alcança e equivalentes no teste da extensão do tronco. Ou seja, as raparigas obesas são mais flexíveis que os rapazes obesos.

Por fim, relacionando os resultados dos meninos obesos com meninos não obesos, os meninos obesos têm mais capacidade ao nível de flexibilidade, quer ao nível de tronco (8coluna vertebral), quer ao nível de tronco. Nos restantes testes os meninos não obesos apresentam melhores resultados.

O programa específico na Educação Física aplicado ajudou a combater o problema da obesidade e melhorar as capacidades de aptidão física dos alunos estudados, não podendo ser generalizado para outros devido ao reduzido número de sujeitos estudados.

## **7. Considerações finais**

Este estágio foi uma grande oportunidade para mim para colocar em prática tudo aquilo que aprendi nos últimos quatro anos em que frequentei a universidade. Foi a minha primeira experiência numa escola como professor, e penso que realizei um bom trabalho durante todo este ano.

Durante o período de estágio, encontrei facilidades, encontrei dificuldades, deparei-me com situações que nunca tinha vivido ainda e isso tudo fez-me crescer como professor e como pessoa. Posso dizer até que esta experiência ainda me deu mais maturidade.

A elaboração das unidades didáticas foi a tarefa mais complicada a realizar, porque implica um conhecimento profundo da matéria de ensino e as suas progressões dentro de cada modalidade. Todavia, com a consulta de diversos manuais e com a ajuda da professora cooperante, a realização das unidades didáticas tornou-se numa tarefa simples de realizar.

Também o contacto com os alunos numa fase inicial foi uma experiência nova, mas não houve qualquer problema nesse aspeto, apesar dos alunos saberem que eu era um professor estagiário. Neste caso, a experiência que tenho do futebol ajudou imenso a lidar com eles.

Outro fator que dificultou o início do estágio foi o planeamento das aulas. A necessidade de gerir as aulas segundo o espaço disponível, o material disponível, o nível dos alunos (nem todos estavam no mesmo nível em termos de conhecimento e capacidade motoras) e partindo de conteúdos simples para conteúdos mais complexos. A organização dentro da própria aula também foi por vezes complicada de criar, de modo a evitar longos tempos de espera e mais tempo de empenhamento motor.

Tudo isto foi um grande desafio que tive de ultrapassar. Posso até dizer que foi até agora o maior desafio da minha vida. Contudo, com a ajuda de todos, não foi difícil ultrapassá-lo.

Assumo que no meu tempo de aluno do ensino básico, não imaginei que um professor de Educação Física tivesse o trabalho que realmente tem. É necessário um planeamento minucioso e pormenorizado para os diversos alunos que os professores têm a seu cargo.

A incerteza quanto ao meu futuro profissional nesta área, deixa-me de certo modo apreensivo, contudo, depois desta experiência fantástica e única que tive possibilidade de viver, não tenho dúvidas que escolhi o caminho certo para a minha vida.

## 8. Referências Bibliográficas

ACSM. (2000). *Manual do ACSM para teste de esforço e prescrição de exercício*. 5 ed. Rio de Janeiro: Revinter.

Aires, L.; Andersen, L.B.; Mendonça, D.; Martins, C.; Silva, G.; Mota, J. (2010). A 3-year longitudinal analysis of changes in fitness, physical activity, fatness and screen time. *Acta Paediatrica*, Oslo, v.99, n.1, p.140-4.

Añez, C. & Petroski, E. (2002). O exercício físico no controle do sobrepeso corporal e da obesidade. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 8 - N° 52, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd52/obesid.htm>

Anjos L.A., (1992). Índice de massa corporal como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. *Revista de Saúde Pública*. 16:431-6.

Bratberg, G.H.; Nilsen, T.I.; Holmen, T.L.; Vatten, L.J. (2007). Early sexual maturation, central adiposity and subsequent overweight in late adolescence. a four-year follow-up of 1605 adolescent Norwegian boys and girls: the Young HUNT study. *BMC Public Health*, London, v.7, p.54, 2007.

Dwyer, T.; Magnussen, C.G.; Schmidt, M.D.; Ukoumunne, O.C.; Ponsonbt, A.L.; Raitakari, O.T.; Zimmet, P.Z.; Blair, S.N.; Thomson, R.; Cleland, V.J., Venn, A., (2009). Decline in physical fitness from childhood to adulthood associated with increased obesity and insulin resistance in adults. *Diabetes Care*, Alexandria, v.32, n.4, p.683-7.

Figueiredo, C; Santos, D; Souza, M; Seabra, A; Maia, J. (2011). Obesidade e sobrepeso em adolescentes: relação com atividade física, aptidão física, maturação biológica e "status" socioeconômico, *Revista brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v.25, n.2, p.225-35, Abr./Jun.

Gaesser, G.A. (2002). *Big fat lies: the truth about your weight and your health*. Carlsbad: Gurze.

Magalhães, L; Maia, J; Silva, R; Seabra, A (2002). Padrão de atividade física. Estudo em crianças de ambos os sexos do 4º ano de escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (5), 47-57.

Maia, J.A.& Lopes, V.P. (2002). Estudo do crescimento somático, aptidão física, atividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico da RAA. *RAA: DREFD-RAA*, DRCT, FCDEF.

Malina R.M., (1995). Physical activity and fitness of children and youth: questions and implications. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*, 4:23-135.

Malina, R.M.; Bouchard, C.; Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. 2nd ed. *Champaign: Human Kinetics*.

Meredith, M. & Welk, G. (2006). *Fitnessgram, Activitygram: Test Administration Manual*, Fourth Edition, The Cooper Institute, October.

Pacheco, J. (1993). O novo sistema de avaliação dos alunos do ensino básico: do centro europeu ao contexto da experimentação dos programas e das mudanças curriculares. *Revista Portuguesa da Educação*, 6:2, 1-22, Instituto da Educação, Universidade do Minho.

Pereira, A.M.R., (2000). Crescimento somático e aptidão física de crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos de idade. Um estudo no concelho da Maia [Dissertação de Mestrado]. Porto: Universidade do Porto.

Rosário, R., Araújo, A., Oliveira, B., Padrão, P., Lopes, O., Teixeira, V., Moreira, A., Barros, R., Pereira, B. & Moreira, P. (2012). The impact of an intervention taught by trained teachers on childhood fruit and vegetables intake: a randomized trial. *Journal of Obesity*, Vol 2012, 8 pages.

Reed, KE; Warburton, DER; Macdonald, HM; Naylor, PJ; Mckay, HA. (2008). Action Schools! BC: A school-based physical activity intervention designed to decrease cardiovascular disease risk factors in children. *Preventive Medicine* 46(6):525-31.

Reis, P. (2011). Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente. *Cadernos do CCAP*, nº2, Ministério da Educação, Junho.

Rodrigues, LP; Sá, C; Bezerra, P; Saraiva, L. (2006). Estudo Morfofuncional da Criança Vianense. Viana do Castelo: CMVC.

Ruiz, J.R.; Rizzo, N.S.; Hurtig-Wennlof, A; Ortega, F.B.; Warnberg, J; Sjostrom, M. (2006). Relations of total physical activity and intensity to fitness and fatness in children: the European Youth Heart Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 84(2):299-303.

Strauss, R., (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Pediatrics* 105, 15-20.

Wedderkopp, N; Froberg, K; Hansen, HS; Andersen, L., (2004). Secular trends in physical fitness and obesity in Danish 9-year-old girls and boys: Odense school Child Study and Danish substudy of the European Heart Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 150-155.

## 9. Anexos



## Anexo 1 - Tabelas de referência dos valores do Fitnessgram

Idade	Extensão do Tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	20	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	20	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	8	20	
9	15	30	6	15	5	11	1	2	4	10	20	
10	23	30	7	20	5	15	1	2	4	10	20	
11	23	30	8	20	6	17	1	3	6	13	20	
12	23	30	10	20	7	20	1	3	6	13	20	
13	23	30	12	25	8	22	1	4	12	17	20	
14	23	30	14	30	9	25	2	5	15	20	20	
15	23	30	16	35	10	27	3	7	15	20	20	
16	23	30	18	35	12	30	5	8	15	20	20	
17	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	
17+	23	30	18	35	14	30	5	8	15	20	20	

\*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.

\*\*Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.

©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas

Tabela 5.1 Valores **FITNESSGRAM®** para a Zona Saudável de Aptidão Física\*

Idade	Corrida 1 Milha (min:s)		Vaivém # percursos		Marcha e VO <sub>2</sub> máx (mL/kg/min)		Massa gorda (%)		IMC (kg/m <sup>2</sup> )		Abdominais # execuções	
5							25	10	20	14,7	2	10
6	Distância completa.		Participação na corrida.				25	10	20	14,7	2	10
7	Registo de tempo não recomendado		Registo de percursos não recomendado				25	10	20	14,9	4	14
8							25	10	20	15,1	6	20
9							25	10	20	15,2	9	24
10	11:30	9:00	23	61	42	52	25	10	21	15,3	12	24
11	11:00	8:30	23	72	42	52	25	10	21	15,8	15	28
12	10:30	8:00	32	72	42	52	25	10	22	16,0	18	36
13	10:00	7:30	41	72	42	52	25	10	23	16,6	21	40
14	9:30	7:00	41	83	42	52	25	10	24,5	17,5	24	45
15	9:00	7:00	51	94	42	52	25	10	25	18,1	24	47
16	8:30	7:00	61	94	42	52	25	10	26,5	18,5	24	47
17	8:30	7:00	61	94	42	52	25	10	27	18,8	24	47
17+	8:30	7:00	61	94	42	52	25	10	27,8	19,0	24	47

Tabela 5.2 Valores **FITNESSGRAM**® para a Zona Saudável de Aptidão Física\*

RAPARIGAS												
Idade	Corrida 1 Milha (min:s)		Vaivém # percursos		Marcha e VO <sub>2</sub> máx (mL/kg/min)		Massa gorda (%)		IMC (kg/m <sup>2</sup> )		Abdominais # execuções	
5	Distância completa.		Participação na corrida.				32	17	21	16,2	2	10
6	Registo de tempo não recomendado.		Registo de percursos não recomendado.				32	17	21	16,2	2	10
7							32	17	22	16,2	4	14
8							32	17	22	16,2	6	20
9							32	17	23	16,2	9	22
10	12:30	9:30	15	41	40	48	32	17	23,5	16,6	12	26
11	12:00	9:00	15	41	39	47	32	17	24	16,9	15	29
12	12:00	9:00	23	41	38	46	32	17	24,5	16,9	18	32
13	11:30	9:00	23	51	37	45	32	17	24,5	17,5	18	32
14	11:00	8:30	23	51	36	44	32	17	25	17,5	18	32
15	10:30	8:00	23	51	35	43	32	17	25	17,5	18	35
16	10:00	8:00	32	51	35	43	32	17	25	17,5	18	35
17	10:00	8:00	41	51	35	43	32	17	26	17,5	18	35
17+	10:00	8:00	41	51	35	43	32	17	27,3	18,0	18	35

  

Idade	Extensão do Tronco (cm)		Extensões de Braços # execuções		Flexões de Braços Modificado # execuções		Flexões de Braços em Suspensão # execuções		Flexão de Braços (s)		Senta e Alcança** (cm)	Flexibilidade do Ombro
5	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	23	Positivo = contacto das pontas dos dedos atrás das costas
6	15	30	3	8	2	7	1	2	2	8	23	
7	15	30	4	10	3	9	1	2	3	8	23	
8	15	30	5	13	4	11	1	2	3	10	23	
9	15	30	6	15	4	11	1	2	4	10	23	
10	23	30	7	15	4	13	1	2	4	10	23	
11	23	30	7	15	4	13	1	2	6	12	25,5	
12	23	30	7	15	4	13	1	2	7	12	25,5	
13	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	25,5	
14	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	25,5	
15	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
16	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
17	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	
17+	23	30	7	15	4	13	1	2	8	12	30,5	

\*O valor da esquerda representa o limite inferior da ZSAF e o da direita o limite superior.  
 \*\*Teste cotado como positivo/negativo; é necessário atingir a distância indicada para ser positivo.  
 ©1992,1999, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas

Fonte: *Fitnessgram; Manual de Aplicação de Testes*, Marilu Meredith & Gregory Welk, 2006, p.38-39

## Anexo 2 - Tabela de classificação do IMC

IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
< 18,5	Abaixo do Peso
18,5 – 24,9	Normal
25 – 29,9	Acima do Peso
30 – 34,9	Obesidade Grau I
35 – 39,9	Obesidade Grau II
≥ 40	Obesidade Grau III (Mórbida)

Fonte: Organização Mundial da Saúde

Anexo 3 - Planeamento anual

PLANO ANUAL DAS UNIDADES TEMÁTICAS

Ano	1º Período	2º Período	3º Período
<i>E n s i n o</i>			
<i>B á s i c o</i>			
7º	T C F  Dança Andebol	Ginástica Atletismo	T C F  Futebol Badminton
8º	T C F  Atletismo Ginástica	Corfebol Judo	T C F  Voleibol J.T. Portugueses e Rugby
9º	T C F  Basquetebol Badminton Orientação	Voleibol Ginástica	T C F  Atletismo
<i>E n s i n o</i>			
<i>S e c u n d á r i o</i>			
10º	T C F  Badminton Atletismo Orientação	Corfebol Voleibol	T C F  Futebol Ginástica
11º	T C F  JOGO DESPORTIVO COLECTIVO Ginástica ou Atletismo	Dança J.T. Portugueses e Rugby	T C F  JOGO DESPORTIVO COLECTIVO Judo
12º	T C F  JOGO DESPORTIVO COLECTIVO Dança	JOGO DESPORTIVO COLECTIVO Ginástica ou Atletismo	T C F  Badminton Corfebol

Fonte: Departamento de Educação Física da Escola.

## Anexo 4 - Ficha de caracterização do aluno

<p>1) <i>Identificação:</i></p> <p>Nome: _____</p> <p>—</p> <p>Nº: _____ Turma: _____ Ano: _____</p>
<p>2) <i>Atividade Desportiva:</i></p> <p>a) Já praticaste alguma modalidade desportiva?</p> <p>Desporto Escolar <input type="checkbox"/> Clube <input type="checkbox"/> Ginásio <input type="checkbox"/></p> <p>Durante quanto tempo? _____</p> <p>b) Quais são as tuas modalidades favoritas?</p> <p>_____</p> <p>—</p> <p>c) Atualmente praticas alguma modalidade desportiva?</p> <p>Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Se sim, qual? _____</p> <p>d) Na tua família alguém pratica desporto? Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/></p> <p>Se não, já praticou? _____ O quê? _____ Quem? _____</p> <p>Se sim, quem? _____ O quê? _____</p> <p>e) Costumas assistir a eventos desportivos?</p> <p>Não <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Se sim, que modalidade(s)? _____</p> <p>Como as assistes? Ao vivo <input type="checkbox"/> TV <input type="checkbox"/> Rádio <input type="checkbox"/> Internet <input type="checkbox"/></p> <p>f) Quais das seguinte modalidades gostas mais e menos? Assinala com um “+” a que gostas mais e “-” na que gostas menos.</p> <p>Atletismo <input type="checkbox"/> Andebol <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Futebol <input type="checkbox"/> Ginástica <input type="checkbox"/></p> <p>Dança <input type="checkbox"/></p>
<p>3) <i>Os professores</i></p> <p>a) <i>Qual é a qualidade que gostas mais num professor?</i></p> <p>Simpatia <input type="checkbox"/> Rigor <input type="checkbox"/> Conhecedor da matéria <input type="checkbox"/> Entusiasmo <input type="checkbox"/> Sriedad <input type="checkbox"/></p>

Fonte: Professora Maria Paula Lucas

## Anexo 5 - Ficha de adaptação curricular

Aluno:

Ano/Turma:

N.º:

Disciplina: Educação Física					
Conteúdos	Objetivos gerais (referentes ao programa da disciplina)	Objetivos específicos (referentes ao programa da disciplina)	Estratégias individuais	Recursos	
				<i>Humanos</i>	<i>Materiais</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercício na elíptica;</li> <li>- Exercício na bicicleta;</li> <li>- Abdominais;</li> <li>- Saltos “abre e fecha”;</li> <li>- Agachamentos;</li> <li>- Sprint estático com corda;</li> <li>- “Chest press”;</li> <li>- Saltar à corda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melhoria da condição física.</li> <li>- Criar gosto pela prática de atividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perda de peso;</li> <li>- Aumentar resistência aeróbia;</li> <li>-Aumentar força resistente;</li> <li>- Melhoria da coordenação motora.</li> </ul>	<p>Em circuito os alunos passam por todos os exercícios.</p>	<p>Professor; Orientadora.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elíptica;</li> <li>-Bicicleta;</li> <li>-Colchão;</li> <li>-Pesos livres;</li> <li>-Máquina de musculação.</li> </ul>

**Fonte:** Departamento de Educação Física da Escola