



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Vânia Patrícia Pereira Soares

**Relatório de estágio. Autoimagem e a sua  
relação com o Bullying escolar - Estudo  
realizado numa escola particular**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Vânia Patrícia Pereira Soares

**Relatório de estágio. Autoimagem e a sua  
relação com o Bullying escolar - Estudo  
realizado numa escola particular**

Relatório de Estágio  
Mestrado em Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário

Trabalho efetuado sob a orientação da  
**Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira  
Leite de Oliveira Pereira**

janeiro de 2016

## Declaração

**Nome:** Vânia Patrícia Pereira Soares

**Correio eletrónico:** vaniasoares\_89@hotmail.com

**Número do Cartão de Cidadão:** 13940011

**Título do Relatório:** Autoimagem e a sua relação com o bullying escolar - Estudo realizado numa escola particular

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

**Ano de Conclusão:** 2016

**Designação do Curso:** Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

É autorizada a reprodução integral deste trabalho apenas para efeitos de investigação, mediante a declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Universidade do Minho, \_\_ / \_\_ / 2016

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

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar a minha gratidão a todas as pessoas que me ajudaram diretamente ou indiretamente nesta experiência de estágio. A todos gostaria de demonstrar os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, aos meus pais, para quem não há agradecimentos e palavras que cheguem para demonstrar todo o empenho, apoio e paciência demonstrado ao longo destes 2 anos.

Ao meu Orientador de estágio Ricardo Rodrigues, por toda a disponibilidade e dedicação que demonstrou.

À minha supervisora Professora Doutora Beatriz Pereira, pela disponibilidade, informação dada, paciência e ajuda demonstrada no estágio, contribuindo integralmente para a minha formação.

À Dra Marcela Zequinão por toda a simpatia, disponibilidade e pelo seu contributo dado no enquadramento científico.

Ao meu colega de estágio Tiago Ribeiro, por toda a ajuda, pelas palavras de apoio e sobretudo amizade demonstrada ao longo desta experiência conjunta de estágio.

À minha família, amigos e namorado que sempre se demonstraram disponíveis para me ajudar, agradeço a amizade, o amor e o carinho que sempre me disponibilizaram.

## RESUMO

O Relatório de Estágio, está inserido no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, da Universidade do Minho e inclui um conjunto de tarefas a realizar no Estágio Pedagógico. O relatório de estágio pretende ser um documento que contenha as linhas orientadoras da atividade profissional do estagiário, enquadrado com os documentos do Estágio.

Todo este processo foi orientado pelo Professor Cooperante e supervisionado uma Professora Instituto de Educação da Universidade do Minho. O estágio iniciou-se nos primeiros dias de Setembro de 2014 e terminou em Julho de 2015. Este estágio teve lugar numa escola particular inserido na Cidade de Fafe. A turma que me foi atribuída foi a do 7<sup>a</sup>A composta por 26 alunos de idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos. Foi uma ótima experiência para mim pois pude planear, realizar e avaliar 98 aulas de 45´ e 90´ minutos, contando sempre com uma equipa técnica fantástica composta por pessoas sempre prontas para trabalhar e para me proporcionar o melhor estágio possível.

O relatório contempla ainda uma investigação cujo principal objetivo foi descrever a composição corporal de crianças, bem como analisar a satisfação com a imagem corporal, relacionando-os com os possíveis papéis de participação no bullying escolar e descrever a prevalência desses papéis de participação no bullying escolar. A amostra foi constituída por crianças do 3<sup>o</sup> ao 6<sup>o</sup> ano do 1<sup>o</sup> Ciclo e 2<sup>o</sup> Ciclo, com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos, de ambos os sexos. Foram estudadas 84 crianças sendo 41 do sexo feminino e 43 do sexo masculino. Para a recolha dos dados, os instrumentos utilizados foram a escala de silhuetas corporais proposta por Tiggeman and Wilson Barret (1998) para avaliar a satisfação ou não dos alunos. Para descrever os possíveis papéis de participação no bullying, utilizou-se o Questionário de Olweus, adaptado á população portuguesa (Pereira, 2006). Para identificar os papéis no bullying segundo a percepção dos colegas utilizou-se um segundo instrumento, a Escala Sócio Métrica. Este estudo demonstrou que as crianças que estão mais insatisfeitas foram aquelas mais indicadas como vítimas na percepção dos colegas.

**Palavras-Chave:** Estágio; Autoimagem; Bullying; Escola

## ABSTRACT

This report regards my master's degree on Primary and Secondary Teaching of Physical Education, studied at the University of Minho, and includes a set of tasks throughout the Educational Internship. This report intends to be a document containing the trainee's professional activity guidelines, taking into consideration the Internship paperwork.

This whole process was guided by Professor Cooperative and supervised a teacher education Institute of the University of Minho. The Internship began in early September and finished in July, 2015. It took place in a Private School in the city of Fafe. I was assigned class A, from the 7th grade, made up of 26 students ranging from 11 to 12 years old. I consider this Internship a worthwhile experience since I was able to plan, accomplish and evaluate 98 classes of 45 and 90 minutes, during which I could always count on the amazing technical team's support whose staff was constantly ready to work and to provide me the best training.

The report also takes into account a research, whose main purpose was to describe children's body composition as well as to analyze their satisfaction with their body image, relating it to the possible involvement roles in school bullying, and to describe the prevalence of those participation roles in school bullying. The sample consisted of 3rd to 6th grade children, of both gender, aged 9 to 13 years old. There were 84 children studied, 41 were female gender and 43 were male. For the data collection, it was used the body silhouette scale suggested by Tiggeman and Wilson Barret (1998) to evaluate students' level of satisfaction. To describe the possible participation roles in school bullying, it was used the Olewus's questionnaire, adapted to the Portuguese population (Pereira, 2006). To identify the roles in bullying according to schoolmates' perception, it was used a second tool, the Socio Metric Scale. This study showed that the most unsatisfied children were the most appointed as victims, in their schoolmates' perception.

**Key-words:** Internship, Body image, Bullying, School

## ÍNDICE GERAL

Declaração .....	i
Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Abstract .....	iv
Índice Geral .....	vi
Índice de Tabelas .....	vii
Índice de Anexos .....	viii
<b>1- Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2- Enquadramento Pessoal .....</b>	<b>2</b>
<b>3- Enquadramento Institucional .....</b>	<b>3</b>
3.1- Caracterização do Meio .....	3
3.2- Caracterização da Escola .....	4
<b>4- Enquadramento Pedagógico .....</b>	<b>5</b>
4.1- Área 1 - organização e gestão do ensino e da aprendizagem .....	5
4.1.1- Conceção .....	5
4.1.2- Planeamento .....	6
4.1.3- Realização .....	7
4.1.4- Avaliação .....	9
4.2 - Área 2 - Participação na escola e relação com a comunidade .....	10
4.2.1- Atividade organizada pelo núcleo de estágio .....	10
<b>5 – Área 3- Enquadramento científico .....</b>	<b>11</b>
5.1- Enquadramento teórico .....	11
5.2- Objetivos .....	12
5.2.1- Objetivo geral .....	12
5.2.2- Objetivos específicos .....	12
5.3- Metodologia .....	13
5.3.1- Instrumentos .....	13

5.4- Amostra .....	14
5.5 - Recolha de dados .....	14
5.5.1. Tratamento de dados .....	15
5.6- Resultados .....	16
5.7. Discussão dos resultados .....	19
5.8- Conclusão .....	21
<b>6. Considerações Finais .....</b>	<b>22</b>
<b>7. Referências bibliográficas .....</b>	<b>23</b>
<b>8. Anexos .....</b>	<b>26</b>



## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1-</b> Descrição dos papéis dos participantes no Bullying, segundo a percepção do participante.	16
<b>Tabela 2-</b> Descrição dos participantes no bullying na percepção dos colegas (escala sociométrica .	16
<b>Tabela 3-</b> Autoavaliação da imagem corporal (escala de silhuetas corporais) .....	17
<b>Tabela 4 -</b> Associação da satisfação corporal dos alunos e a sua participação no bullying .....	18
<b>Tabela 5-</b> Correlação de Spearman .....	19

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo I-</b> Conteúdos Programáticos: 1º Período, 2º Período, 3º Período .....	26
<b>Anexo II-</b> Planeamento 1º Período .....	27
<b>Anexo III-</b> Planeamento 2º Período .....	28
<b>Anexo IV-</b> Planeamento 3º Período .....	29
<b>Anexo V-</b> Plano de Aula .....	30
<b>Anexo VI-</b> Reflexão da Aula .....	33
<b>Anexo VII-</b> Escala da Silhueta Corporal Stunkard e Sorensen (1983), para raparigas e rapazes ....	35

## 1. INTRODUÇÃO

Ao iniciar este Estágio, ficaram já para trás quatro anos de árduo trabalho desenvolvido em função de um objetivo, a aquisição de competências para o desempenho do papel de Professor, que foram colocadas em prática durante este ano letivo.

Todavia o facto de não conhecer a escola, bem como alguma troca de impressões com colegas que por lá passaram, como professores ou como alunos, e que me fizeram perceber que iria deparar-me com uma escola de renome, inserida num meio socioeconómico medio/alto, provocou-me algum sentimento de ansiedade e incerteza. Contudo, toda esta ansiedade diminuiu logo nos primeiros tempos devido à boa receptividade do subdepartamento de Educação Física e, de todos os professores.

A natureza complexa do processo de ensino-aprendizagem, bem como as características gerais da atividade do professor, inserida num determinado contexto educativo e balizada por condições gerais do sistema educativo, obrigam a uma tentativa de integração e de interligação das várias áreas e domínios a percorrer em todo o processo de formação do futuro professor de forma a retirar o formalismo das realizações e promover as vivências que conduzam ao desenvolvimento da competência profissional. Assim, as duas áreas de desempenho anteriormente citadas, devem funcionar de forma articulada e interrelacionada, ao longo de todo este processo.

Relativamente à formação adquirida, senti-me bastante ansiosa por me confrontar com o mundo do ensino, não deixando nunca de me preocupar com determinados aspetos: melhor método de ensino a implementar; o mais explícito possível; situações imprevistas, comportamentos inadequados por parte dos alunos, entre outros.

A necessidade de realizar uma reflexão cuidada sobre o que me fez chegar até aqui, a minha situação atual e as minhas intenções em definir etapas de trabalho, ou seja, refletir sobre o meu passado, presente e futuro, fez-me ter a perfeita consciência das minhas funções e perceber que tudo o que realizei, sempre procurei dar o meu melhor.

## 1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

Finalmente consegui chegar onde eu mais desejava, ao final do estágio, primeira etapa como Professor de Educação Física. O ano de estágio é um ano de mudança, isto é, de transição, de aluno para docente. Todos os alicerces desta vida de estudante que seguimos, marca e define decisivamente todo o nosso percurso profissional. Assim, todo o conhecimento adquirido durante o ciclo de estudante, e encontrando-me agora na fase final da formação.

Deste modo, o estágio na área do ensino pedagógico, torna-se uma escolha óbvia, uma vez que é um mercado atual e com alguma oferta de trabalho. Sendo assim, posso afirmar que já tenho a autonomia e confiança na avaliação e no planeamento dos exercícios numa sala de aula e que tento sempre adequar as minhas ações de acordo com as necessidades de cada aluno.

Cada vez mais as funções de um professor são multifacetadas e complexas (Cunha, 2008), sendo fundamental não existir uma limitação entre um conjunto de conhecimentos específicos de uma determinada área do saber e de um conjunto de estratégias pedagógicas adequadas, no que se refere à transmissão destes mesmos conhecimentos (Cunha, 2008). Existem outras atuações que um professor deve ter em conta e que devem estar integradas nas aulas de educação física como, o desenvolvimento social, profissional, crítico, refletivo e a sua própria autonomia (Cunha, 2008). Assim, espero ser capaz de conseguir colocar em prática tudo o que aprendi no Estágio, como ser capaz de corresponder de forma positiva a novos projetos que me sejam dirigidos.

Esta vivência facultar-me-á uma integração progressiva na área da docência, como no desenvolvimento de atitudes e responsabilidades profissionais, isto é, na procura da promoção da ação educativa na própria escola - comunidade educativa, considerando que cada vez mais é importante adquirir ferramentas de trabalho que nos permitam dominar diversas áreas e que sejam capazes de corresponder às diversas solicitações que nos sejam impostas.

Quero concluir este último ano de Mestrado, com a sensação de que fiz tudo ao meu alcance, espero assim, com o concluir desta experiência, ficar mais rica como pessoa, mais preenchida e assim apta para trabalhar futuramente como Professora de Educação Física.

### 3. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

#### 3.1) CARACTERIZAÇÃO DO MEIO

Fafe é uma das cidades da província do Minho, do distrito de Braga e situa-se a 32 Km a Este da Capital de Distrito, onde possui uma área de 216,72 Km<sup>2</sup> aproximadamente, de que fazem parte 36 freguesias, às quais se encontram circundadas pelos concelhos de Cabeceiras e Celorico de Basto, Guimarães, Póvoa de Lanhoso, Felgueiras e Vieira do Minho. (Câmara Municipal, 2010)

Fafe é uma jovem cidade do Minho, mas com origens antigas. Por aqui andaram povos como os Lusitanos e os Romanos que deixaram marcas consideráveis, hoje pontos atrativos aos visitantes.

A nível de edifícios desportivos, Fafe é uma cidade relativamente bem equipada uma vez que possui: Piscina municipal; Pavilhão multiusos, onde têm ocorrido vários eventos dos quais destaco: patinagem artística, torneios de futsal, andebol, etc;- Pavilhão gimnodesportivo, que também tem acolhido os mais variados torneios de futsal e é o centro de estágios do ACF (Andebol Clube de Fafe); - Courts de Ténis;- Bastantes campos de futebol destacando-se o estádio da ADF (Associação Desportiva de Fafe); - Pavilhão grupo Nun' Alvares que é onde se treina patinagem artística, há também futsal, hóquei em patins e alguns ginásios.

Em termos de instituições, Fafe possui um conjunto de instituições elenco que tanto orgulho têm dado à cidade, destas instituições destacam-se:- ADF (Associação Desportiva de Fafe); ACF (Andebol Clube de fafe) e KickBoxing que tem sido representado por vários atletas em competições a nível nacional.

Fafe, terra de Brasileiros, é hoje considerada “Sala de Visitas do Minho”. Povo bairrista e acolhedor, beleza paisagística, gastronomia inconfundível, artesanato rural, são alguns factores que tornaram Fafe conhecido e de grande fama sendo visitado por grande número de turistas durante o ano.

“Quem visita Fafe, leva-o no coração” (Câmara Municipal de Fafe)

### **3.2) CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA**

Esta Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), engloba as respostas sociais de Creche, Pré-Escola, A.T.L. e Lar Residencial de Idosos e estabelecimento de ensino privado de 1º Ciclo, 2º Ciclo, 3º Ciclo, Secundário, numa perspetiva de garantir a sequencialidade dos seus alunos, desde os primeiros passos até aos 18 anos, bem como proporcionar uma melhor qualidade física, mental, afetiva e cívica a todos os idosos. Esta Instituição iniciou a sua atividade como Creche em 1990 e conta com um Projeto Educativo orientado para a qualidade e excelência.

A nível de espaços interiores para a realização das aulas de educação Física esta instituição possui um Ginásio. O Ginásio é correspondente a um ginásio Polivalente, contando com bancadas, 4 balneários, uma sala de espera, 4 armazéns de materiais e 3 salas para as aulas teóricas. No ginásio encontra-se ao serviço 3 funcionários a tempo inteiro para tratar de toda a organização e limpeza do espaço. Este ginásio abriga apenas 1 turma por aula, o que é bastante conveniente porque assim todos os alunos têm à sua disposição todo o espaço e material.

A nível de espaços exteriores esta instituição possui: Jardins Parque Infantil; Área Pavimentada; Recintos Cobertos; Piscina; Campo de Futebol Sintético; Campo de Futebol Pelado; Campo de Basquetebol; Pavilhão Gimnodesportivo; entre outros.

## **4. ENQUADRAMENTO PEDAGÓGICO**

### **4.1) ÁREA 1 - ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM**

No que se refere a esta área, engloba a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino. Nesta área do enquadramento pedagógico, o objetivo será então construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeitem o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduzam com eficácia pedagógica o processo de educação e formação do aluno nas aulas de Educação Física. Para uma melhor organização foquei-me nos objetivos que prendia, nas dificuldades sentidas, nos recursos, estratégias e controlo utilizadas.

#### **4.1.1 – CONCEÇÃO**

Para se estar preparado para iniciar o ano letivo é importante conhecer o Programa de Educação Física (Ministério da Educação), pois constitui um documento orientador de referência que auxiliam o professor no planeamento e preparação do processo de ensino, adaptando sempre às condições locais da escola, da turma e do aluno.

Na conceção os objetivos foram de analisar os planos curriculares (Gerais e Transversais), analisar o programa de Educação Física do 3º ciclo (visto que a minha turma foi do 7º ano), analisar os dados de ensino do contexto sociocultural da escola e dos alunos, de modo a criar e a promover o melhor processo de desenvolvimento e de aprendizagem à escola e aos alunos.

As dificuldades foram surgindo ao longo da conceção, principalmente em realizar e adaptar o planeamento anual tendo em conta todos os conteúdos a abordar e as características dos alunos, bem como a integração no contexto escola e a adaptação à escola e aos alunos.

Para ultrapassar estas dificuldades contei com o Projeto curricular de Educação Física, o Regulamento Interno, as reuniões com o Departamento de Educação Física, as reuniões com o núcleo de estágio, o calendário Escolar, o Programa de Educação Física do Ensino Básico – 3º Ciclo, a referências do Grupo de disciplina de Educação Física e o Regulamento de Educação Física. Foram também essenciais as fichas de caracterização individual do aluno, e os documentos disponibilizados pela Diretora de Turma.

As estratégias que encontrei foram a leitura e análise dos documentos, a elaboração do Planeamento por período e a caracterização da minha turma.

Para melhorar a Conceção tive sempre disponíveis os feedbacks dados pelo meu orientador de Estágio, bem como pela Professora Supervisora. A Conceção foi realizada ao longo do mês de Setembro e Outubro.

Foram também essenciais as fichas de caracterização individual do aluno, e os documentos disponibilizados pela Diretora de Turma.

As estratégias que encontrei foram a leitura e análise dos documentos, a elaboração do Planeamento por período e a caracterização da minha turma. Para melhorar a Conceção tive sempre disponíveis os feedbacks dados pelo meu orientador de Estágio, bem como pela Professora Supervisora. A Conceção foi realizada ao longo do mês de Setembro e Outubro.

#### **4.1.2 – PLANEAMENTO**

Ao nível do planeamento as atividades desenvolvidas tiveram diferentes objetivos e finalidades de acordo com as necessidades que foram surgindo do primeiro ao último dia do estágio pedagógico.

A atividade de planeamento foi a primeira a realizar no âmbito do estágio pedagógico, desde logo pela necessidade de realizar o Quadro dos Conteúdos Programáticos (Anexo I) para cada período, que tem como base todos os objetivos que os alunos deverão alcançar no fim de cada unidade didática e do Planeamento por período (Anexo II, III, IV) de turma através do desenvolvimento de trabalho coletivo e individual.

Desenvolvida a construção do plano anual a nova fase de planeamento dizia respeito às unidades didáticas a abordar ao longo do ano letivo, tendo como referenciais o Programa Nacional de Educação Física para o 3º ciclo e também o Plano Anual de Educação Física da escola para o 3º ciclo. Embora estivessem estipulados no Plano Anual de Educação Física quais as unidades didáticas a desenvolver e os objetivos (gerais, específicos e mínimos) a atingir, bem as regras de avaliação, foram escolhidas algumas unidades didáticas alternativas para o 3º Ciclo, contando com Atletismo, Badminton, Corfbol, Ultimate Frisbee, Hóquei em Campo, Basquetebol, Voleibol e Râguebi.

O plano de aula (Anexo V) foi construído pelo núcleo de estágio respeitando a coerência com a unidade didática (apresentação dos objetivos da aula e específicos de cada tarefa; enunciado da unidade didática a abordar e funções didáticas das aulas; número de aula da unidade Didática) e depois respeitando uma organização em que o plano de aula se planeia com referência ao tempo (parcial e total), descrição das tarefas de aprendizagem a realizar (com referência aos objetivos específicos a atingir), as estratégias de organização, os objetivos comportamentais e os critérios de êxito a seguir e atingir.



Em cada plano de aula foi feita a referência a cada momento de aula partindo do seu início com o ato de equipar dos alunos e termina com o ato de arrumar o material desequipar e de higiene do mesmo, todos estes momentos e o que se passa entre eles são descritos no plano de aula, bem como a devida reflexão (Anexo VI) no final de cada aula.

As dificuldades encontradas ao longo do Planeamento foram a minha falta de capacidade de estruturar de forma clara e sintetizada as informações das diferentes modalidades abordadas ao longo do ano letivo; de definir objetivos gerais, encontrei também dificuldades em realizar e formular uma avaliação diagnóstica justa e equitativa; na transição dos conteúdos teóricos/práticos adquiridos ao longo da formação académica para o contexto escolar; em adequar e associar toda a planificação ao nível e escalão etário dos alunos; de criar um processo de aprendizagem lógico e progressivo dos conteúdos a lecionar; na análise e estruturação da turma por níveis e de ajustar o plano de aula em função das adversidades.

Para ultrapassar todas estas dificuldades, os recursos que utilizei foram de ler Manuais, Documentos de apoio, selecionados dos anos anteriores da formação académica – Licenciatura e Mestrado 1º ano (Didática geral, Técnicas e estratégias de ensino) e da Internet. Conte também com a leitura do Plano de atividades, da lista de material disponível, das Avaliações Diagnósticas, dos Conteúdos Programáticos do 7º Ano e dos Documentos do ano letivo anterior.

As estratégias utilizadas para uma melhor realização do Planeamento foram as discussões com o núcleo de estágio, a discussão com o Professor Orientador, tendo então se concluído que era essencial recolher o máximo de informação sobre as modalidades a lecionar, e de ajustar a planificação do grupo de disciplina de Educação Física ao calendário letivo.

Para um melhor controlo do planeamento apresentei o planeamento por período ao professor orientador, bem como, a apresentação da Unidade Didática da respetiva modalidade, os planos de aula, e as reflexões das aulas anteriores. Contando sempre com os feedbacks do professor orientador e supervisora e com as reuniões semanais realizadas na Universidade do Minho.

O Planeamento anual foi realizado em Setembro e Outubro e adaptado ao longo do ano.

#### **4.1.3- REALIZAÇÃO**

A fase de realização é fundamentalmente a aplicação prática da fase de planeamento que a antecede e por ser também o momento de contacto direto com os alunos assume também uma grande importância para mim, pessoal e profissionalmente. O desenvolvimento do processo de ensino-

aprendizagem dá-se com a realização do plano de aula através da intervenção do professor em diversos aspetos sendo um deles a instrução.

Relativamente à instrução refiro-me a um aspeto fundamental da aula e que decorre do início ao final desta.

Quanto à condução da aula a instrução está relacionada com muito mais do que a simples comunicação com os alunos. Para que a condução da aula seja realizada com cuidado sempre procurei manter um posicionamento que me permitisse ter a totalidade da turma no meu campo de visão, tentando prever a ocorrência de situações inseguras mas também podendo tomar conhecimento consciente dos desempenhos dos alunos e a sua evolução no processo de aprendizagem.

Em relação aos momentos de instrução na transição entre tarefas ou na atribuição de feedback fui sempre procurando melhorar as minhas instruções procurando ser clara, e objetiva. Esta capacidade foi sendo aperfeiçoada ao longo do tempo com o decorrer das aulas.

Em termos de feedback, com uma menor necessidade de estar permanentemente dedicada ao controlo da turma (transição entre o primeiro e o segundo período) consegui elevar o número de feedback atribuídos mas sobretudo variar mais o seu tipo e aumentar a qualidade dos mesmos. Em relação à variação do tipo de feedback foi maior a utilização de feedback descritivo e o reforço positivo que eram inicialmente os mais utilizados. A demonstração pelo professor e por alguns alunos foi também uma forma muito importante de dar aos alunos uma clara e nítida ideia das execuções corretas a realizar.

Em relação à gestão é necessário ter em conta dois aspetos, a utilização do tempo e a organização/transição dos exercícios. Em relação à gestão do tempo foi fundamental saber gerir a ocupação dos espaços e dos materiais durante a aula e entre cada tarefa proposta para que os exercícios pudessem decorrer dentro dos períodos de tempo previstos no plano de aula. A gestão do tempo total de aula é também muito importante para que os alunos não sejam prejudicados nas aulas seguintes mas sobretudo para que possa sempre manter o controlo da aula em relação à organização de cada exercício. Ao longo do ano letivo o conhecimento da turma e a necessidade e objetivo de controlar, dentro do possível, os momentos da aula levaram-me a tomar decisões que me auxiliaram bastante no processo de condução das aulas.

Quanto à organização/transição procurei sempre garantir curtos períodos de tempo gastos entre tarefas garantindo o maior tempo útil possível na aula.

Em termos da garantia do controlo dos alunos procurei também utilizar algumas estratégias alternativas que complementavam a necessidade de respeitar as regras de aula. Foi sempre muito

importante a criação de uma proximidade com os alunos que me permitisse, por transmissão de incentivos e feedback positivo, manter a turma atenta à aula e dedicada à realização de cada tarefa.

Durante o estágio também tive a necessidade de realizar ajustes durante as aulas tomando decisões de que permitissem uma melhor adequação às condições de aula demonstrando capacidade de ultrapassar as adversidades.

As minhas maiores dificuldades durante a realização foram de criar sequências de aprendizagem, de acordo com o nível e escalão etário dos alunos; de criar elevados tempos potenciais de aprendizagem motora nas tarefas das diferentes modalidades e de controlar os tempos de instrução, transição e de gestão das aulas.

#### **4.1.4- AVALIAÇÃO**

A Avaliação tem como objetivo ser um processo contínuo e de grande importância tanto para o professor, como para o aluno. Ao professor permite ter uma perspectiva da qualidade do seu ensino, procurando a cada dia melhorar e adaptar a sua prática consoante as variadas situações, com o objetivo de obter sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Também para os alunos a avaliação é fundamental na medida em que serve de indicador para este possuir uma maior noção do nível em que se encontra, estimulando assim o aluno a cumprir aquilo que lhe é recomendado e possibilitando uma melhoria dos resultados. A avaliação do processo de ensino, é por isso fundamental, de forma a efetuar as alterações e os reajustes necessários para um processo ensino-aprendizagem de sucesso.

O processo de avaliação diagnóstica decorreu num momento específico do ano letivo, logo após a primeira aula de apresentação e antes do desenvolvimento das unidades. Relativamente à avaliação formativa esta decorreu no fim de cada unidade didática.

Em relação á avaliação contínua esta foi realizada em cada aula que foi suportando o processo de ensino-aprendizagem e as decisões tomadas ao longo da abordagem a cada unidade didática. A avaliação contínua foi sempre realizada em todas as aulas e os dados recolhidos da mesma foram expostos em cada reflexão de aula sendo essenciais para o ajuste dos grupos de trabalho e da minha ação na promoção de aprendizagens dos alunos.

Para auxílio na produção da avaliação final dos alunos construí uma base de dados em folha de cálculo que me permitiu relacionar os dados recolhidos ao longo de cada período para obtenção das classificações finais, em que cumpri integralmente os critérios de avaliação definidos no Plano Anual de Educação Física da escola sendo que, no terceiro período tive necessidade de realizar uma avaliação

diferenciada para um aluno que se encontrava de atestado médico. Para ambos os períodos foram tidas em conta as componentes psicomotoras, cognitiva e sócio afetiva.

## **4.2 – ÁREA 2 - PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Nesta área, pertencem todas as atividades (não letivas) planeadas e realizadas ao longo do ano letivo, sob a tutoria do estudante estagiário. Este conjunto de atividades, permite uma melhor adaptação e acessibilidade perante toda a comunidade educativa, realçando assim também a sua capacidade de integração com os restantes corpos docentes e não docentes. No entanto, é fundamental que o professor imprima uma relação de proximidade no seio da comunidade educativa e da/o escola/meio. Pois, só assim é possível estudar e premiar as condições locais, com o objetivo de procurar o melhor sucesso educativo e com o auxílio do papel do professor de Educação Física, tanto na escola como na comunidade educativa (Matos, Z. 2011)

### **4.2.1- ATIVIDADE ORGANIZADA PELO NÚCLEO DE ESTÁGIO**

Tendo em vista a integração na comunidade escolar, foram realizadas várias atividades não letivas, para aumentar a relação professor/escola e para contribuir para o desenvolvimento pessoal do docente. Esta interação tem como objetivo colaborar na promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e na disciplina, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.

Assim, nesta área, enquanto professor estagiário integrado num Núcleo de Estágio e num grupo disciplinar, realizei, em conjunto com o Núcleo de Estágio a que pertenço, a promoção e realização das atividades que visaram a dinâmica da comunidade escolar, e também um maior envolvimento. Desta forma foi realizado o Corta-Mato no 1º Período; o Sarau Desportivo no 2º Período e o Dia da Comunidade Escolar no 3º Período, este dia consistiu em reunir, no final do ano, toda a comunidade escolar desde professores, alunos, encarregados de educação, pais e funcionários em várias atividades desportivas desde ténis, zumba, insufláveis, golfe, rappel, ginástica, paintball, patinagem, etc. Este dia teve como objetivo promover uma boa relação e um bom ambiente no seio escola.

## 5 – ENQUADRAMENTO CIENTÍFICO

*“Autoimagem e a sua relação com o Bullying escolar*

*- Estudo realizado numa escola particular - ”*

### 5.1- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A imagem corporal, segundo Cash (2004), refere-se a uma experiência psicológica multifacetada do próprio corpo, com grande ênfase, mas não exclusivamente na aparência física. É a maneira pela qual o nosso corpo aparece para nós mesmos, ou seja, é uma representação mental que engloba todas as maneiras de visualização, seguido de uma autoavaliação da imagem física percebida. Muitas vezes, esta imagem é distorcida ou apresenta alguma deformidade ou deficiência que acaba por gerar bloqueios psicológicos. (Tavares,2003)

A insatisfação corporal na infância e adolescência pode ser influenciada por fatores intrínsecos (sexo, idade) e extrínsecos (influências da família e dos amigos, sociedade e meios de comunicação). Não obstante, a procura pela imagem corporal perfeita e por esses padrões de beleza causam um excesso de preocupação com a aparência, resultando no aumento da insatisfação corporal (Mantovani e colaboradores, 2009).

Neste sentido, evidências apontam que a esta crescente preocupação com a perfeição corporal nem sempre estão associadas aos aspetos relacionados à saúde (Oliveira et al., 2003), o que leva muitos adolescentes a ter repercussões negativas com a imagem corporal (Pelegri et al., 2014). Este estigma baseado na imagem corporal, faz com que as crianças e adolescentes se tornem mais propensos a desenvolverem sintomas de distúrbios alimentares, problemas psicológicos e isolamento social (Storch et al., 2007; Brixval et al., 2012; Puhl e King, 2013; Reulbach et al., 2013), os quais podem estar relacionados com a conservação e/ou agravamento desses problemas ao longo da vida (Finato et al., 2013).

Destaca-se também que o peso corporal é relatado por crianças e adolescentes como a principal causa de bullying escolar, sendo mais frequente do que orientação sexual e etnia (Bradshaw et al., 2011; Puhl, Luedicke e Heuer, 2011). Existem estudos encontrados na literatura que indicam que as crianças e adolescentes insatisfeitos acabam por se tornar mais vulneráveis psicologicamente, e mesmo não possuindo qualquer diferença física, passam a ser alvos mais fáceis dos agressores (Reulbach et al., 2013; Wilson et al., 2013). No entanto, de modo geral os estudos classificam os agressores como sendo aqueles que possuem maior

satisfação com a imagem corporal (Carvalhosa, Lima e Matos, 2001), além de serem classificados pelos colegas como sendo os mais fortes fisicamente quando comparados às vítimas (Levandoski e Cardoso, 2013).

A ocorrência deste fenómeno é considerada bastante comum entre crianças e adolescentes, estima-se que de 7% a 35% das crianças em idade escolar de todo o mundo estejam envolvidos em alguma situação de bullying (Whitney e Smith, 1993; Noaks e Noaks, 2000; Chalita, 2008a; Costa e Pereira, 2010).

Segundo Pereira (2006), o bullying ocorre principalmente de três maneiras: agressões físicas diretas; agressões verbais diretas; e agressões indiretas. A agressão física direta engloba ataques abertos à vítima envolvendo ações individuais ou em grupo contra uma única pessoa, através de agressões com roubos, murros, pontapés, empurrões, estragos de objetos, etc. A agressão verbal direta envolve ações de insultos em público, incluindo provocações, ameaças, apelidos insultuosos e preversos, comentários racistas, ofensivos ou humilhantes. E a agressão indireta dá-se pelo isolamento e exclusão social dentro do grupo de convívio, dificultando as relações da vítima com os pares ou prejudicando a sua posição social, por meio de boatos, ignorando a presença da vítima ou encorajando os outros a não brincarem com a vítima. (Pereira, 2006)

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a imagem corporal e os possíveis papéis de participação no bullying escolar em crianças de uma escola particular presente no Distrito de Braga, Portugal.

## **5.2. OBJETIVOS**

### **5.2.1 Objetivo Geral**

Analisar a relação entre a imagem corporal e os possíveis papéis de participação no bullying escolar em crianças de uma escola particular presente no Distrito de Braga, Portugal.

### **5.2.2 Objetivos Específicos**

- Examinar a composição corporal de crianças, bem como analisar a insatisfação com a imagem corporal, relacionando-os com os possíveis papéis de participação no bullying escolar.
- Descrever a prevalência dos papéis de participação no bullying.

### 5.3- METODOLOGIA

Esta pesquisa faz parte de um projeto aprovado pela Universidade do Minho. Trata-se de uma pesquisa de campo com desenho de estudo transversal, não probabilística, pelo fato do pesquisador ter escolhido por conveniência realizar a recolha de dados diretamente de uma escola particular específica.

#### 5.3.1- INSTRUMENTOS

A imagem corporal será auto avaliada por meio da escala de silhuetas corporais (Anexo VII) , proposta por Tiggeman and Barret (1998), que se pode observar na figura 1, que é composta por um conjunto de figuras humanas numeradas de 1 a 9, representando um contínuo desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 9). A insatisfação com a imagem corporal será identificada por meio da diferença entre o valor correspondente à silhueta real e o valor indicado como a silhueta ideal. Desta forma, os alunos que apresentarem valor igual a zero serão classificados em “Satisfeitos” com a imagem corporal, e aqueles que apresentarem valores diferentes de zero serão considerados “Insatisfeitos”. Quando essa diferença for positiva, o indivíduo será considerado como insatisfeito por excesso de peso, e quando negativa, como insatisfeito por magreza.

Para descrever os possíveis papéis de participação no bullying, utilizou-se o Questionário de Olweus, adaptado à população portuguesa (Pereira, 2006), intitulado de “Questionário-Bullying\_ A agressividade entre crianças no espaço escolar” , constituído de quatro blocos de perguntas: bloco 1, consiste em 15 questões referentes aos dados sócio económicos; bloco 2, consiste em 13 questões sobre as situações em que as crianças são vítimas de algum tipo de agressão vinda dos colegas; bloco 3, consiste em 4 questões sobre a identificação de comportamentos de agressão na escola; e por fim, bloco 4, consiste em 10 questões sobre amizade, por nomeação de pares, e a percepção das crianças em relação ao recreio. Entretanto, para este estudo serão analisadas apenas uma questão do bloco 2 e outra do bloco 3, utilizadas para a identificação das vítimas e dos agressores, que assim serão classificados se responderem que foram vítimas ou agressores três ou mais vezes. Com essas informações foi criada uma variável classificando em 4 categorias de participação no bullying: “não participa”, “vítima”, “agressor” e “vítima-agressora”.

Já para identificar os papéis no bullying segundo a percepção dos colegas utilizou-se um segundo instrumento, a Escala Sócio Métrica constituída de informações baseadas em diversos instrumentos (Pereira et al., 2004; Smith, 2004; Freire, Simão e Ferreira, 2006), e que foram adaptadas (Nogueira, 2007), sendo essa ultima versão a utilizada no estudo. Este exame consiste em diversas perguntas do quotidiano da sala de aula que envolvem comportamentos característicos de vítimas e agressores envolvidos em bullying escolar. Cada participante citou o nome de três colegas de classe que mais estavam envolvidos nessas situações. Assim, todos os alunos tiveram dois “scores” concebido pelo número de vezes em que foram citados nas questões sobre ser vítima e agressor no ambiente escolar, ou seja foi feita a diferença entre o score do agressor e da vítima, que gerou outro score denominado de “Papéis”. Assim sendo, quanto mais positivo esse score for mais a criança foi citada como agressora, e quanto mais negativo mais a criança foi citada como vítima. Resumindo, agressor-vítima= Papéis.

Com essas informações foi possível identificar os papéis no bullying segundo a percepção dos colegas, complementando a visão émica do estudo.

#### **5.4- AMOSTRA**

Os participantes do estudo foram crianças do 3º ao 6º ano do 1º Ciclo e 2º Ciclo, com idades compreendidas entre os 9 e os 13 anos.

Os sujeitos da pesquisa foram constituídos por 84 alunos sendo 41 do sexo feminino e 43 do sexo masculino. A escolha desta série de ensino deve-se ao facto de as ações de bullying serem mais evidentes entre alunos com idades entre 10 e os 13 anos (Lyznicki et al, 2004).

**Critérios de inclusão:** Estar devidamente matriculado na escola participante do estudo; Entregar o termo de consentimento assinado pelos pais ou responsáveis;

**Critério de exclusão:** Todos aqueles que não apresentarem a autorização dos pais e crianças com deficiência física, motora ou mental que não consigam realizar os testes propostos.

#### **5.5- RECOLHA DE DADOS**

Foram encaminhados os termos de consentimento para serem assinados pelos pais ou responsáveis dos participantes da pesquisa. Com a obtenção dos mesmos, as avaliações foram



realizadas em apenas uma etapa: Aplicação e recolha dos instrumentos já mencionados, inquéritos e valores referentes ao peso e altura.

Todos os testes foram realizados nos espaços físicos cedidos pelas escolas e durante o período em que as crianças frequentam regularmente o ambiente escolar (pelo período da manhã ou tarde).

#### **5.5.1- TRATAMENTO DE DADOS**

Foi utilizada a estatística descritiva, a estatística inferencial por meio dos testes Qui-quadrado, para verificar a associação entre as variáveis e a correlação de Spearman.

Os dados da pesquisa serão tabulados e analisados no programa estatístico Statistical Package for the Social Science (SPSS for Windows) versão 20.0 e para todos os testes será adotado um intervalo de confiança de 95% ( $p < 0,05$ ).

## 5.6- RESULTADOS

**Tabela 1-** Descrição dos papéis dos participantes no Bullying, segundo a percepção do participante (“Questionário- Bullying\_ A agressividade entre crianças no espaço escolar”)

	Frequência	Percentagem Válida
Não participa	47	56,0
Vítima	24	28,6
Agressor	4	4,8
Vítima-agressora	9	10,7
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Após a classificação dos participantes nos diferentes papéis perante o bullying escolar, foi possível identificar que 56% dos inquiridos responderam que não tiveram qualquer participação no bullying, 28,6% respondeu terem sido vítimas, 4,8% responderam ser agressores e 10,7% responderam ser vítimas mas também agressores.

**Tabela 2-** Descrição dos participantes no bullying na percepção dos colegas (escala sociométrica)

	Frequência	Percentagem Válida
Não Participa	4	4,8
Vítima	43	51,2
Agressor	37	44,0
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Através da percepção dos colegas foi possível verificar que 4,8% não têm qualquer participação no bullying, 51,2% são vítimas e 44,0% são agressores.

**Tabela 3-** Autoavaliação da imagem corporal (escala de silhuetas corporais)

	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem Válida</b>
Satisfeito	26	31,0
Insatisfeito por magreza	11	13,1
Insatisfeito por excesso	47	56,0
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100</b>

Na Tabela 3 podemos observar a frequência da autoavaliação da imagem corporal, podemos observar que 31% dos inquiridos se encontram satisfeitos com a sua imagem corporal, 13,1% insatisfeitos por se sentirem demasiado magros e 56% insatisfeitos por se sentirem excessivamente gordos.

	Satisfeito	Insatisfeito por magreza	Insatisfeito por excesso	P
Não participa	33,3%	11,1%	55,6%	
Vítima	37,5%	12,5%	50,0%	
<b>Papéis</b> Agressor	25,0%	0,0%	75,0%	
Vítima-agressora	11,1%	22,2%	66,7%	
<b>Total</b>	<b>31,7%</b>	<b>12,2%</b>	<b>56,1%</b>	<b>,754</b>

**Tabela 4-** Associação da satisfação corporal dos alunos e a sua participação no Bullying

A seguinte tabela (Tabela 4) descreve as opiniões em relação a imagem percebida dos alunos e a sua participação no bullying em relação ao seu autorrelato.

Os valores da tabela mostram um valor de  $p > 0,05$ , ou seja, não foi significativo e portanto não houve qualquer associação entre os papéis no bullying por meio do autorrelato dos estudantes e a satisfação corporal.

**Tabela 5-** Correlação de Spearman

		Satisfação corporal	Papeis (Tabela 2)
Satisfação corporal	Correlação	1,000	-,218 <sup>*</sup>
	N	84	84
Papeis	Correlação	-,218 <sup>*</sup>	1,000
	N	84	84

Podemos verificar na Tabela 5, que foi encontrada uma correlação negativa entre a satisfação corporal e os papeis de participação do bullying segundo a percepção dos colegas. Estes dados dão-nos indícios que as crianças que estão mais insatisfeitas por excesso foram aquelas mais indicadas como vítimas na percepção dos colegas.

## 5.6- DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Identificou-se que 10,7% dos alunos assumem representar ambos os papéis, visto que nestes casos, a mesma criança ou adolescente assume ambos os papéis em diferentes situações (Santos, 2010). Aproximadamente 10% dos alunos têm duplo envolvimento, ora como agressores, ora como vítimas (Raimundo e Seixas, 2009) e é este o grupo no qual se encontram maiores fatores de risco, com níveis mais elevados de envolvimento em comportamentos violentos fora da escola, relatos de depressão e sintomas físicos e psicológicos (Carvalhosa, Lima e Matos, 2001).

Em relação à autoavaliação da imagem corporal, podemos observar que 31% dos inquiridos se encontram satisfeitos com a sua imagem corporal. No entanto, verificou-se que esta satisfação corporal, no presente estudo, foi sensivelmente inferior ao encontrado nos estudos implementados nos Estados Unidos (Jones, Bain e King, 2008) e no Brasil (Knorr,

2011) em que aproximadamente 35% dos participantes relataram estarem satisfeitos com sua imagem corporal.

Através da correlação de Spearman foi possível identificar que as crianças que estão mais insatisfeitas por excesso foram aquelas mais indicadas como vítimas na percepção dos colegas. Este dado já é recorrente na literatura, principalmente em estudos realizados em escola, (Reulbach et al., 2013) como associada principalmente a vitimização na escola. As vítimas geralmente constituem o grupo dos alunos com baixa autoestima (Lopes Neto, 2005) e com sobrepeso ou obesidade (Strauss e Pollack, 2003; Puhl e King, 2013).

Destaca-se assim que o peso corporal é descrito pelos estudantes como a principal causa de bullying escolar, esta relação entre peso corporal e bullying já é bastante destacado na literatura, sendo que crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade são mais suscetíveis de serem intimidadas, independente do sexo, raça, nível socioeconômico e habilidades sociais ou acadêmicas, o que vai ao encontro dos dados apresentados por Pierce e Wardle (1997) em que jovens com excesso de peso estão cientes de que sua forma física pode afetar as suas relações sociais e que 69% das crianças, entre 9 e 11 anos de idade nesta situação, acreditam que teriam mais amigos se pudessem diminuir o peso corporal.

Estas percentagens poderão estar associadas a uma visão distorcida da sua imagem corporal, com este estigma em relação ao peso corporal as crianças e adolescentes tornam-se cada vez mais propensos a desenvolver também distúrbios alimentares, isolamento social e baixo desempenho acadêmico (Puhl & King, 2013)

Na literatura podemos encontrar relatos de vítimas de bullying que consideram os seus agressores como sendo aqueles que possuem maior satisfação com a imagem corporal (Carvalhosa et al., 2001), maior autoestima (Chang et al., 2013), além de serem classificados pelos colegas como sendo os mais fortes fisicamente (Levandoski & Cardoso, 2013), muitas vezes são hiperativos, têm dificuldades de atenção, menor inteligência, desempenho escolar deficiente, são os principais responsáveis por levarem armas à escola, são tipicamente populares e veem sua agressividade como qualidade, podendo mostrar-se agressivos inclusive com os adultos. (Pereira *et al.*, 2004; Lopes Neto, 2005; Costa e Pereira, 2010; Reijntjes *et al.*, 2013).

Desta forma, a presente pesquisa ressalta a importância de investigar a autoimagem e a relação com o bullying nas escolas particulares, em que ao contrário dos dogmas sociais, a autoimagem também descontenta os alunos e o bullying também os afecta.

Raros são os dados em escolas particulares, visto que na literatura a prevalência se destaca para as escolas públicas, também nas escolas particulares, meninas e meninos são mais dependentes da aceitação e aprovação dos pares, sendo que uma baixa aceitação pode prever uma imagem corporal pobre e comportamentos prejudiciais à saúde (Bearman et al., 2012) além de influenciar também as atitudes e comportamentos, frente aos seus próprios atributos físicos (Lora-Cortez e Saucedo-Molina, 2006), sendo fundamentais nas relações interpessoais (Cash e Pruzinsky, 1990).

## 5.7- CONCLUSÃO

Embora o tema da satisfação e insatisfação corporal venha a ser bastante abordado nos últimos anos no meio acadêmico, sabe-se que sua complexidade e relevância torna este assunto necessário de ainda mais pesquisas que visem compreender e procurar alternativas para os diferentes grupos etários e escolares. Assim, este estudo visou analisar a relação entre a imagem corporal e os possíveis papéis de participação no bullying escolar em crianças de uma escola particular presente no Distrito de Braga, Portugal.

Este estudo possibilitou uma conclusão interessante, visto que, as crianças que estão mais insatisfeitas por excesso foram aquelas mais indicadas como vítimas na percepção dos colegas, o que vai já sendo indicado na literatura ao longo dos anos.

As informações deste estudo são importantes para todos os professores, destacando-se os professores de educação física, visto que, dados recentes demonstraram que os alunos relatam testemunhar algum tipo de bullying baseado no peso corporal dos alunos durante as aulas de Educação Física.

Para que os resultados sejam alcançados de forma consistente, é essencial o envolvimento ativo da escola, da família e de toda a comunidade. Paralelamente, é urgente criar condições para que os comportamentos aprendidos na escola possam ser postos em prática.

O principal objetivo prende-se assim, com a intervenção como modo de redução e prevenção destas condutas agressivas no meio escolar, dando atenção prioritária aos espaços de recreio e lazer, onde existe pobre controlo por parte das entidades docentes e não docentes, o que torna a vítima mais vulnerável ao bullying.

## 6- CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração deste Relatório teve como base uma profunda e minuciosa reflexão sobre aquilo que foi a minha experiência de estágio, os meus objetivos e as metas atingidas.

É nesta perspectiva que idealizo o meu ensino, são estes os valores que desejo transmitir, é esta a verdade que desejo implementar na vida de cada aluno, que seja ele próprio a dirigir a sua aprendizagem, que seja ele a direcionar o seu ensino e a viver de acordo com os seus ideais e os seus gostos, porque só assim é que podemos ser mais felizes e mais completos como seres do nosso ser.

Assim sendo, um dos grandes objetivos para este ano letivo foi conseguir realizar todas as atividades a que me propus (sendo que o projeto foi suscetível de sofrer alterações), chegando ao fim do ano com plena consciência de que tudo fiz para atingir a realização pessoal, que passa por em prática todo este projeto aqui apresentado.

Fiquei consciente de que qualidade no processo ensino-aprendizagem é fruto da experiência obtida ao longo de anos, sendo este último ano do Mestrado em Ensino da Educação Física o princípio de um processo que visa promover a aquisição da competência profissional. Assim sendo, não deixo aqui somente a garantia da continuidade do meu melhor desempenho, mas a afirmação de que realmente desejo tornar-me num profissional competente, com mais sabedoria, experiência e determinação nas minhas escolhas, levando saudade dos momentos que experienciei, das pessoas com quem me relacionarei e claro dos meus alunos, colega de estágio, professora cooperante e da minha orientadora que em tudo me tem ajudado.



## 7- REFÊRÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bradshaw, C., Waasdorp, T., O'Brennan, L., & Gulemetova, M. (2011). *Findings from the National Education Association's nationwide study of bullying: teachers' and education support professionals' perspectives*. National Education Association.
- Brixval, C. S., Rayce, S. L., Rasmussen, M., Holstein, B. E., & Due, P. (2012). *Overweight, body image and bullying—an epidemiological study of 11- to 15-years olds*. *Eur J Public Health*, 22(1), 126-130.
- Câmara Municipal de Fafe, <http://www.cm-fafe.pt/pt/> , site visitado em 22 de Agosto de 2015.
- Carvalhosa, S. F., Lima, L. & Matos, M. G. (2001). *Bullying: A provocacao/vitimacao entre pares no contexto escolar portugues*. *Análise Psicológica*, 4, 523-537.
- Cash, T. F. (2004). *Body image: Past, present, and future*. *Body Image*. 1; 1-5.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: development, deviance and change*. New York: The Guilford Press.
- Cerezo, F., & Ato, M. (2005). *Bullying in Spanish and English pupils: A sociometric perspective using the BULL-S questionnaire*. *Educational Psychology*, 25, 353-367.
- Chang, F. C., Lee, C. M., Chiu, C. H., Hsi, W. Y., Huang, T. F., & Pan, Y. C. (2013). *Relationships among cyberbullying, school bullying, and mental health in Taiwanese adolescents*. *Journal School Health*, 83(6), 454-62.
- Cunha, António Eugénio. (2008). *Afeto e aprendizagem, relação de amorisidade e saber na prática pedagógica*. Rio de Janeiro.
- Gal D.L., Santos A.C., Barros H., (2005) : *Leisure-time versus fullday energy expenditure: a cross-sectional study of sedentarism in a portuguese urban population*. *BMC Public Health*; 5-16
- Levandoski, G., & Cardoso, F. (2013). *Imagem corporal e status social de estudantes brasileiros envolvidos em bullying*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(1),135-45.

Lora-Cortez, C., & Saucedo-Molina, T. (2006). *Conductas alimentarias e imagen corporal de acuerdo al índice de masa corporal en una muestra de mujeres adultas de la ciudad de México*. *Salud Mental* 29(3), 60-67.

Ministério da Educação. *Programa Educação Física: Plano de Organização do Ensino- Aprendizagem*

Padez C., Fernandes T., Mourão I., Moreira P., Rosado V., (2004) : *Prevalence of overweight and obesity in 7-9-year-old Portuguese children: trends in body mass index from 1970-2002*. *Am J Hum Biol*; 16: 670-8

Pereira, B. et al. (2004). *Bullying in portuguese schools*. *School Psychology International*, v. 25, n. 2, p. 207-22.

Pereira, B. (2006). *Para uma escola sem violência: estudo e prevenção das práticas agressivas entre crianças*. (2ª Edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbekian.

Pereira, B., Mendonça, D., Neto, C., Velente, L., & Smith, P.K. (2004). *Bullying in portuguese schools*. *School Psychology International*, 25(2), 207-22.

Pierce, J. W., & Wardle, J. (1997). Cause and effect beliefs and self-esteem of overweight children. *J Child Psychol Psychiatry*, 38(6), 645-650.

Puhl, R. M., & King, K. M. (2013). *Weight discrimination and bullying*. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*, 27(2), 117-127.

Puhl, R. M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Weight-based victimization toward overweight adolescents: observations and reactions of peers. *J Sch Health*, 81(11), 696-703.

Raimundo, R., & Seixas, S. (2009). *Comportamentos de bullying no 1º ciclo: estudo de caso numa escola de Lisboa*. *Interacções*, 13, 164-86.

Reulbach, U., Ladewig, E. L., Nixon, E., O'Moore, M., Williams, J., & O'Dowd, T. (2013). *Weight, body image and bullying in 9-year-old children*. *J Paediatr Child Health*, 49(4), E288-293.

Santos, M. d. (2010). *O impacto do bullying na escola*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

Strauss, R.; Pollack, H. (2003). *Social Marginalization of Overweight Children*. *Arch Pediatr Adolesc Med*, v. 157, p. 746-75.

Tavares, M. C. G. C. F. (2003). *Imagem corporal: Conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole.

Tiggemann, M. Wilson- Barret, E. (1998). *Children 's figure ratings: relationship to self-esteem and negative stereotyping*. *International Journal of Eating Disorders*, 23:83-8

Wong, D., Chan, H., & Cheng, C. (2014). *Cyberbullying perpetration and victimization among adolescents in Hong Kong*. *Children and Youth Services Review*, 36, 133–140.

## 8- ANEXOS

### ANEXO I- Conteúdos Programáticos: 1º Período, 2º Período, 3º Período

<b>Modalidades - Conteúdos</b>		
<b>Atletismo</b>	<b>Badminton</b>	<b>Corfebol</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Corrida de velocidade;</li> <li>- Corrida de barreiras;</li> <li>- Corrida de estafetas;</li> <li>- Corrida de resistência;</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Salto em altura;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Pega da raquete;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Batimento por baixo;</li> <li>- Batimento por cima;</li> <li>- Serviço curto e longo;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Jogo 1x1;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Passe de ombro;</li> <li>- Passe peito;</li> <li>- Receção;</li> <li>- Lançamento parado;</li> <li>- Lançamento movimento;</li> <li>- Lançamento na passada;</li> <li>- Jogo reduzido;</li> </ul>
<b>Frisbee</b>	<b>Hoquei em Campo</b>	<b>Basquetebol</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Corrida de velocidade;</li> <li>- Corrida de barreiras;</li> <li>- Corrida de estafetas;</li> <li>- Corrida de resistência;</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Triplo salto;</li> <li>- Salto em altura;</li> <li>- Lançamento da bola:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Pega da raquete;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Batimento por baixo;</li> <li>- Batimento por cima;</li> <li>- Serviço curto e longo;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Jogo 1x1;</li> <li>- Jogo 2x2;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Passe de ombro;</li> <li>- Passe peito;</li> <li>- Receção;</li> <li>- Lançamento parado;</li> <li>- Lançamento movimento;</li> <li>- lançamento na passada;</li> <li>- Jogo reduzido;</li> </ul>
<b>Voleibol</b>	<b>Râguebi</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Corrida de velocidade;</li> <li>- Corrida de barreiras;</li> <li>- Corrida de estafetas;</li> <li>- Corrida de resistência;</li> <li>- Salto em comprimento;</li> <li>- Triplo salto;</li> <li>- Salto em altura;</li> <li>- Lançamento da bola:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras;</li> <li>- Pega da raquete;</li> <li>- Posição base;</li> <li>- Deslocamentos;</li> <li>- Batimento por baixo;</li> <li>- Batimento por cima;</li> <li>- Serviço curto e longo;</li> <li>- Lob;</li> <li>- Clear;</li> <li>- Jogo 1x1;</li> </ul>	

Anexo II- Planejamento 1º Período

1º Período	Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro					
Data	18	19	25	26	2	3	9	15	16	22	29	31	5	7	12	14	19	21	26	28	3	5	10	12	13	
Aula	1	2.3	4	5.6	7	8.9	10	11.12	13	14	15.16	17.18	19	20.21	22	23.24	25	26.27	28	29.30	31	32.33	34	35.36	37	
Local	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
Atletismo	AD	A D	E/ d, a	E/e	E/ d, f	E/ f,b	E/f	C/d , f, b	AS																	
Badminton										AD	E/ a,b,c	E/ a,b,c	E/ a,b,c ,d e	C/a, b,cd, e	AS											
Corfebol																I/a,b	E/ a,b	E/a, b	I/c, d	E/c, d	E/a, b,c, d	E/ a,b,c ,d,e	C/a, b,c,d ,e	AS	AA /A L	

<b>AD-</b> Avaliação Diagnóstica	<b>I-</b> Introdução	<b>E-</b> Exercitação	<b>C-</b> Consolidação	<b>AS-</b> Avaliação Sumativa	<b>AA-</b> Autoavaliação	<b>AL-</b> Aula Livre
----------------------------------	----------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------

Anexo III- Planeamento 2º Período

2º Período	Janeiro								Fevereiro								Março					
Data	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	18	20	25	27	4	6	11	13	18	20
Aula	38	39.4 0	41	42. 43	44	45.4 6	47	48. 49	50	51. 52	53	54.5 5	56	57.5 8	59	60.6 1	62	63. 64	65	66. 67	68	69.7 0
Local	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Frisbee	AD / T	T (a, b,c,d )	E (a, b,c, d)	E (a, b,c, d)	E (a, b,c, d)	C (a, b,c, d)	AS (a, b,c,d )															
Hóquei em Campo								AD / T	E (a, b, d,e)	E (a, b,d, e)	E (a, b,c, d,e)	E (a, b,d,c ,d,e,f )	E (a, b,c, d,c, e,f)	E (a, b,d,c ,e,f)	C (a, b,c, d,e,f )	AS (a, b,c,d ,e,f)						
Basquetebol																	F	AD	E (a, b,c, d,e, f)	E (a, b,c, d,e,f )	E (a, b,c, d,e,f )	C/ AS/ AA (a, b,c,d ,e,f)


AD- Avaliação Diagnóstica	T-Transmissão	E- Exercitação	C- Consolidação	AS- Avaliação Sumativa	AA- Autoavaliação	F Férias Carnaval
------------------------------	---------------	----------------	-----------------	---------------------------	-------------------	----------------------



Anexo IV- Planejamento 3º Período

3º Período	Abril							Maio									Junho				
Data	8	10	15	17	22	24	29	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	20
Aula	70	71. 72	73	74. 75	76	77.78	79	F	80	81. 82	83	84.8 5	86	87.8 8	89	90. 91	92	93. 94	F	96.97	98
Local	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P
Voleibol	AD/ T	E a) b) c) e)	E a) b) c) e)	E a) b) c) d) e)	E a) b) c) d) e)	E a) b) c) d) e)	E a) b) c) d) f)	F	C a) b) c) d) f)	AS a) b) c) d) f)											
Rãguebi											AD/ T/ E	E a) b) c) g)	E a) b) c) g)	E/T d) e) f)	E a) b) c) d) e) g)	E a) d) e) f) g)	E a) b) c) d) e) f) g)	E a) b) c) d) e) f) g)	F	C/AS a) b) c) d) e) f) g)	AA/AL


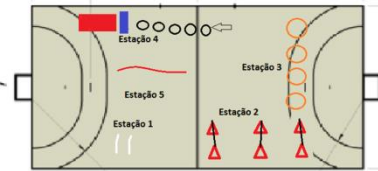
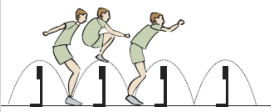

AD- Avaliação Diagnóstica	T-Transmissão	E- Exercitação	C- Consolidação	AS- Avaliação Sumativa	AA- Autoavaliação AL- Aula Livre	F- Feriado Nacional
------------------------------	---------------	----------------	-----------------	---------------------------	--	---------------------------

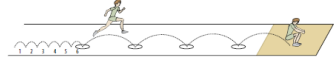
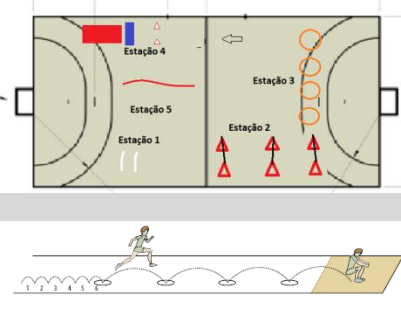

Anexo V- Plano de Aula

	Unidade Didática: Atletismo	Conteúdos: Ações Técnico-Táticas- Salto em Comprimento	Período: 1º	Data: 26/09/2014
	Nº da aula da U.D.: 5 e 6 de 13		Ano: 7º	Turma: A
	Função Didática: Exercitação	Material: Cones; Sinalizadores; Barreiras; Arcos	Hora: 10:20h	Duração: 90'
	Local: Pavilhão	Professora: Vânia Soares	Nº de alunos: 25	

Parte	 Conteúdo	Objetivos Específicos	Organização Didática / Metodológica dos Exercícios	Esquema	F. D.	CrITÉrios de êxito	
<b>INICIAL</b>	10.25h 5'	- Chamada; - Transmitir os objetivos da aula.	- - Verificar as presenças; Apresentar os conteúdos da aula,	- Os alunos estão sentados em frente ao professor, que faz a chamada e regista as presenças, dando as indicações dos objetivos da aula.		<b>Exercitação</b>	- Ser pontual e assíduo; - Silêncio; - Concentração;



<b>FUNDAMENTAL</b>	10:30h  7'	- Ativação Geral.	- Predispor o organismo do aluno para a parte fundamental da aula; - Mobilização dos músculos e articulações mais solicitados no atletismo.	<p><b>Corrida contínua a volta do campo:</b></p> <p><b>Variantes:</b> Realizar exercícios de “Skipping” baixo; “Skipping” médio; “Skipping” alto; “Skipping” nadegueiro;</p> <p style="text-align: center;">a</p>		<b>Exercitação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício corretamente de acordo com o solicitado pelo professor.</li> <li>- Contacto dos pés deve ser feito pela parte exterior do metatarso;</li> <li>- A perna de apoio deve manter ligeira flexão, e o calcanhar da perna livre deve situar-se perto das nádegas;</li> <li>- A movimentação dos braços, fletidos, deve ter correspondência com a das pernas;</li> </ul>
<b>FUNDAMENTAL</b>	10.37h  20 ‘	Exercitação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno não derruba os obstáculos olhando para a frente;</li> <li>- O aluno realiza extensão da cabeça para facilitar a anteversão da bacia sem tocar na fasquia.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>“Estações 1 ”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Estação 1:</b> Jogo do “Estica”</p> <p><b>Estação 2:</b> Series de saltos sucessivos, chamada a um pé e receção a pés juntos, com elevação de joelhos transpondo varias barreiras baixas e altas</p> <p><b>Estação 3:</b> Fazer os apoios em arcos realiza as seguintes sequências de saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (pés juntos): ED + ED + ED + ED + ED</li> <li>- (coxinhos esquerdos): E + E + E + E + E</li> <li>- (coxinhos direitos): D + D + D + D + D + D</li> <li>- (cox + step + cox + step...): E + E + D + D + E + E + D + D + E + E</li> </ul> <p>(aumenta a distancia dos arcos</p>	  	<b>Exercitação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Executar o exercício corretamente de acordo com o solicitado pelo professor.</li> </ul>

				<p>sempre que todos os alunos realizarem a sequência)  <b>Estação 4:</b> O aluno faz uma corrida de balanço (máximo 6 passadas) colocando um pé em cada arco finalizando a pés juntos no colchão.  <b>Estação 5:</b> Os alunos saltam à corda com os dois pés; Só com o pé esquerdo; Só com o pé direito</p>		
FUNDAMENTAL	<p>10.57h  18'</p>	<p>Exercitação</p>	<p>- Avaliar o nível de aprendizagem dos alunos</p>	<p><b>“Estações 2”</b>  Os alunos realizam a mesma sequência, à exceção da estação 4.  Na estação 4 os alunos terão de realizar uma corrida de balanço até aos cones, passados os cones os alunos terão de correr á velocidade máxima, pisar o colchão azul e saltar a pés juntos para o colchão vermelho. (Posteriormente os alunos terão de saltar e cair com a zona dos glúteos)  <b>Variantes:</b>  Todos os alunos terão de realizar todas as estações mas em circuito.</p>		<p><b>Exercitação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno aplica a técnica de corrida na preparação para o salto em comprimento (amplitude passada);</li> <li>- Olhar mantido para a frente na direção do colchão;</li> <li>- Olhar para a frente na direção da zona de chamada.</li> </ul>
FINAL	<p>10.25h  10'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retorno à calma;</li> <li>- Balanço da aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongar os grupos musculares;</li> <li>- Revisão da aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam os alongamentos indicados pelo professor;</li> <li>- Os alunos estão distribuídos em meia lua à volta do professor, são questionados sobre possíveis dúvidas e por fim esclarecidos dos conteúdos a abordar na próxima aula.</li> </ul>		<p><b>Exercitação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posturas corretas, alcançando a amplitude máxima que conseguir;</li> <li>- Estar atento e em silêncio;</li> <li>- Esclarecer dúvidas</li> </ul>

## Anexo VI- Reflexão da Aula

<b>Considerações Gerais</b>	Os alunos foram pontuais na chegada à aula. Registaram-se três alunos com falta de material.
<b>Comportamentos e Dificuldades</b>	Nesta aula de Atletismo, observei mais uma vez uma atitude favorável por parte dos alunos e onde existiu uma boa predisposição motora para a modalidade. Senti algumas dificuldades de organização da turma o que também tem de vir a ser melhorado ao longo das aulas.
<b>Estratégias</b>	<p>No aquecimento os alunos realizaram uma Corrida contínua a volta do campo, realizando alguns exercícios de “Skipping” baixo; “Skipping” médio; “Skipping” alto; “Skipping” nadegueiro;</p> <p>Na parte fundamental dividi a turma por estações, na Estação 1: Jogo do “Estica”, na Estação 2: Series de saltos sucessivos, chamada a um pé e receção a pés juntos, com elevação de joelhos transpondo varias barreiras baixas e altas, na Estação 3: Fazer os apoios em arcos realizando as seguintes sequências de saltos:– (pés juntos): ED + ED + ED + ED + ED; – (coxinhos esquerdos): E + E + E + E + E; – (coxinhos direitos): D + D + D + D + D; – (cox + step + cox + step...) : E + E + D + D + E + E + D + D+ E + E (aumentando a distancia dos arcos sempre que todos os alunos realizarem a sequênci)</p> <p>Na estação 4: O aluno faz uma corrida de balanço (máximo 6 passadas) colocando um pé em cada arco finalizando a pés juntos no colchão e na Estação 5: Os alunos saltam à corda com os dois pés; Só com o pé esquerdo; Só com o pé direito</p> <p>Na segunda parte usei a mesma sequênci, à exceção da estação 4.</p> <p>Na estação 4 os alunos terão de realizar uma corrida de balanço até aos cones, passados os cones os alunos</p>

	<p>terão de correr á velocidade máxima, pisar o colchão azul e saltar a pés juntos para o colchão vermelho. (Posteriormente os alunos terão de saltar e cair com a zona dos glúteos)</p> <p><b>Variantes:</b> Todos os alunos realizaram todas as estações mas em circuito.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No fim os alunos realizaram alguns alongamentos falando do conteúdo da aula e apresentando algumas questões</li> </ul>
<b>Alterações</b>	Paragens de 2 minutos entre a “Estações 1” e “Estações 2” para os alunos beberem água. Os alunos que registaram falta de material tiveram de realizar um relatório sobre a aula a servir de avaliação no final da aula.
<b>Avaliação</b>	A aula decorreu com um bom clima, realizando os exercícios de forma positiva e concentrada.

Anexo VII- Escala da Silhueta Corporal Stunkard e Sorensen (1983), para raparigas e rapazes.

