



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Tomás Jason Ramos Pollard

Relatório Final de Estágio

“Influência do Índice de Massa Corporal e Sexo na Aptidão Física de Adolescentes dos 13 aos 18 anos”

Orientador: Professora Ana Carolina Reyes

Orientador cooperante: Professora Maria Amélia Viegas

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

Autor: Tomás Jason Ramos Pollard

Relatório Final de Estágio

“Influência do Índice de Massa Corporal e Sexo na Aptidão Física de Adolescentes dos 13 aos 18 anos”

Relatório Final de Estágio apresentado com
vista à obtenção do grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário (Despacho n.º
7255/2015)

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

Índice

1.	Introdução	11
2.	Expectativas Iniciais do Estágio	12
3.	Dimensão I – Profissional, Social e Ética	13
3.1	Local da Prática de Ensino Supervisionada	13
3.2	Caracterização das Turmas	16
3.2.1	Caracterização da turma 9º A	16
3.2.2	Caracterização da turma 11º F	17
3.3	Horário	18
3.4	Identificação das Dificuldades e Análise SWOT	19
4.	Dimensão II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	21
4.1.	Planeamento	21
4.2.	Ensino	29
4.3.	Avaliação	32
4.3.1	Avaliação Inicial	32
4.3.2	Avaliação Formativa	33
4.3.3	Avaliação Sumativa	33
5.	Dimensão III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	36
5.1.	Grupo-Equipa Desporto Escolar	36
5.2.	Acompanhamento ao Diretor de Turma	37
5.3.	Outras Atividades	38
5.3.1	Corta-mato Escolar do AEJD de Lagos	38
5.3.2	Torneios Interturmas	38
5.3.3	“Festa do Atletismo”	39
6.	Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	40
	INTRODUÇÃO	41
	MATERIAIS E MÉTODOS	43
	RESULTADOS	45
	DISCUSSÃO	46
	CONCLUSÃO	48
	REFERÊNCIAS	49
7.	Considerações Finais	51
8.	Referências	52
9.	Anexos	54
	Anexo 1- Critérios de Avaliação 9º ano	54
	Anexo 2 - Critérios de Avaliação 11º ano	56

Anexo 3- Níveis de referência IMC	61
Anexo 4- Aptidão física e suas categorias.....	61

Índice de Figuras

Figura 1- Vista panorâmica da ESJD	13
Figura 2- Ginásio.....	14
Figura 3- Pavilhão	15
Figura 4- Campo Exterior.....	15
Figura 5- Pista de Atletismo e Patinagem	15
Figura 6- Distribuição da população escolar Escola Secundária Júlio Dantas	16
Figura 7- Distribuição de Sexo na turma 9º A	17
Figura 8- Distribuição de Sexo na turma 11º F	17
Figura 9- Exemplo de Grelha de Observação.....	32
Figura 10- Referenciais de Avaliação 11º Ano	34
Figura 11- CFD de Atividades Náuticas do DE.....	36
Figura 12- Corta-mato Escolar do AEJD	38
Figura 13- Torneio Interturmas Basquetebol	39
Figura 14- Festa do Atletismo AEJD	39
Figura 15 - Níveis de referência IMC (OMS, 2007).....	61
Figura 16 - Categorias da Aptidão Física	61

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário de Estágio	18
Tabela 2- Análise SWOT da Prática de Ensino Supervisionada	20
Tabela 3 - Planeamento 1º Período 9º A	22
Tabela 4 - Planeamento 1º Período 11º F	23
Tabela 5 - Planeamento 2º Período 9º A	24
Tabela 6 - Planeamento 2º Período 11º F	25
Tabela 7 - Planeamento 3º Período 9º A	26
Tabela 8 - Planeamento 3º Período 11º F	26
Tabela 9 - Distribuição Matérias 9º Ano	27
Tabela 10 - Distribuição Matérias 11º Ano	27
Tabela 11 - Referenciais de Avaliação 9º Ano	33
Tabela 12 - Critérios de Avaliação 9º ano	54
Tabela 13 - Critérios de Avaliação 11º ano	56

Índice de Abreviaturas e Siglas

ACSM.....	American College of Sports Medicine
AEJD.....	Agrupamento de Escolas Júlio Dantas
ApF.....	Aptidão Física
AFRDD.....	Aptidão Física relacionada com o Desempenho Desportivo
AFRS.....	Aptidão Física relacionada com a Saúde
CFD.....	Centro de Formação Desportiva
DE.....	Desporto Escolar
DGE.....	Direção Geral de Educação
EF.....	Educação Física
ESJD.....	Escola Secundária Júlio Dantas
IMC.....	Índice de Massa Corporal
PES.....	Prática de Ensino Supervisionada
PNEF.....	Planos Nacionais de Educação Física

Agradecimentos

Após a conclusão desta etapa tão importante para a minha formação como futuro Professor de Educação Física, resta-me mostrar agradecimento às várias pessoas e entidades que estiveram envolvidas ou influenciaram o meu percurso de forma positiva.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família (Mãe, Pai, Irmã, Tia, Tio e Avó) por todo o amor, apoio, ajuda, incentivo e preocupação. Ajudaram-me a ser melhor e a enfrentar os momentos mais difíceis, mostrando que acreditavam em mim, ajudando-me a perceber o meu valor e motivando-me a lutar pelos meus objetivos.

Aos meus amigos por me apoiarem e me possibilitarem momentos de reflexão, diversão e distração no meio de todas as pressões da vida agitada que esta etapa requer.

Aos meus colegas de mestrado pela partilha, discussão e ajuda referente às várias tarefas que nos foram solicitadas.

À minha Orientadora Cooperante, Professora Maria Amélia Viegas, pela partilha de conhecimento, disponibilidade e ajuda ao longo de todo o percurso do estágio. Através dela consegui perceber e ganhar competências para enfrentar a futura realidade profissional.

À minha Orientadora do ISEIT, Professora Ana Carolina Reyes, pela sua grande ajuda na realização dos diversos documentos necessários a esta etapa e transmissão de conhecimento. Pela prontidão, disponibilidade para ajudar, paciência, compreensão e apoio prestado procurando sempre o nosso melhor.

À Escola Secundária Júlio Dantas e sua comunidade por me receberem e darem condições propícias à minha aprendizagem enquanto Professor estagiário.

Por fim, ao Instituto Piaget de Almada e seus Professores por me fornecerem as ferramentas, conhecimentos e ensinamentos que me vão possibilitar ser o Professor de Educação Física que sempre quis ser.

Resumo

Este Relatório Final de Estágio foi elaborado após a Prática de Ensino Supervisionada (PES) em Educação Física, realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. A PES é essencial para preparar os futuros professores, fornecendo uma oportunidade crucial de aprendizagens. Este dá aos professores em formação a capacidade de enfrentar os diversos desafios que surgirão ao longo das suas carreiras enquanto docentes. O estágio foi realizado na Escola Secundária Júlio Dantas em Lagos, durante o ano letivo de 2022/2023. Foram lecionadas aulas de Educação Física ao 9º e 11º ano de escolaridade. O objetivo deste relatório é compartilhar todas as experiências, atividades e projetos realizados durante o ano letivo, além de analisar e refletir sobre o desempenho do estagiário e a sua experiência pessoal como professor em formação. Este relatório contempla quatro áreas principais. Na primeira área é apresentado o local da PES fazendo uma breve caracterização da escola, turmas lecionadas e onde são apresentadas as dificuldades sentidas. A segunda área descreve como o estagiário planeou, ensinou e avaliou de acordo com a realidade da instituição. A terceira área está destinada à abordagem dos vários setores nos quais o estagiário esteve inserido e como contribuiu nas diversas atividades da comunidade educativa relacionadas à sua função. Finalmente, a quarta área inclui uma investigação desenvolvida, a qual se intitula: “Influência do Índice de Massa Corporal e Sexo na Aptidão Física de Adolescentes dos 13 aos 18 anos”.

Palavras-chave: Prática de Ensino Supervisionada; Professor; Educação Física; Ensino; Escola; Relatório Final.

Abstract

This Final Internship Report is done after the supervised teaching practice in Physical Education, carried out within the scope of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education from Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares of Almada. The supervised teaching practice is essential to prepare future teachers, providing crucial learning opportunities. This gives teachers in training the ability to face various challenges that will arise throughout their teaching careers. The internship was carried out at Júlio Dantas Secondary School in Lagos, during the 2022/2023 academic year. Physical Education classes were taught to the 9th and 11th grade. The objective of this report is to share all the experiences, activities and projects carried out during the academic year, in addition to analysing and reflecting on the intern's performance and his personal experience as a teacher in training. This report covers four main areas. In the first area the location of the supervised practice is presented, providing a brief description of the school, classes taught and where the difficulties experienced are shown. The second area describes how the intern planned, taught and evaluated according to the reality of the institution. The third area is intended to address the various sectors in which the intern was involved and how he contributed to the various activities of the educational community related to his role. Finally, the fourth area includes research that was carried out, which is entitled: "Influence of Body Mass Index and Sex on Physical Fitness of Adolescents aged 13 to 18".

Keywords: Supervised Internship; Teacher; Physical Education; Teaching; School; Final Report.

1. Introdução

O seguinte relatório final foi elaborado após a Prática de Ensino Supervisionada (PES) em Educação Física, e realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada.

A PES é algo indispensável para a formação de futuros docentes pois apresenta um momento de aprendizagem essencial a um professor que quer estar apto para encarar todos os obstáculos e desafios que a carreira docente lhe vai apresentar.

O objetivo deste relatório é divulgar todas as vivências, atividades, e trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2022/2023, bem como analisar e refletir sobre a prestação do estagiário e a sua experiência pessoal como professor estagiário.

O relatório está subdividido em quatro dimensões principais:

- Dimensão I – Profissional, Social e Ética: Nesta dimensão é apresentado o local da prática supervisionada fazendo uma breve caracterização da escola, sua população, espaços disponíveis para lecionação das aulas e condições. São ainda caracterizadas as turmas que o estudante estagiário lecionou bem como o horário de intervenção semanal e identificadas as dificuldades que sentiu ao longo do ano letivo;
- Dimensão II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem: Dimensão onde o estudante estagiário descreve como planeou, ensinou e avaliou de acordo com a realidade das suas turmas, condições e recursos disponíveis para a sua intervenção;
- Dimensão III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade: Nesta dimensão são apresentados os diferentes setores em que o estagiário esteve envolvido e como este participou nas diversas atividades da comunidade educativa inerentes ao seu cargo. Algumas dessas atividades descritas referem-se ao grupo-equipa de Desporto Escolar, ao acompanhamento do diretor de turma e aos eventos desportivos em que participou;
- Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida: Dimensão onde é apresentada a investigação desenvolvida ao longo do ano letivo – “Influência do Índice de Massa Corporal e Sexo na Aptidão Física de Adolescentes dos 13 aos 18 anos”.

2. Expectativas Iniciais do Estágio

Sendo que a PES é um momento marcante na carreira do professor de Educação Física (EF) é normal que, quando este sabe que vai iniciar um estágio, crie algumas expectativas em relação ao que quer aprender e vivenciar no mesmo. Neste caso era expectável que o estágio possibilitasse aprendizagens essenciais a um professor de EF, tais como:

- Aprender a aplicar diferentes estratégias e metodologias de ensino;
- Desenvolver a capacidade de planear um ano letivo e suas respectivas unidades didáticas;
- Aprender a gerir o tempo das aulas de forma eficaz e produtiva;
- Saber aplicar regras e lidar com indisciplina;
- Aprender a avaliar os alunos através de diversos métodos;
- Desenvolver a capacidade de criar um clima de aula positivo e motivador;
- Saber lidar com os diversos perfis dos alunos;
- Desenvolver competências como a autonomia, autoridade e assertividade;
- Adquirir capacidade de adaptação a situações inesperadas;
- Aprender a refletir sobre a sua prática.

Para além disto, havia também a expectativa de encontrar uma instituição e orientadores que possibilitassem uma boa orientação e condições propícias à sua formação, esperando-se encontrar um ambiente propício à integração na comunidade escolar.

De forma geral, esperava-se a oportunidade de finalmente pôr em prática, num contexto real, todos os conhecimentos adquiridos no percurso académico e aprender todas as novas competências que um estágio deve trazer ao futuro profissional fazendo com que este esteja o mais preparado possível para enfrentar os desafios da sua profissão.

Após o final do percurso pôde dizer-se que foram cumpridas todas as expectativas.

3. Dimensão I – Profissional, Social e Ética

Antes de qualquer Professor iniciar a sua carreira docente precisa de realizar um estágio numa escola de forma a ganhar alguma noção e experienciar situações reais que proporcionam aprendizagens essenciais ao seu futuro como docente.

Para Scalabrin (2013), a PES é algo indispensável para a formação de futuros docentes pois apresenta um momento de aprendizagem essencial a um professor que quer estar apto para encarar todos os obstáculos e desafios que a carreira docente lhe vai apresentar. É neste momento que os estagiários vão ter oportunidade de conhecer os espaços onde vão trabalhar bem como as realidades socioculturais das instituições e suas populações.

Tal como é dito por Bernardy (2012), a PES é de elevada importância para o futuro profissional visto que durante esse período se pode aplicar na prática toda a teoria e conhecimento que foi adquirido durante a formação. Permite ainda ao estagiário vivenciar momentos e experiências que lhe ensinam a resolver problemas e lhe passam a noção do grande impacto que este tem, enquanto educador, na formação profissional e pessoal dos seus alunos.

Esta é uma situação única em que os estudantes estagiários se podem ver como professores e lhes permite formular as suas opiniões e ideias em relação à sua profissão futura, formando assim uma identificação profissional de si mesmo (Scalabrin, 2013).

De acordo com Martins (2011), a componente prática da formação dos professores, nomeadamente o estágio, é considerada como a mais importante. Esta vai permitir a conexão ao contexto real da profissão permitindo assim o desenvolvimento de várias aptidões ao nível do “saber fazer”. É assim necessário que o estágio seja desenvolvido nas melhores condições possíveis.

3.1 Local da Prática de Ensino Supervisionada

É assim importante a escolha de uma escola com boas condições e que vá ao encontro dos objetivos. Escolheu-se então estagiar numa escola em Lagos, localizada perto da residência, com o nome de Escola Secundária Júlio Dantas (ESJD) (ver figura 1).



Figura 1- Vista panorâmica da ESJD

De seguida apresentamos uma descrição detalhada do local da prática com base no que está descrito no seu Projeto Educativo de 2022/2023.

Esta escola insere-se no Agrupamento de Escolas Júlio Dantas (AEJD), constituído por cinco escolas:

- Escola Secundária Júlio Dantas, Lagos;
- Escola Básica Tecnopolis, Lagos;
- Escola Básica do 1º ciclo, com Jardim de Infância, de Santa Maria, Lagos;
- Escola Básica do 1º ciclo n.º 1 (Bairro Operário), Lagos;
- Escola Básica do 1º ciclo, com Jardim de Infância, Centro Escolar da Luz, Luz.

O AEJD fornece um serviço educativo a alunos pertencentes a quatro freguesias do concelho de Lagos e a alunos de Aljezur e Vila do Bispo. A extensão do seu alcance e a dispersão geográfica dos estudantes que atende implicam uma ampla diversidade em vários domínios, incluindo uma considerável heterogeneidade cultural e socioeconómica. O agrupamento é constituído por escolas que vão desde a educação pré-escolar à educação secundária, sendo que comporta diversos ciclos e níveis de ensino da rede pública. Apresenta como sua missão o desenvolvimento e a promoção da qualidade de ensino e educação, na região Algarvia, em todos os seus níveis de ensino. Como visão “pretende-se um Agrupamento de Escolas exigente, rigoroso, ambicioso e competitivo, com funcionamento sempre enquadrado na transparência, seriedade, justiça, lealdade e boa-fé” (AEJD, 2022, p.4).

A ESJD, onde se estagiou, está situada em zona urbana e no ano letivo de 1982/1983 começou a funcionar. Foi mais tarde realizada uma intervenção de requalificação do espaço escolar no ano letivo 2011/2012. A ESJD tem instalações em excelentes condições e com diversos equipamentos e espaços específicos de qualidade que são propícios para uma boa prática letiva. Possui instalações inclusivas, seguras e acessíveis para toda a comunidade escolar. É composta por 59 salas de aula equipadas com vários equipamentos multimédia e para além disto tem à sua disposição salas de informática, laboratórios, espaços oficinais, biblioteca, reprografia, ginásio, pavilhão e espaços exteriores bem equipados e adaptados para a prática desportiva e motivadores para o trabalho escolar. Existem também variados espaços de convívio abertos e flexíveis como o bar e refeitório que podem funcionar como sala do aluno. Para além disto apresenta ainda estruturas específicas para as Associações de Encarregados de Educação, Pais e Estudantes. Apresenta-se de seguida algumas imagens dos espaços disponíveis para a lecionação das aulas de Educação Física:

- Espaços Interiores (ver figuras 2 e 3):

Ginásio

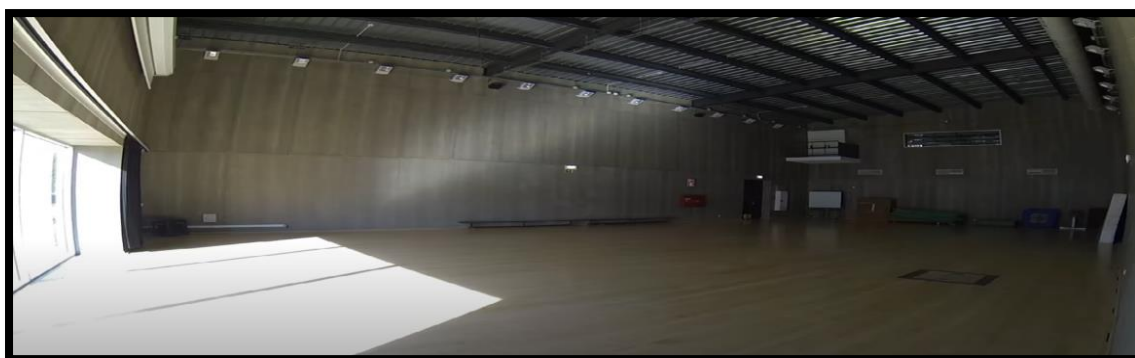


Figura 2- Ginásio

Pavilhão



Figura 3- Pavilhão

- Espaços Exteriores (ver figuras 4 e 5):

Dois campos exteriores



Figura 4- Campo Exterior



Figura 5- Pista de Atletismo e Patinagem

A ESJD presta os seus serviços a alunos que vivem desde Lagos até Sagres, pelo litoral numa área que se expande cerca de 30 quilómetros, e até Odeceixe pelo interior algarvio numa área que se estende até 50 quilómetros, sendo que “Terras do Infante” é o nome atribuído à formação desses três concelhos.

A distribuição da população escolar da ESJD (ver figura 6) é composta por 1108 alunos em regime diurno e por 203 alunos em regime noturno. Já o AEJD comporta um total de 2563 alunos, distribuídos por 134 turmas dos 5 níveis de ensino, nos regimes diurno e noturno.

Escola Sec. Júlio Dantas	DIURNO 1 turma (8.º ano) 10 turmas (9.º ano) 9 turmas (1.º ano C.P.) 8 turmas (2.º ano C.P.) 9 turmas (3.º ano C.P.) 8 turmas (10.º ano C.C.H.) 7 turmas (11.º ano C.C.H.) 7 turmas (12.º ano C.C.H.) 1 turmas (C.E.F.) 2 turmas (PIEF)	1108
	NOTURNO 5 turmas PLA 3 turmas EFA 1 turma EFA –FM RVCC	99 56 19 29
Total AEJD	134	2563

Figura 6- Distribuição da população escolar Escola Secundária Júlio Dantas

Fonte: Projeto Educativo 2022/2023

O agrupamento apresenta um corpo docente estável, composto por 329 educadores e professores, onde 55,9% dos docentes se inserem no quadro do agrupamento. O Departamento onde a Educação Física se insere é o das Expressões e é composto por pessoal docente que está distribuído da seguinte forma: 47 (Quadro de Agrupamento) e 4 (Quadro de Zona Pedagógica).

3.2 Caracterização das Turmas

Ao iniciar o ano foram atribuídas duas turmas ao estagiário. O estagiário lecionou as suas aulas a essas turmas com a supervisão do seu orientador. Foi necessário que o estagiário lecionasse uma turma do 3º ciclo e uma turma do Secundário. As turmas atribuídas foram o 9º A e 11º F.

3.2.1 Caracterização da turma 9º A

O 9º A era uma turma constituída por 23 alunos, sendo que 13 (56,5%) eram do sexo masculino e 10 (43,5%) do sexo feminino (ver figura 7).

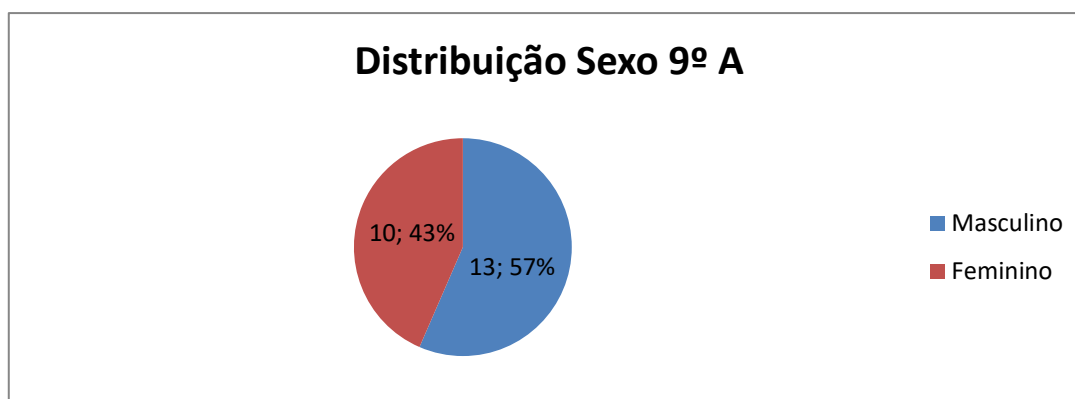


Figura 7- Distribuição de Sexo na turma 9º A

A sua média de idades era de 13,8 anos, sendo 15 anos a idade máxima e 13 anos a mínima. A turma apresentava 20 alunos de nacionalidade portuguesa, 2 de nacionalidade brasileira e 1 de nacionalidade romena. Nenhum dos alunos tinha retenções no ano de escolaridade atual e apenas um foi retido no 5º ano de escolaridade. 18 alunos não tinham escalão, 3 possuíam escalão A e 2 o B. Nenhum aluno apresentava necessidades educativas especiais. A turma tinha aulas de Educação Física segunda-feira das 12:30 às 13:15 e quinta-feira das 11:45 às 13:15.

3.2.2 Caracterização da turma 11º F

O 11º F era uma turma constituída por 17 alunos, sendo que 5 (29,4%) eram do sexo masculino e 12 (70,6%) do sexo feminino (ver figura 8).

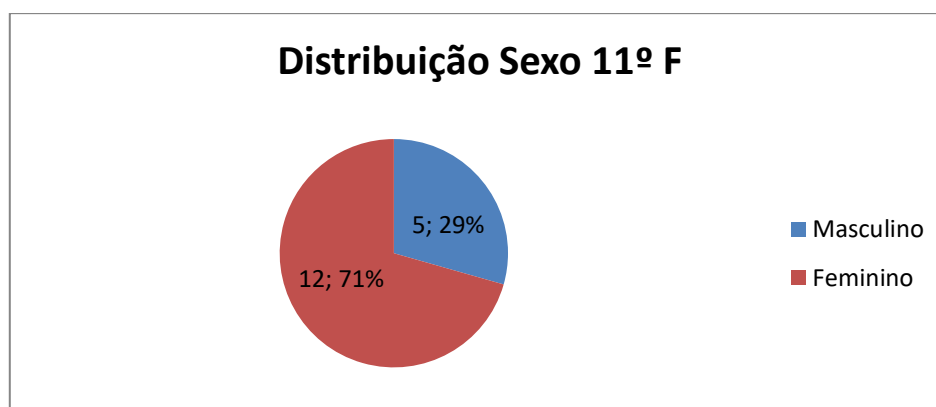


Figura 8- Distribuição de Sexo na turma 11º F

A sua média de idades era de 15,9 anos, sendo 17 anos a idade máxima e 15 anos a mínima. A turma apresentava 16 alunos de nacionalidade portuguesa e 1 de nacionalidade alemã. Nenhum dos alunos tinha retenções no ano de escolaridade atual e apenas um foi retido no 3º ano de escolaridade. 12 alunos não tinham escalão, 3 possuíam escalão A e 2 o B. A turma tinha aulas de Educação Física terça-feira das 16:50 às 18:20 e quinta-feira das 08:20 às 09:50. Dois alunos apresentavam necessidades educativas especiais, sendo que um apresentava dislexia e outro apresentava dificuldades a nível cognitivo e motor. Para estes alunos foi necessário aplicar adaptações curriculares significativas onde se aplicou estratégias de ensino como o auxílio na realização das tarefas aumentando progressivamente a sua autonomia e a atribuição de tarefas específicas no âmbito das atividades a

desenvolver, adequando as tarefas aos níveis com critérios de êxito adaptados às características do aluno.

3.3 Horário

A intervenção semanal como estudante-estagiário é apresentada no seguinte horário (ver tabela 1):

Tabela 1- Horário de Estágio

Tempos	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:20 – 09:05				11º F	
09:05 – 09:50		Desporto Escolar	Desporto Escolar		
10:05 – 10:50				Apoio Estágio	
10:50 – 11:35	Planeamento			Direção Turma	
11:45 – 12:30				9º A	
12:30 – 13:15	9º A				
13:30 – 14:15					
14:15 – 15:00					
15:10 – 15:55		Observação Aulas			
15:55 – 16:40					
16:50 – 17:35		11º F			
17:35 – 18:20					

O Professor estagiário na ESJD comprometeu-se a trabalhar ao encontro da realidade escolar, missão, visão e seus valores adaptando os seus comportamentos e estilos de ensino de forma a criar um clima propício ao trabalho e aprendizagem dos alunos e colegas. Procurou integrar todos independentemente das suas dificuldades proporcionando sempre condições e alternativas para tal. Esteve disponível sempre que possível para aprender e participar na vida da comunidade educativa onde se inseria, de forma a promover uma melhoria na qualidade de ensino ajudando a formar cidadãos fisicamente e mentalmente bem-educados.

Os professores atuais precisam de ter uma grande vontade para sentir, fazer e aprender, pois devem estar conscientes do valor que possuem enquanto orientadores, formadores e mediadores de novos cidadãos (Silva & Freire, 2021).

Para Bernardy (2012), faz parte do cotidiano do professor dar continuidade à sua aprendizagem. Apenas dessa maneira pode ser feita uma ligação entre a teoria e a prática de forma atualizada.

Souza (2020) defende que a formação inicial já não é a única exigência para o professor exercer a sua profissão. Algo que é esperado e exigido do profissional é a sua capacidade de se manter atualizado. É necessária uma formação contínua para que este possa continuar a aprender, através do estudo e pesquisa, ao longo da sua carreira profissional.

No estudo de Cunha (2013) é possível identificar que um professor eficaz é aquele que: tem um domínio sobre as matérias e seleciona a sua apresentação de forma adequada através de variadas metodologias; apresenta um relacionamento positivo com os alunos e colegas; tem a capacidade para mostrar afetividade aos outros expressando preocupação com a aprendizagem e interesse no potencial dos seus alunos e seu nível de satisfação formando assim cidadãos proativos e educados.

3.4 Identificação das Dificuldades e Análise SWOT

Durante o percurso da PES, o estudante estagiário encontrou variados desafios e dificuldades nas diferentes funções que lhe tinham sido atribuídas, sendo que foi necessário algum esforço para as conseguir superar. As dificuldades sentidas foram as seguintes:

- Gerir o tempo durante as aulas e fora das aulas, visto que o estágio requereu muita organização e por vezes com tanto trabalho e pontos a tratar tornava-se complicado gerir o tempo;
- Saber lidar com a pressão de dar uma aula e estar numa posição de autoridade em que todos os olhos estavam postos em si e no seu conhecimento, visto que ensinar os alunos era o seu papel enquanto professor;
- Saber lidar com os comportamentos desviantes dos alunos por falta de autoridade e assertividade;
- Adaptar-se a uma nova rotina e contexto de trabalho onde algo era exigido de si;
- Insegurança na entrega de *feedback* e explicação de exercícios durante as aulas por não ter 100% certeza de se o que estava a dizer era correto por ainda ter pouca experiência a lecionar certas matérias;
- Saber como realizar a avaliação dos alunos pois na observação foram sentidas dificuldades em notar erros na prática dos exercícios e corretamente observar as componentes críticas a avaliar;
- Estar muito dependente da sua orientadora na leção das aulas, sendo que lhe perguntava muitas vezes algo antes de o dizer à turma, por falta de confiança.

Estas dificuldades foram importantes para o estudante estagiário, pois serviram como oportunidades de aprendizagem e crescimento profissional e pessoal, algo que é essencial para a sua futura carreira docente.

De acordo com Silva (2019), a análise SWOT é constituída por quatro termos: Forças (*Strenghts*), Fraquezas (*Weaknesses*), Oportunidades (*Opportunities*) e Ameaças (*Threats*). Esta tem como objetivo apresentar um trajeto educativo relacionado com o meio em que estão envolvidos, com os recursos disponíveis, comunidade escolar e educativa e projetos essenciais a uma escola eficiente e inclusiva. Esta é uma importante ferramenta de avaliação que irá permitir uma melhor compreensão dos elementos referentes ao ambiente externo e interno da escola, facilitando uma reflexão por parte da instituição e seus professores, relativa às suas estratégias e planeamentos (Souza, 2020).

Através desta análise SWOT, tanto a escola como o aluno estagiário obtêm diretrizes e orientações mais definidas e claras, com vista a alcançar os objetivos previamente estabelecidos.

De seguida é apresentada uma análise SWOT em relação ao estágio realizado (ver tabela 2):

Tabela 2- Análise SWOT da Prática de Ensino Supervisionada

Análise SWOT da Prática de Ensino Supervisionada	
Forças - Instituição com instalações modernas e em boas condições; - Grupo docente unido e competente; - Orientação e supervisão eficaz; - Estagiário motivado e pronto a ajudar e aprender;	Fraquezas - Pouca pontualidade, assiduidade e comportamentos desviantes de alguns alunos;
Oportunidades - Obter experiência nas diversas funções da futura profissão; - Vivenciar a realidade da profissão; - Aprendizagem e ganho de conhecimento;	Ameaças - Condições meteorológicas adversas durante a realização de atividades (nomeadamente no desporto escolar);

4. Dimensão II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Para poder iniciar o estágio e atividade como Professor estagiário foi essencial decidir em conjunto com a orientadora cooperante a forma como iriam planejar, ensinar e avaliar de acordo com a realidade das turmas, condições e recursos disponíveis para a lecionação das aulas.

4.1. Planeamento

Segundo Clark e Peterson (1986), muitos investigadores pensam no planeamento como um conjunto de princípios psicológicos básicos onde uma pessoa visualiza o futuro, prepara meios e fins, e constrói uma estrutura para guiar a sua ação futura. No que toca ao ensino, o planeamento pode ser visto como uma construção orientadora da atuação do professor, que irá direcionar e organizar a prática de uma forma consistente com os objetivos propostos (Bossle, 2002).

O planeamento inclui os processos de pensamento dos professores antes da interação em sala de aula (pré-interativos), mas também inclui os processos de pensamento e reflexões após a interação em sala de aula (pós-interativos) que orientam o seu pensamento para uma futura interação em sala de aula (Clark & Peterson, 1986).

De acordo com Stănescu (2013), a atividade de planeamento é frequentemente encontrada em diferentes profissões. Na maioria das situações, os planos são entendidos e utilizados corretamente. No entanto existem alguns profissionais que consideram que o planeamento é inútil e muito restritivo. Isso é lamentável pois quando planeamos, projetamos a nossa atividade de acordo com os princípios fundamentais e recomendações científicas para a respetiva atividade. O processo de planeamento fornece, assim, as premissas para a eficiência. É ainda referido por Vieira (2015) que é importante planejar um modelo de instrução que aumente e motive a aprendizagem do aluno e o ensine para um estilo de vida ativo que perdure na vida adulta.

Posto isto, foi decidido realizar um planeamento para que a ação dos professores fosse mais eficaz e adequada aos objetivos definidos. Este funcionava assim como uma linha orientadora a seguir das ações possibilitando assim um ensino de qualidade e direcionado às características e necessidades dos alunos.

No início de cada período, decidiu-se realizar uma avaliação inicial baseada em observação de situações de jogo e exercícios específicos para melhor entender o nível da turma e, assim, saber como planejar o seu ano letivo.

Após receber o documento com a indicação da rotação dos espaços (só no início de outubro), realizou-se um quadro onde apresentámos as unidades didáticas a lecionar ao longo dos períodos, algo que foi sofrendo alterações após conhecermos o nível da turma. Os quadros de planeamento referente ao 1º, 2º e 3º Períodos de ambas as turmas (9º A e 11º F) foram apresentados da seguinte forma (ver tabela 3, 4, 5, 6, 7 e 8):

Tabela 3 - Planeamento 1º Período 9º A

9º A (1º Período)				
Mês	Dia	Hora	Espaço	Unidade Didática
Outubro	3	12:30-13:15	Ginásio	Ginástica de Solo e Aparelhos (Boque)
	6	11:45-13:15	Exterior 1	Basquetebol (Lançamento na passada e drible de progressão)
	10	12:30-13:15	Ginásio	Ginástica Solo (Rolamentos, Roda, Pino)
	13	11:45-13:15	Exterior 1	Basquetebol (ressalto e lançamento na passada)
	17	12:30-13:15	Pavilhão 2	Testes FITescola
	20	11:45-13:15	Pavilhão 2	Ausência Professora Orientadora
	24	12:30-13:15	Pavilhão 2	Basquetebol e Testes FITescola
	27	Feriado		
	31	12:30-13:15	Sala de Aula Pavilhão	Aula Teórica
Novembro	3	11:45-13:15	Exterior 2 e 3	Ausência Professora Orientadora
	7	12:30-13:15	Sala de Aula Pavilhão	Teste Escrito
	10	11:45-13:15	Exterior 2 e 3	Atletismo (Salto em comprimento) e Avaliação Basquetebol
	14	12:30-13:15	Pavilhão 1	Voleibol (Passe, serviço, receção e jogo)
	17	11:45-13:15	Pavilhão 1	Voleibol (Passe, serviço, receção e jogo)
	21	12:30-13:15	Pavilhão 1	Avaliação Voleibol
	24	11:45-13:15	Pavilhão 1	Ausência Professora Orientadora
	28	12:30-13:15	Ginásio	Avaliação Ginástica Aparelhos (Boque)
Dezembro	1	Feriado		
	5	12:30-13:15	Ginásio	Avaliação Ginástica Solo
	8	Feriado		
	12	12:30-13:15	Pavilhão 2	Avaliar o que faltar e Autoavaliação
	15	11:45-13:15	Exterior 1	Torneio Interturmas

Tabela 4 - Planeamento 1º Período 11º F

11º F (1º Período)				
Mês	Dia	Hora	Espaço	Unidade Didática
Outubro	4	16:50-18:20	Pavilhão	Voleibol (Passe, serviço, receção e jogo)
	6	08:20-09:50	Exterior 2 e 3	Basquetebol (lançamento na passada, drible progressão e contenção)
	11	16:50-18:20	Pavilhão	Testes FITescola
	13	08:20-09:50	Exterior 2 e 3	Basquetebol (Lançamento na passada, passe, jogo)
	18	16:50-18:20	Exterior e Ginásio	Testes FITescola e Ginástica solo e aparelhos (boque)
	20	08:20-09:50	Pavilhão 1	Ausência Professora Orientadora
	25	16:50-18:20	Exterior e Ginásio	Ginástica Solo (Rolamentos, Roda, Pino)
	27	Feriado		
Novembro	1	Feriado		
	3	08:20-09:50	Sala de Aula Pavilhão	Aula Teórica
	8	16:50-18:20	Pavilhão	Voleibol (Passe, serviço, receção e jogo) e Basquetebol
	10	08:20-09:50	Sala de Aula Pavilhão	Teste Escrito
	15	16:50-18:20	Exterior e Ginásio	Ginástica (Solo e Avaliação Boque)
	17	08:20-09:50	Exterior 1	Atletismo (Salto em comprimento) e Basquetebol
	22	16:50-18:20	Exterior e Ginásio	Ginástica (Avaliação Solo)
	24	08:20-09:50	Exterior 1	Ausência Professora Orientadora
	29	16:50-18:20	Pavilhão	Voleibol e Avaliação de Basquetebol
Dezembro	1	Feriado		
	6	16:50-18:20	Pavilhão	Avaliação Voleibol
	8	Feriado		
	13	16:50-18:20	Exterior e Ginásio	Avaliar o que faltar e Autoavaliação
	15	08:20-09:50	Exterior 2 e 3	Torneio Interturmas

Tabela 5 - Planeamento 2º Período 9º A

9º A (2º Período)				
Mês	Dia	Hora	Espaço	Unidade Didática
Janeiro	5	11:45-13:15	P	FITescola (Vaivém, impulsão H)
	9	12:30-13:15	E	Andebol
	12	11:45-13:15	P2	Voleibol (Remate)
	16	12:30-13:15	P	Badminton (Serviço e Jogo)
	19	11:45-13:15	P2	Voleibol (Remate)
	23	12:30-13:15	P1	Badminton (Serviço e Jogo)
	26	11:45-13:15	E23	Andebol (Passe e Recepção)
	30	12:30-13:15	P1	Voleibol (Jogo)
Fevereiro	2	11:45-13:15	E23	Alunos Teste IAVE
	6	12:30-13:15	G	Ginástica Acrobática
	9	11:45-13:15	P1	Visita de Estudo
	13	12:30-13:15	G	Ginástica Acrobática
	16	11:45-13:15	P1	Andebol (Remate em suspensão e Jogo)
	20	Feriado		
	23	11:45-13:15	P1	Avaliação Andebol e Voleibol
	27	12:30-13:15	P2	Avaliação Badminton
Março	2	11:45-13:15	G	Ginástica Acrobática
	6	12:30-13:15	P2	Testes Fitescola ((Flexões, abdominais e flexibilidade)
	9	11:45-13:15	G	Avaliação Ginástica Acrobática
	13	12:30-13:15	P2	Avaliação Badminton (jogo singulares)
	16	11:45-13:15	E1	Atletismo (Salto em comprimento)
	20	12:30-13:15	E	Avaliação Andebol
	23	11:45-13:15	P	Avaliação Andebol E Voleibol
	27	12:30-13:15	P	Autoavaliação e Av. em Falta
	30	11:45-13:15	P2	Torneio Interturmas

Tabela 6 - Planeamento 2º Período 11º F

11º F (2º Período)				
Mês	Dia	Hora	Espaço	Unidade Didática
Janeiro	3	16:50-18:20	EG	Ginástica Acrobática
	5	08:20-09:50	E23	Atletismo (Salto em comprimento)
	10	16:50-18:20	P	Voleibol (Remate)
	12	08:20-09:50	P1	Voleibol e Andebol
	17	16:50-18:20	P	Badminton (Serviço, Jogo)
	19	08:20-09:50	P1	Voleibol (Remate e Jogo)
	24	16:50-18:20	P	Andebol (Passe e Recepção, Remate)
	26	08:20-09:50	G	Ginástica Acrobática
	31	16:50-18:20	P	Andebol (Jogo)
Fevereiro	2	08:20-09:50	G	Ginástica Acrobática
	7	16:50-18:20	P	Ausência Professora Orientadora
	9	08:20-09:50	E1	Atletismo (Salto em comprimento) e Andebol (Jogo)
	14	16:50-18:20	P	Badminton (Serviço, Jogo)
	16	08:20-09:50	Sala de Aula P	Aula Teórica
	21	Feriado		
	23	08:20-09:50	P2	Avaliação Badminton
	28	16:50-18:20	EG	Ginástica Acrobática
Março	2	08:20-09:50	P2	Testes FITescola
	7	16:50-18:20	EG	Avaliação Ginástica Acrobática
	9	08:20-09:50	Sala de Aula P	Teste Escrito
	14	16:50-18:20	P	Avaliação de Voleibol (Remate e jogo)
	16	08:20-09:50	E23	Avaliação Andebol
	21	16:50-18:20	P	Avaliação Andebol
	23	08:20-09:50	E23	Avaliação Atletismo
	28	16:50-18:20	EG	Avaliação do que faltar
	30	08:20-09:50	P1	Torneio Interturmas

Tabela 7 - Planeamento 3º Período 9º A

9º A (3º Período)				
Mês	Dia	Hora	Espaço	Unidade Didática
Abril	17	12:30-13:15	P1	Futsal
	20	11:45-13:15	P2	Futsal
	24	12:30-13:15	G	Minitrampolim
	27	11:45-13:15		Ausência Professora Orientadora
Maio	1	Feriado		
	4	11:45-13:15	G	Minitrampolim (Avaliação)
	8	12:30-13:15	P2	Futsal (Avaliação)
	11	11:45-13:15	P	Futsal (Avaliação)
	15	12:30-13:15		Ausência Professora Orientadora
	18	11:45-13:15		Ausência Professora Orientadora
	22	12:30-13:15	E	Futsal (Avaliação)
	25	11:45-13:15	G	Salto em Altura (Avaliação)
	29	12:30-13:15	G	Salto em Altura (Avaliação)
Junho	1	11:45-13:15	E	Futsal (Avaliação) e autoavaliação
	5	12:30-13:15		Torneio

Tabela 8 - Planeamento 3º Período 11º F

11º F (3º Período)				
Mês	Dia	Hora	Espaço	Unidade Didática
Abril	18	16:50-18:20	EG	Minitrampolim
	20	08:20-09:50	P1	Futsal
	25	Feriado		
	27	08:20-09:50		Ausência Professora Orientadora
Maio	2	16:50-18:20	P	Futsal
	4	08:20-09:50	G	Minitrampolim (Avaliação)
	9	16:50-18:20	G	Salto em Altura
	11	08:20-09:50	E	Futsal (Avaliação)
	16	16:50-18:20	G	Defesa Pessoal
	18	08:20-09:50	G	Defesa Pessoal
	23	16:50-18:20	P	Futsal (Avaliação)
	25	08:20-09:50	G	Salto em Altura (Avaliação)
	30	16:50-18:20		Ausência Professora Orientadora
Junho	1	08:20-09:50	P	Futsal (Avaliação)
	6	16:50-18:20	EG	Autoavaliação

Esta planificação foi baseada em diretrizes e indicações da Direção Geral de Educação (DGE) e por parte de documentos orientadores da escola, que nos indicavam o que realizar em cada período. Em relação ao 9º ano, a distribuição por períodos foi baseada na seguinte tabela (ver tabela 9):

Tabela 9 - Distribuição Matérias 9º Ano

	1º Período	2º Período	3º Período
9º Ano	A - JDC: Voleibol, Basquetebol B - Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos: boque e plinto C - Atletismo: Corrida Resistência e Salto em Comprimento	A - JDC: Andebol, Voleibol B - Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim C - Atletismo: Corrida de velocidade, Corrida de Estafetas e Lançamento do Peso D – Dança	A - JDC: Futsal B - Ginástica acrobática: Pares/ Grupos C - Atletismo: Salto em Altura F – Desportos de Raquete: Badminton

*JDC = Jogos Desportivos Coletivos

Em relação ao 11º ano a distribuição por períodos foi baseada na seguinte tabela (ver tabela 10):

Tabela 10 - Distribuição Matérias 11º Ano

	1º Período	2º Período	3º Período
11º Ano	JDC: (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) - abordar duas matérias Ginástica: (Solo, Aparelhos e Acrobática) – abordar uma Atividades rítmicas expressivas: (Dança, Danças Sociais, Danças tradicionais) – abordar uma matéria; Atletismo (velocidade, estafetas, salto em comprimento e triplo salto), Patinagem, Raquetas (Badminton) e Outras (Natação, Luta, Jogos Tradicionais, Escalada e Orientação) – abordar o Atletismo e outra matéria	JDC: (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) - abordar quatro matérias Ginástica: (Solo, Aparelhos e Acrobática) – abordar três Atividades rítmicas expressivas: (Dança, Danças Sociais, Danças tradicionais) – abordar duas Atletismo (velocidade, estafetas, salto em comprimento e triplo salto), Patinagem, Raquetas (Badminton) e Outras (Natação, Luta, Jogos Tradicionais, Escalada e Orientação) – abordar o Atletismo mais duas matérias	JDC: (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) - abordar quatro matérias Ginástica: (Solo, Aparelhos e Acrobática) – abordar três Atividades rítmicas expressivas: (Dança, Danças Sociais, Danças tradicionais) – abordar duas Atletismo (velocidade, estafetas, salto em comprimento e triplo salto), Patinagem, Raquetas (Badminton) e Outras (Natação, Luta, Jogos Tradicionais, Escalada e Orientação) – abordar o Atletismo mais três matérias

*JDC = Jogos Desportivos Coletivos

A um nível mais específico de planeamento, também o estagiário teve o papel de realizar planos de aula. Ao realizar o plano, o estagiário tinha em mente um objetivo, objetivo tal que fosse ao encontro da temática da aula e ao que os alunos necessitavam de aprender e suas características. Foi necessário ainda considerar os recursos materiais, espaciais e temporais disponíveis.

Segundo Bento (1987) citado em Quina (2009), a aula é a combinação entre o pensamento, organização, estruturação e ação do docente. O que acontece durante a aula vai influenciar muito o grau de aprendizagem dos estudantes. Apesar de existirem vários modelos de estruturação de uma aula de EF, o que é mais utilizado é o modelo tripartido sendo que este considera três momentos

fundamentais e que são articulados de uma forma lógica e consistente: parte inicial, parte intermédia e parte final (Quina, 2009).

Os planos realizados pelo estagiário foram sempre constituídos por 3 partes, ou seja, foi utilizado o modelo tripartido, que é o mais comum nas aulas de EF, tal como está referido acima. Na parte inicial é realizada uma instrução inicial sobre os objetivos da aula e um aquecimento e mobilização articular de forma a preparar o aluno para a atividade, ajudando assim a evitar lesões. Segundo Pereira e Cesário (2011, p.641), “o aquecimento corporal normalmente é recomendado antes de qualquer atividade motora e os seus benefícios estão relacionados à preparação da pessoa tanto na dimensão fisiológica quanto na psicológica”. É referido também por Martins et al. (2017), que no início da aula de EF, o professor tem como objetivo fornecer informação de forma focada, significativa e sucinta em relação à organização e estrutura da aula, situações de aprendizagem e objetivos, onde o mesmo reforça as aprendizagens que a atividade deve promover e relaciona com anteriores aprendizagens. O docente deve ainda confirmar que a mensagem que transmitiu foi compreendida por todos os alunos através do questionamento, e caso isto não aconteça deverá explicar de novo até que todos compreendam.

Uma parte fundamental onde o conteúdo presente nos objetivos da aula é maioritariamente trabalhado através de exercícios progressivos e adaptáveis ao nível de cada aluno possibilitando maiores oportunidades de prática e aprendizagem.

“É a mais longa parte da aula. É nesta parte que, por norma, são ensinadas as matérias novas, são exercitadas, consolidadas e aperfeiçoadas as matérias já conhecidas e que são trabalhadas as capacidades motoras coordenativas e condicionais. A sua estrutura pode ser muito variável. Estabelece-se em função dos objetivos centrais da aula, da função didática da aula, dos exercícios selecionados, do número de alunos da turma e das condições materiais existentes” (Quina, 2009, p.81).

Por último, a parte final, onde ocorre um retorno à calma e uma reflexão, onde são discutidas com a turma quaisquer questões que tenham surgido durante ou após a realização da aula e referenciadas conclusões importantes relativas à aula e ao trabalho realizado pelos alunos. Segundo Martins et al. (2017), nenhuma aula pode acabar de forma abrupta, sendo necessário realizar um retorno à calma. Os mesmos autores referem ainda que podem, nesta fase, ser realizados vários alongamentos em conjunto com um balanço sobre o que foi feito durante a aula, situando e relembrando os alunos em relação aos objetivos a atingir nas próximas aulas.

É importante ainda criar condições nesse plano de aula que fomentem um clima positivo e de interajuda, algo que é fundamental para que os alunos se empenhem e se motivem mais, garantindo assim oportunidades para um ensino de maior qualidade. É referido por Carraça (2017) que criar um clima positivo, é essencial para o aluno se sentir com capacidades e condições para agir de forma coerente e de acordo com seus interesses e valores. Isto fará com que este decida por si mesmo empenhar-se nas tarefas da aula.

Foi uma das intenções do estagiário criar um plano anual para cada turma de forma a orientar o processo de ensino-aprendizagem. O objetivo principal era garantir que os planos iam ao encontro das características e capacidades de cada turma e, de forma geral, pensa que conseguiu alcançar esse objetivo. No entanto, não foi sempre possível realizar exatamente o que tinha sido planeado para cada

uma das aulas específicas do plano anual. Isto aconteceu devido às mudanças que tiveram de ser realizadas ao longo do ano, onde se teve em consideração as necessidades, dificuldades e interesses dos alunos, tal como as condições materiais, espaciais, temporais e meteorológicas disponíveis. Apesar destes fatores, os planos anuais que tinham sido realizados serviram como uma referência base para se organizar e planear as variadas unidades didáticas, sendo cumpridas quase na totalidade.

4.2. Ensino

Um professor eficaz é aquele que se foca na aprendizagem dos seus alunos, planifica cuidadosamente as aulas, faz uso dos materiais mais adequados a essas aprendizagens, é claro na indicação dos objetivos que se visa atingir e apresenta aos seus alunos os critérios de avaliação, mantendo um bom e interessante ritmo na aula, com um bom clima de trabalho.

É um professor que verifica com regularidade o trabalho dos seus alunos, dando-lhes *feedback* de tipos e forma variados, completando sempre o ciclo de *feedback*, reforçando o ensino aos alunos que têm mais dificuldades e utilizando estratégias de ensino coerentes, promovendo o bom aproveitamento do tempo de aula e respeitando as 3 fases da mesma (inicial, fundamental e final).

“O feedback pedagógico é a reação do professor à prestação motora do aluno com o objetivo de proporcionar uma informação sobre a sua qualidade, e constitui aproximadamente entre 10% a 25% das intervenções dos professores nas aulas de EF. Um feedback eficaz requer que o professor tenha: i) conhecimento do conteúdo; ii) capacidade de diagnóstico para identificar especificamente as causas da diferença entre a prestação motora do aluno e a prestação motora desejada; iii) conhecimento das características do aluno; e iv) capacidade de prescrição do feedback apropriado” (Piéron, 1999, citado em Marques et al., 2017, p.77).

Segundo Marques et al. (2017), o *feedback* apresenta várias dimensões. Em relação ao seu objetivo, este pode ser:

- Avaliativo;
- Descritivo;
- Prescritivo;
- Interrogativo.

De acordo com Amante e Oliveira (2019, p.20), “o *feedback* avaliativo assenta sobretudo num juízo de valor. O descritivo incide na realização do aluno e na tarefa proposta, especificando o progresso e construindo o caminho a seguir”. Para Mesquita (2009), o *feedback* prescritivo refere-se à indicação que o professor dá relativa ao comportamento que é desejado, orientando o praticante para a ação que é desejada. Rosado (1995) citado em Aleixo e Vieira (2012), sugere que o *feedback* interrogativo é uma boa forma de criar motivação nos praticantes visto que promove, através do questionamento, a sua autocorreção e autoavaliação.

Marques et al. (2017) referem que em relação à sua forma, o *feedback* pode ser:

- Tátil;
- Visual;

- Auditivo;
- Misto.

Mesquita (2009) diz que a combinação destas formas de fornecer *feedback* trazem mais benefícios para os atletas visto que a informação pode ser passada de formas diversas permitindo uma melhor compreensão.

Ainda em relação à sua direção, Marques et al. (2017) indicam que este pode ser:

- Individual
- Grupo
- Classe

Para Aleixo e Vieira (2012), a direção individual refere-se à informação emitida pelo professor ao aluno individualmente, a de grupo é emitida a grupos com mais de dois elementos e a de classe é dirigida a toda a turma na totalidade.

Depois de fornecer um *feedback* o professor deve observar se o aluno modificou o seu comportamento motor de acordo com o *feedback*, ou não, e realizar uma nova intervenção. A isto chama-se fechar o ciclo do *feedback*.

Tanto o *feedback* como a avaliação estão no núcleo do ensino e sua aprendizagem, sendo que é necessário trabalhar num plano de avaliação eficaz e fornecer *feedbacks* adequados. Isto irá trazer vários resultados e ganhos de aprendizagem, melhorando o grau de satisfação dos alunos e dos próprios professores (Amante & Oliveira, 2019).

É claro que se quer saber pôr em prática estes conhecimentos por forma a maximizar as aprendizagens dos alunos, mantendo-os empenhados na realização de todas as tarefas sem necessidade de recurso a técnicas coercivas e punitivas, que são antipedagógicas e desgastantes para professores e alunos.

Para que tal aconteça, e de forma a limitar comportamentos de indisciplina e desviantes, é importante criar regras, regras tais que foram escolhidas e construídas com a ajuda da orientadora e alunos, sendo algumas delas as seguintes:

- Quando o Professor fala, o aluno ouve em silêncio;
- É obrigatório o aluno ir equipado corretamente (*T-shirt*, calções/calças desportivas e ténis de desporto) para a aula, caso contrário não a realiza;
- Os alunos têm 5 minutos de tolerância após o toque de início da aula para se equiparem. Depois disso, levam atraso e o terceiro atraso conta como falta;
- É proibida a utilização de acessórios, tais como anéis, brincos, bandeleiros, colares, pulseiras e relógios;
- Tratar o espaço, o material e os colegas com cuidado e respeito.

Por vezes não foram aplicadas sendo que durante o ano letivo foi notada alguma indisciplina associada a distrações, brincadeiras, desinteresse e falta de assiduidade e pontualidade. Foi algo que foi trabalhado ao longo do ano, mas que foi um problema constante (especialmente na turma 11ª F) com melhoria gradual.

Notou-se por vezes alguma competitividade excessiva e individualismo, o que não era saudável para a aprendizagem dos alunos e sua aprendizagem, o que mostrava que era necessário trabalhar mais na cooperação e valores desportivos de inclusão.

Posto isto, não se quer ser um professor que apenas utiliza metodologias de ensino e transmite aprendizagens de conteúdo aos seus alunos, também se quer ser um formador que lhes transmite valores, respeito pelo próximo, ética, tolerância, solidariedade social, promovendo o seu desenvolvimento físico, pessoal e emocional e ajudando a formá-los não só como alunos, mas também como cidadãos. Só assim o papel do professor como orientador e formador pode ficar completo. É importante ser capaz de conhecer os alunos, de os compreender, de os ajudar e orientar e, por isso, também aprender com eles, adaptando os métodos de ensino às suas necessidades e potenciando as suas competências e capacidades. Para D'Avila (2016, p.22):

“A ação do professor na aula de Educação Física na escola é fundamental para que a criança se coloque no mundo como ser que não é único e necessita aprender a conviver com outras crianças, socializando, dividindo e aprendendo a elaborar sua percepção de espaço e a do outro, deixando de lado um pouco do egocentrismo, ou, aprendendo a conviver com ele, tão presente nessa fase do desenvolvimento humano. É necessário que o professor saiba compreender quais são as necessidades e os interesses da turma, procurando atividades que possam, não só desenvolvê-los motora e cognitivamente, mas, também, afetiva e socialmente.”

É necessário que os alunos aprendam também a ser responsáveis e a responsabilizar-se, assumindo as consequências das suas ações, desenvolvendo-lhes e estimulando o seu sentido autocrítico que é fundamental na aprendizagem e crescimento pessoal.

De acordo com Mosston e Ashworth (2008) citado em Marques et al. (2017, p.88), “um estilo de ensino é um plano para fornecer informações, garantir oportunidades de prática, e transmitir feedback, de modo que haja uma melhor compreensão e aquisição de conceitos, numa determinada área temática por parte dos alunos”.

Ainda segundo Mosston e Ashworth (2008) citado em Gomes et al. (2017), a estrutura dos “Estilos de Ensino” é organizada em dois grandes grupos:

1. “estilos de ensino convergentes, ou de reprodução (A – Comando, B – Tarefa, C – Recíproco, D – Autoavaliação, E – Inclusivo), cujo objetivo se traduz na reprodução de conhecimentos e habilidades.” (Gomes et al., 2017, p.92);
2. “estilos de ensino divergentes ou de produção (F – Descoberta guiada, G – Descoberta convergente, H – Descoberta divergente, I – Programa Individual, J – Iniciado pelo aluno, K – Autoensino), que pressupõem a produção de novos conhecimentos e habilidades, em que o maior grau de decisão é estabelecido pelo aluno.” (Gomes et al., 2017, p.93).

Quando é dada a aula, o estilo de ensino utilizado vai depender da situação e turma em específico e poderá ser necessário ter de recorrer a qualquer um do espectro, indo do estilo de ensino por “comando” ao “autoensino”. É normal no início do período utilizar um estilo com mais tomada de decisão no professor, mas à medida que os alunos vão sendo mais autónomos, aprendendo as

dinâmicas de aula e melhorando as suas competências, a tomada de decisão poderá ser mais orientada para o aluno. Isto foi algo que foi importante aplicar, especialmente no 9ºA, que por serem mais novos em idade, por vezes tinham atitudes ou ações pouco maduras e eram dependentes do professor e colegas, algo que acabou por melhorar.

É referido por Marques et al. (2017) que, no que toca à tomada de decisão ao longo do espectro, no estilo “comando”, a responsabilidade é principalmente do professor, com todas as decisões centradas nele e muito pouca para o aluno que apresenta pouca autonomia. Conforme vamos avançando ao longo do espectro o aluno vai ganhando mais autonomia, culminado no estilo “autoensino”, onde a responsabilidade do professor diminui e todas as decisões ficam centradas no aluno.

4.3. Avaliação

Darido (2012) indica que a avaliação em EF deve levar em conta a análise, observação e definição de elementos inerentes ao comportamento humano como um todo, isto é, a avaliação deve incidir no ganho de conhecimentos, competências, atitudes e habilidades dos alunos. “Deve abranger as dimensões cognitiva (competências e conhecimentos), motora (habilidades motoras e capacidades físicas) e atitudinal (valores), verificando a capacidade do aluno expressar a sua sistematização dos conhecimentos relativos à cultura corporal em diferentes linguagens – corporal, escrita e falada” (Darido, 2012, p.134).

Esta pode ser realizada em 3 funções: a avaliação Inicial, Formativa e Sumativa (Carvalho, 2017).

4.3.1 Avaliação Inicial

Segundo Carvalho (2017), a finalidade do processo de avaliação inicial é identificar as dificuldades e limitações dos alunos, em relação às aprendizagens estabelecidas e prever o seu desenvolvimento, tal como, entender quais as aprendizagens que podem ser alcançadas com a orientação do docente e colaboração dos colegas durante a aula de EF. Para isso acontecer o mesmo autor refere ainda que os alunos precisam de ser expostos a todas as matérias de EF escolhidas de acordo com os Planos Nacionais de Educação Física (PNEF) ao longo de 4 a 5 semanas. Durante este período o professor tem oportunidade de recolher a informação que necessita num contexto de aula com ambiente desafiador. Para se realizar a avaliação Inicial utilizou-se um protocolo de avaliação colocando os alunos em situações de jogo e em exercícios específicos que permitissem observar de forma eficaz o nível da sua competência na modalidade em questão. De forma a aferir o nível do aluno (Não Introdutório/Introdutório/Elementar), recorreu-se a uma grelha de observação baseada nos critérios dos PNEF (ver figura 9):

Voleibol												
Turma:	Critérios de êxito nível introdutório					Critérios de êxito nível elementar						Diagnóstico
	Cooperação e conhecimento	Passe	Manchete	Serve por baixo	Recepção	Aceita e identifica sinais de arbitragem	Serve por baixo numa zona difícil	Serve por cima	Continuidade	Finalização com passe	Defesa com passe alto, ou manchete	
Nomes												

Sistema de registo: C – Cumpre // NC – Não Cumpre

Figura 9- Exemplo de Grelha de Observação

4.3.2 Avaliação Formativa

De acordo com Carvalho (2017, p. 137):

"A avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas, mas complementares: a normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio, e se revela nos desafios colocados, nos feedbacks emitidos, na adaptação das tarefas, na reorganização de grupos, nas decisões relativas a problemas de disciplina, etc.; a outra, de carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho."

4.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é normalmente uma avaliação pontual, já que acontece no final de uma unidade de ensino. Esta serve para definir o nível de domínio dos objetivos que foram anteriormente estabelecidos, sendo que realiza um balanço das competências e aprendizagens obtidas no fim de um período (Simões et al., 2014).

Todas estas avaliações tiveram como base referenciais e critérios de avaliação definidos pela escola e grupo de Educação Física. Apresenta-se de seguida os referenciais e critérios de Avaliação (ver tabela 11 e figura 10; ver também anexos 1 e 2) do 9º ano e 11º ano, sendo que foram os que se utilizaram para a avaliação das turmas:

Tabela 11 - Referenciais de Avaliação 9º Ano

Domínios ou Temas ou Conteúdos das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação/Áreas de Competências	Ponderação	Processos de recolha diversificados
<u>Conhecimentos</u>	. Aptidão física e saúde; . Benefício do exercício físico para a saúde; . Dimensão sociocultural dos desportos; . Pesquisa e elabora informação através da utilização das TIC.	10%	Registo de observação: . Intervenções orais e escritas; . Trabalhos individuais ou de grupo; . Relatórios; . Fichas de avaliação; . Autoavaliação.

<u>Atividades Físicas</u>	. Conhecer o Jogo/ Modalidade e regras, a técnica/tática; . Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Futebol, Voleibol e Basquetebol; . Ginástica: solo, aparelhos e rítmica; . Atletismo: corridas, saltos, marcha e lançamentos; . Patinagem; . Atividades Rítmicas e Expressivas: Danças sociais e tradicionais; . Desportos de Combate; . Jogos de Raquetes: Badminton; . Orientação; . Relacionamento interpessoal: respeito, cooperação e solidariedade; . Desenvolvimento pessoal e autonomia: empenho, autonomia, responsabilidade; . Bem-estar e saúde: cuidados higiénicos e responsabilidade social e ambiental.	60%	Registo de observação: . protocolo de avaliação inicial; . grelhas de observação – exercício critério individual/ situação de jogo; . grelhas de observação - nível de progressão; . registos de participação, empenho e de tarefas solicitadas; . Autoavaliação.
<u>Aptidão Física</u>	. Capacidades Físicas: testes de aptidão física – FITescola: vaivém, abdominais, flexões, senta e alcança ou flexibilidade dos ombros, impulsão horizontal ou impulsão vertical.	30%	. Programa FITescola; . Registo de observação intermédia; . Autoavaliação.

Dominios ou Temas ou Conteúdos das Aprendizagens Essenciais	Dominios de Avaliação	Ponderação	Processos de recolha diversificados
CONHECIMENTOS	- Relacionar a Aptidão Física e Saúde; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física;	15% 15% + 50% (alunos c/atestado médico)	- Registo de observação: intervenções orais e escritas; - Trabalho individual ou de grupo; - Fichas/testes de avaliação; - Auto avaliação;
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); Atletismo, Patinagem, Raquetes e Outras:	50%	- Registo de observação: * Exercícios critério; * Situação de jogo; * Nível de progressão; - Auto avaliação;
APTIDÃO FÍSICA	- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas particularmente da resistência, da força, da flexibilidade e da velocidade (Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®);	20%	- Testes do Fitescola; - Nível de progressão; - Ficha de registo intermédia; - Auto avaliação
Rel./Des. Pessoal	- Relacionamento Interpessoal; - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;	15% 30% (alunos c/atestado médico)	- Registo de participação; - Registo de empenho; - Registo de tarefas solicitadas;

Figura 10- Referenciais de Avaliação 11º Ano

Fonte: Projeto Educativo 2022/2023

Em relação à avaliação das turmas e resultados obtidos, este foi um ponto no qual o estagiário não teve muita liberdade e participação visto ser o seu 1º ano a dar aulas, em situação de PES, e pela pouca experiência. Sendo um ponto importante para os alunos, a professora orientadora apenas pediu que a auxiliasse e acompanhasse no processo avaliativo. Teve-se o objetivo de avaliar os alunos de uma forma transparente, justa e criteriosa baseada nos objetivos e critérios definidos sendo que a avaliação foi direcionada à aquisição de competências, habilidades, conhecimentos e atitudes dos alunos. Posto isto, os momentos de avaliações procederam sempre da forma desejada, mas notou-se alguma dificuldade, especialmente no 9º A, no tempo disponível de aula para avaliar os alunos. Como era uma turma grande com vários alunos e componentes a avaliar, por vezes os alunos não tinham muitas oportunidades de realizar o exercício avaliativo, dando poucas oportunidades de errar. Apesar disto, foi tido em conta na avaliação todo o seu desempenho durante as aulas que não eram consideradas de avaliação.

5. Dimensão III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Ao integrar o estágio como Professor de EF, foram atribuídos vários papéis ao estudante-estagiário e foi necessária sua participação na vida da comunidade educativa ao longo de todo o ano letivo. Todas as tarefas requereram uma análise, orientação e conhecimento prévio dos documentos orientadores (Projeto Educativo, Regulamento Interno e Plano Anual de Atividades) e algumas dessas tarefas foram as seguintes:

5.1. Grupo-Equipa Desporto Escolar

Em relação ao Desporto Escolar (DE), o estudante-estagiário estava inserido no centro de formação desportiva (CFD) de atividades náuticas do DE e acompanhava e coadjuvava as atividades com mais dois professores. As atividades foram realizadas no Clube de Vela de Lagos, situado na Praia da Batata em Lagos (ver figura 11). Estas atividades costumavam ser às terças-feiras e quartas-feiras das 9:00h às 13:00h para turmas de 4º ano de várias escolas de Lagos e arredores (2 atividades por ano para cada turma). As atividades realizadas foram Vela, Canoagem, *Stand Up Paddle* e Desportos de Praia.



Figura 11- CFD de Atividades Náuticas do DE

Segundo o Decreto-Lei nº 95/91 (p.942), de 26 de fevereiro, o DE é entendido como:

“conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividades nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.”

A prática do DE apresenta ainda variados benefícios. De acordo com Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro) o DE é uma ferramenta essencial na promoção de saúde e condição física; no adquirir de hábitos motores saudáveis; no melhor entendimento do desporto e sua cultura; e estimulação de valores inerentes ao desporto como a autonomia, cooperação e criatividade. Posto

isto, o DE é algo que deve ser praticado pelos estudantes e incentivado por professores que os orientam pois irá trazer inúmeros benefícios às suas vidas.

5.2. Acompanhamento ao Diretor de Turma

O estudante-estagiário teve também o papel de acompanhar o diretor de turma nas diferentes atividades inerentes ao seu cargo, sendo que esteve presente nas reuniões intercalares e finais de avaliação onde se trata de vários pontos importantes como: a apresentação do Conselho de Turma (incluindo delegado ou subdelegado de turma e representante dos Encarregados de Educação); Caracterização da Turma; Análise da assiduidade; Apreciação do comportamento da turma; Cidadania e Desenvolvimento; Educação Sexual em Meio Escolar /outros projetos; Análise da situação dos alunos em regime de educação inclusiva; Análise do aproveitamento da turma.

Estas reuniões ocorreram nas seguintes datas:

- 19 de dezembro (Reunião final 1º Período 11º F)
- 21 de dezembro (Reunião final 1º Período 9º A)
- 3 de abril (Reunião final 2º Período 11º F)
- 4 de abril (Reunião final 2º Período 9º A)
- 9 de junho (Reunião final 3º Período 11º F)
- 12 de junho (Reunião final 3º Período 9º A)

Semanalmente, às quintas-feiras das 10:50 às 11:35, acompanhava o Diretor de Turma, de ambas as turmas que lecionava, nas suas funções, onde se realizavam reuniões com os encarregados de educação (EE) dos alunos para situações particulares. Nessas reuniões foram tratados temas como a entrega das fichas de avaliação, análise da assiduidade, aproveitamento e comportamento do aluno, comunicados os projetos de turma / visitas de estudo e abordado a temática da cidadania e desenvolvimento.

Para Sanfins (2018), o Diretor de Turma precisa de desenvolver várias competências para exercer a sua função com eficácia. Dentro das mais importantes, estão o conhecimento da legislação relativa à avaliação, presença e procedimentos disciplinares em situações que o exijam, além de saber as orientações emanadas das reuniões dos Conselhos de Turma e os procedimentos a tomar em caso de recursos. É necessário ter um conhecimento detalhado da estrutura curricular e dos planos de estudo dos cursos. Pertencer ao Conselho Geral ou participar na tomada de decisões do Conselho Pedagógico é fundamental para desenvolver e aprofundar as competências do Diretor de Turma. A participação nesses órgãos da escola proporciona uma visão mais ampla e um conhecimento mais aprofundado do Plano Educativo, do Plano Curricular, do Plano Anual de Atividades e do Regulamento Interno da escola.

Segundo Lopes (2016), para desempenhar efetivamente o papel de diretor de turma, não basta apenas ter conhecimento das leis e funções relacionadas. É crucial que o diretor de turma aproveite todos os recursos disponíveis, incluindo professores, pais, alunos, funcionários administrativos, coordenadores de diretores de turma e a direção da escola, a fim de trabalhar em conjunto para criar uma cultura escolar única e identitária. O diretor de turma é um agente intermediário que muitas vezes se torna a face visível da escola.

Atualmente, a questão mais relevante relaciona-se com a valorização do papel do diretor de turma, dando-lhe mais tempo para cumprir as diversas tarefas administrativas e burocráticas. O ideal seria que fosse libertado de outras funções e tivesse um horário letivo que se limitasse exclusivamente à sua turma. Além disso, é crucial fornecer uma formação contínua, pois muitos diretores de turma assumem essa responsabilidade sem qualquer conhecimento prévio na área (Lopes, 2016).

5.3. Outras Atividades

O estudante-estagiário ajudou também na organização de vários projetos que foram ocorrendo na escola. Alguns dos exemplos são:

5.3.1 Corta-mato Escolar do AEJD de Lagos

Realizou-se o corta-mato escolar na escola Tecnopolis no dia 14 de dezembro (ver figura 12), e que contou com a participação de 300 alunos de vários escalões. Durante o evento do Corta-Mato, a função consistiu em organizar e distribuir os dorsais pelos alunos, garantindo que guardavam os seus valores e colocavam os dorsais de forma correta. Durante a atividade em si, ajudar controlando o aquecimento dos alunos e orientando o seu deslocamento para garantir o bom andamento do evento. O Corta-Mato Nacional é uma das provas do Programa do DE organizada pela DGE - Divisão do DE, e pela Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares. A competição é cada vez mais popular entre os alunos, e é realizada em três fases distintas: escolar, regional e nacional, tornando-se um evento importante no calendário anual.



Figura 12- Corta-mato Escolar do AEJD

5.3.2 Torneios Interturmas

Os torneios interturmas foram dirigidos aos alunos da ESJD e realizaram-se no dia 15 e 30 de março. No dia 15 as modalidades realizadas foram o basquetebol (3x3) (ver figura 13), voleibol (6x6) e *badminton* (2x2); e no dia 30 de março as modalidades foram o andebol (7x7) e futsal (5x5). O estudante-estagiário interveio na organização, montagem de material e arbitragem de jogos. Estes torneios foram uma experiência muito enriquecedora para o estagiário visto que testaram as suas capacidades de organização e tomada de decisão, sendo que por vezes tinham de ser tomadas decisões sobre alguma pressão, principalmente durante a arbitragem com público. Permitiram também perceber como a criação de eventos de competição saudável podem trazer aprendizagens e experiências positivas à comunidade escolar fomentando valores como a cooperação e respeito pelo outro. De forma geral este tipo de torneios pretende fomentar o respeito e interação entres os colegas

e promover a prática desportiva formando assim hábitos para uma vida mais saudável e envolvida no desporto.



Figura 13- Torneio Interturmas Basquetebol

5.3.3 “Festa do Atletismo”

Participou e colaborou na “Festa de Atletismo” (ver figura 14), realizada no Estádio Municipal de Lagos no dia 1 de março, como membro da equipa de organização onde ajudou na montagem do recinto e cronometragem dos tempos da prova “Milha”. Era destinado a todos os alunos do concelho de Lagos que frequentavam o 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário. O evento era composto por várias provas em que os alunos, divididos por escalões, competiam entre si procurando os melhores resultados. As provas foram a Milha; Velocidade 40m; Salto em altura; Salto em comprimento e Lançamento do vortex. Os melhores classificados ficavam apurados para a Festa do Atletismo Regional.

Foi um evento que requereu um grande nível de trabalho na sua organização e no decorrer das provas visto que houve a participação de um número elevado de alunos. Posto isto, foi muito importante a cooperação e trabalho de equipa entre os professores e responsáveis para que a prova tivesse um balanço final positivo e para que os alunos tivessem uma experiência positiva e desafiadora com as diferentes vertentes do atletismo.



Figura 14- Festa do Atletismo AEJD

6. Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Influência do Índice de Massa Corporal e Sexo na Aptidão Física de Adolescentes dos 13 aos 18 anos

Tomás Jason Ramos Pollard [1]* &, Ana Carolina Reyes [2,3]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget, Portugal

[2] CIDEFES, Universidade Lusófona, Campo Grande, 376, 1749-024, Lisboa

[3] Insight: Centro de Investigação Piaget para o Desenvolvimento Humano e Ecológico, Instituto Piaget, Portugal

RESUMO

Enquadramento: Atualmente, o excesso de peso e a obesidade estão em crescimento nas crianças e adolescentes. Isto pode impactar o nível de aptidão física, trazendo problemas às suas vidas em diversos níveis. Investigar este problema é importante de forma a ajudar a preservar o bem-estar e a saúde, promovendo a importância da prática de exercício físico e o combate ao sedentarismo.

Objetivos: Compreender como se situa a amostra do estudo comparativamente à população adolescente de Portugal e da Europa, em relação à percentagem de excesso de peso; perceber se existem diferenças de acordo com o IMC nos níveis de AFRS; entender se existem diferenças de acordo com o sexo nos níveis de AFRS. **Métodos:** A amostra da investigação foi constituída por 269 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. Os alunos avaliados frequentavam uma escola pertencente à região Sul, distrito de Faro, nomeadamente no concelho de Lagos. Os instrumentos utilizados para calcular o IMC e os níveis de ApF dos alunos foram os testes da bateria FITescola. Realizou-se o teste *t* de amostras independentes tendo como variável dependente cada componente de AFRS e, separadamente, as variáveis independentes IMC e sexo. **Resultados:** De maneira geral, a amostra da investigação apresenta valores inferiores de sobrepeso e obesidade em relação a Portugal e valores consideravelmente superiores em relação à Europa. O teste *t* indicou que só há diferenças estatisticamente significativas na resistência cardiorrespiratória onde os adolescentes normoponderais têm melhores resultados do que os adolescentes com excesso de peso e obesidade. O teste *t* também demonstrou que há diferenças estatisticamente significativas em todas as componentes da AFRS onde os rapazes possuem melhor desempenho que as raparigas, com exceção da flexibilidade. **Conclusões:** Os níveis de excesso de peso da população da nossa amostra são inferiores aos de Portugal e estão elevados comparativamente à Europa e verificou-se que o IMC e o sexo podem provocar influência nos níveis de AFRS.

Palavras-chave: Aptidão Física relacionada com a Saúde; Índice de Massa Corporal; Sexo; Adolescentes;

ABSTRACT

Background: Currently, overweight and obesity are on the rise in children and adolescents. This can impact their level of physical fitness, bringing problems to their lives on different levels. Investigating this problem is important in order to help preserve well-being and health, promoting the importance

of physical exercise and fighting a sedentary lifestyle. **Objectives:** Understand how the study sample compares to the adolescent population in Portugal and Europe, in relation to the percentage of overweight; understand whether there are differences according to BMI in HRPF levels; understand whether there are differences according to sex in HRPF levels. **Methods:** The research sample consisted of 269 students aged between 13 and 18. The students assessed attended a school belonging to the south region, district of Faro, namely in the municipality of Lagos. The instruments used to calculate the students BMI and PA levels were the FITescola battery tests. The independent samples *t* test was performed with each HRPF component as the dependent variable and, separately, the independent variables BMI and sex. **Results:** In general, the research sample presents lower values of overweight and obesity compared to Portugal and considerably higher values compared to Europe. The *t* test indicated that there are only statistically significant differences in cardiorespiratory resistance where normal-weight adolescents have better results than overweight and obese adolescents. The *t* test also demonstrated that there are statistically significant differences in all HRPF components where males perform better than females, except for flexibility. **Conclusions:** The overweight levels of the population in our sample are lower than in Portugal and high compared to Europe and it was found that BMI and sex can influence HRPF levels.

Keywords: Health-Related Physical Fitness; Body Mass Index; Sex; Adolescents.

INTRODUÇÃO

Atualmente, o excesso de peso e a obesidade estão em crescimento nas crianças e adolescentes. Isto pode impactar o nível de aptidão física (ApF), trazendo problemas às suas vidas em diversos níveis.

O excesso de peso e a obesidade destacam-se pela sua prevalência e são considerados como um dos principais problemas para a saúde pública mundial. Estes têm variadas consequências a nível fisiológico, cognitivo e comportamental, podendo trazer vários efeitos negativos para a qualidade de vida do ser humano. A sua prevalência tem aumentado devido às várias transformações comportamentais, culturais, sociais e ambientais que se expressam nas alterações do estilo de vida e padrão alimentar (Nascimento et al., 2020).

A obesidade tem apresentado um desafio crescente na Região Europeia (OMS, 2022), sendo que uma em cada três crianças em idade escolar e um em cada quatro adolescentes vivem com excesso de peso ou obesidade. Enquanto em Portugal, 30,2% (31.2% do sexo masculino e 29.2% do sexo feminino) das crianças e adolescentes dos 10 aos 19 anos tem excesso de peso, e dos quais 8,5% (8,7% do sexo masculino e 8,2% do sexo feminino) apresentam obesidade. O índice de massa corporal (IMC) e o seu aumento representam um elevado fator de risco em relação às doenças não transmissíveis, onde se incluem as doenças cardiovasculares e o cancro (OMS, 2022).

De acordo com Dornelles et al. (2019), os estudos têm evidenciado que o crescimento da obesidade tem trazido consequências para as crianças, sendo que esta causa vários atrasos a nível do controlo de objetos, habilidades de locomoção e ainda em aspetos percetivos. O nível baixo de ApF nestas crianças obesas e com excesso de peso, faz com que estas pratiquem menos e se autoexcluem das brincadeiras e atividades, algo que vai contribuir ainda mais para a diminuição da prática de atividade física e com um aumento consequente do excesso de peso e obesidade. Posto isto, pode-se afirmar que uma criança que apresenta excesso de peso e obesidade poderá apresentar maiores dificuldades a nível físico e motor quando comparada com as crianças que apresentam um peso considerado saudável,

apresentando assim um nível baixo de ApF (Stodden et al., 2008). Podemos melhor aferir a composição corporal da criança avaliando o seu IMC.

O IMC é considerado uma medida de corpulência que se define pela razão entre o peso (em kg) e a altura ao quadrado (em kg/m²). Esta medida costuma ser associada a indicadores de composição corporal. Este é o teste que se recomenda realizar para avaliar a composição corporal tendo como principal objetivo determinar se o peso da pessoa está adequado à sua estatura (DGE, 2023). Conforme estabelecido por diretrizes do CDC (2000) e OMS (2007), o IMC é amplamente utilizado como um indicador de adiposidade geral, especialmente na identificação de crianças e adolescentes com excesso de peso e obesidade. Os valores de referência para o IMC de crianças e adolescentes em idade escolar foram desenvolvidos pela OMS em 2007 com o objetivo de identificar trajetórias de desenvolvimento do IMC. Esses valores de referência são específicos para cada gênero e faixa etária (Onis et al., 2007). Apesar do IMC apresentar variadas limitações quando comparada a outros testes, pois não faz a distinção entre a massa gorda, massa magra e massa óssea, não realizando uma avaliação adequada da distribuição da gordura corporal, é, no entanto, fácil de determinar, realizar e aplicar em larga escala sendo que não depende de experiência individual na recolha dos valores a avaliar (Fernandes, 2011; Santiago et al., 2002).

No que concerne à ApF, o *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2013, p.2) refere que a “ApF é a capacidade de realizar tarefas diárias com vigor e agilidade, sem fadiga indevida e com ampla energia para aproveitar os momentos de lazer e responder a emergências”. Esta é definida como um conjunto mensurável de características determinadas pelos hábitos de exercício de um indivíduo. A genética também desempenha um papel importante no nível de ApF que alguém consegue alcançar, sendo que aqueles com níveis mais elevados de ApF possuem a composição genética ideal e maximizaram o seu treino físico (ACSM, 2013). É possível dizer que a ApF tem associação a uma melhoria funcional do organismo e um bom estado fisiológico, desempenhando um papel importante na realização de tarefas. Caspersen et al. (1985) e ACSM (2013) referem que a ApF se divide em duas categorias: aptidão física relacionada com a saúde (AFRS) e aptidão física relacionada com o desempenho desportivo (AFRDD).

Segundo ACSM (2013) e Pate (1988), a AFRS refere-se à área da ApF que está diretamente ligada à promoção da saúde, focando-se especificamente na manutenção de saúde, melhoria da qualidade de vida, redução do risco de desenvolvimento precoce de doenças relacionadas à inatividade, à menor prevalência de doenças consideradas crónicas e os fatores de risco inerentes, além da diminuição da taxa de mortalidade. Esta contém cinco componentes que podem ser modificadas por meio de prática regular de exercício físico e atividade física, sendo elas: Composição corporal; Resistência cardiorrespiratória; Força muscular; Resistência muscular e; Flexibilidade. De acordo com Bergmann et al. (2005), o aperfeiçoamento das diferentes componentes da AFRS permite às crianças e adolescentes identificarem-nas e os benefícios que estas apresentam para a saúde, algo que irá estimular o desenvolvimento de um estilo de vida fisicamente mais ativo, até que atinjam a idade adulta.

Para além do IMC, outra variável que pode influenciar os níveis de ApF é o sexo. Segundo o estudo de Sales-Nobre et al. (2009) foi observado que existem diferenças maiores na AFRS entre grupos a favor de adolescentes do sexo masculino. Também Gabriel et al. (2020) refere que quando é feita uma relação entre os testes de ApF com o sexo, o sexo masculino obtém resultados em valores médios superiores ao sexo feminino. Os mesmos autores explicam que a causa disto pode estar associada a

uma maior prática de atividade física por parte dos rapazes e que essas diferenças na predisposição da prática desportiva estão fortemente associadas a questões sociais e culturais.

Este estudo apresenta assim uma elevada importância, pois investiga várias noções relacionadas com os problemas acima referidos tendo o intuito de ajudar a preservar o bem-estar e a saúde, promovendo a prática de exercício físico, o combate ao sedentarismo e as implicações que este tem na vida da população infantojuvenil. É importante estudar esta realidade, pois é algo que o Professor de Educação Física deve considerar, sendo que alguns dos seus objetivos são promover a prática de exercício físico e ajudar os alunos a otimizar o seu IMC e nível de ApF de forma a contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida. Estudar a relação entre estas variáveis é algo que tem sido investigado por vários autores ao longo dos anos e esta investigação vem atualizar o conhecimento existente e contribuir para a perceção do estado e trajetória da saúde da população infantojuvenil em Portugal.

Dito isto, os objetivos desta investigação passam por: (i) Compreender como se situa a amostra do estudo comparativamente à população adolescente de Portugal e da Europa, em relação à percentagem de excesso de peso (incluindo obesidade); (ii) Perceber se existem diferenças de acordo com o IMC nos níveis de AFRS; (iii) Entender se existem diferenças de acordo com o sexo nos níveis de AFRS.

Antes de prosseguir apresentamos algumas das hipóteses de estudo: H1- Em Portugal existe uma maior percentagem da população adolescente que apresenta excesso de peso e obesidade quando comparada à Europa; H2- Alunos classificados como normoponderais têm melhor desempenho nos testes de AFRS do que os classificados com excesso de peso e obesidade; H3- Os rapazes em média apresentam melhores níveis de AFRS do que as raparigas.

MATERIAIS E MÉTODOS

AMOSTRA

A amostra da investigação foi constituída por 269 alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. Os alunos avaliados frequentavam uma escola pertencente à região Sul, distrito de Faro, nomeadamente no concelho de Lagos, sendo que foram excluídos da amostra final os alunos classificados como pertencentes à categoria “baixo peso” na variável IMC e os alunos que não tivessem todos os testes completos.

INSTRUMENTOS

Os instrumentos utilizados para calcular o IMC e os níveis de AFRS dos alunos foram os testes da bateria FITescola. O FITescola tem como principal objetivo “avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes em contexto escolar. Nesse sentido, oferece uma bateria de testes dividida em três grandes áreas: Composição Corporal, Aptidão Aeróbia e Aptidão Neuromuscular. Cada área possui os respetivos testes” (DGE, 2023). Os testes realizados foram os que serviam para aferir as componentes da AFRS dos alunos: (i) IMC - componente Composição Corporal; (ii) Vaivém - componente Resistência Cardiorrespiratória; (iii) Abdominais, (iv) Flexões de Braços e (v) Impulsão Horizontal - componentes Força Muscular e Resistência Muscular; (vi) Senta e Alcança - componente Flexibilidade.

- (i) “O teste IMC é uma medida de corpulência, que se define como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m²)” (DGE, 2023). Para realizar o teste e chegar aos valores foi utilizado uma balança para aferir o peso e uma fita métrica para a estatura;
- (ii) “O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada” (DGE, 2023). A medida de avaliação é o VO₂máx (ml/kg/min). O material necessário inclui um recinto interior ou exterior com espaço suficiente para marcar um percurso de 20 m; cones, fita métrica, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio do teste.;
- (iii) “O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida” (DGE, 2023). A medida de avaliação consiste no número de repetições. O material necessário inclui colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio do teste com a cadência para a realização dos abdominais.;
- (iv) “O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida” (DGE, 2023). A medida de avaliação consiste no número de repetições. O material necessário inclui colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.;
- (v) “O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância (em centímetros) num salto em comprimento a pés juntos” (DGE, 2023). O material necessário inclui uma superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones ou tapete com medidas.;
- (vi) “O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão (em centímetros)” (DGE, 2023). Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa.

PROCEDIMENTOS

De forma a iniciar a investigação foi necessária a recolha dos dados. Para tal, foram realizadas as medições e os cálculos necessários para aferir o IMC e os resultados dos testes de ApF de cada aluno. Estes testes e medições foram realizados durante o decorrer das aulas, ao longo do 1º período do ano letivo 2022/2023.

Após a recolha de dados e com os resultados obtidos foram analisados o IMC dos alunos e os seus níveis de AFRS, bem como se existiam ligações entre os dois. No que concerne ao IMC, os alunos foram colocados em dois grupos diferentes, na qual se utilizou os valores de referência definidos pela OMS (2007): Grupo dos alunos que apresentavam um peso normoponderal e outro grupo onde foram incluídos os alunos considerados com excesso de peso e obesidade.

A investigação foi submetida e aprovada na Comissão de Ética do Instituto Piaget (Parecer P02-S09-27/04/2022), e todos os procedimentos seguiram as diretrizes da Declaração de Helsínquia (2014).

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi utilizado o software estatístico SPSS versão 28.0, para a análise e tratamento da estatística descritiva e inferencial. Para a verificação do pressuposto da normalidade da distribuição dos dados referidos, utilizou-se o teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov* ($n > 50$). Uma vez que há normalidade da amostra, foi realizado um teste *t* de amostras independentes tendo como variável dependente cada componente de AFRS e, separadamente as variáveis independentes IMC e sexo. O nível de significância foi estabelecido em 5%.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os valores descritivos da amostra. A maioria dos adolescentes (71%), tanto os rapazes como as raparigas, estão com IMC avaliado como normoponderal (rapazes – 66,4%; raparigas – 75,8%). Contudo, uma parte considerável está classificada com sobrepeso ou obesidade (29%) (rapazes – 33,6%; raparigas – 24,2%).

Tabela 1 – Valores descritivos da amostra.

Variáveis	Categorias	Frequência (n)	Percentagem
IMC	Normoponderal	191	71%
	Sobrepeso e Obeso	78	29%
Sexo	Raparigas	132	49%
	Rapazes	137	51%

Na tabela 2 está representado a análise descritiva (média e desvio padrão) de cada componente de AFRS com relação ao IMC e ao sexo, bem como a análise inferencial (Teste *t* de amostras independentes).

Tabela 2 – Análise descritiva das componentes de aptidão física relacionada à saúde.

Variáveis	Aptidão Física	Média ± Desvio Padrão	p	t
IMC	Resistência	N 45,59 ± 7,75	p = 0,003	5,10
	Cardiorrespiratória	SO 40,64 ± 5,69		
	Força abdominal	N 47,71 ± 22,23	p = 0,310*	2,32
	(nº de repetições)	SO 40,85 ± 21,26		
	Força MS	N 13,48 ± 9,17	p = 0,219*	2,61
	(nº de repetições)	SO 10,37 ± 8,04		
	Força MI	N 171,89 ± 35,55	p = 0,750*	3,83
	(cm)	SO 153,49 ± 36,14		
	Flexibilidade (E)	N 25,71 ± 8,10	p = 0,700*	3,29
		SO 22,12 ± 8,19		
	Flexibilidade (D)	N 25,91 ± 8,19	p = 0,756*	3,36
		SO 22,24 ± 7,97		

Sexo	Resistência	F	40,76 ± 5,19	p < 0,001	-8,01
	Cardiorrespiratória	M	47,40 ± 8,02		
	Força abdominal	F	39,52 ± 20,45	p = 0,030	-4,69
	(nº de repetições)	M	51,72 ± 22,12		
	Força MS	F	9,18 ± 7,15	p = 0,002	-6,57
	(nº de repetições)	M	15,85 ± 9,31		
	Força MI	F	148,83 ± 28,04	p = 0,004	-8,77
	(cm)	M	183,47 ± 35,94		
	Flexibilidade (E)	F	28,39 ± 6,78	p = 0,089*	-8,77
		M	21,08 ± 8,02		
	Flexibilidade (D)	F	28,50 ± 6,76	p = 0,071*	-8,77
		M	21,34 ± 8,10		

MS= membro superior; MI= membro inferior; F= feminino; M= Masculino; N=normoponderal; SO= sobrepeso e obesidade; E= esquerdo; D= direito; *= não significativo.

Com relação ao IMC, o teste *t* de amostras independente demonstrou que só há diferenças estatisticamente significativas na resistência cardiorrespiratória. Ou seja, os adolescentes normoponderais têm melhores resultados de desempenho no teste Vaivém do que os adolescentes com sobrepeso e obesidade. Já com relação ao sexo, o mesmo teste mostrou que há diferenças estatisticamente significativas em todas as componentes da AFRS onde os rapazes possuem melhor desempenho que as raparigas, com exceção da flexibilidade (tanto com a perna direita como com a esquerda).

DISCUSSÃO

O primeiro objetivo deste estudo passa por compreender como se situa a amostra comparativamente com Portugal e a Europa, em relação à percentagem de excesso de peso. Verificou-se que uma parte considerável da amostra está classificada com sobrepeso ou obesidade (29%) sendo que 33,6% dos rapazes e 24,2% das raparigas se encontram neste patamar. Quando realizamos a comparação com os valores apresentados no Relatório Regional Europeu de Obesidade da OMS (2022) podemos verificar que:

- Comparativamente com os valores médios de Portugal, no qual a população adolescente dos 10 aos 19 anos apresenta 30,2% (31,2% do sexo masculino e 29,2% do sexo feminino) de excesso de peso, podemos verificar que a nossa amostra apresenta menos percentagem de excesso de peso (-1,2%). No entanto, especificamente os rapazes apresentam maior percentagem de excesso de peso (+2,4%) e as raparigas uma menor percentagem (-5%);
- Comparativamente com os valores médios da Região Europeia da OMS, no qual a população adolescente dos 10 aos 19 anos apresenta 24,9% (26,7% do sexo masculino e 22,9% do sexo feminino) de excesso de peso, podemos verificar que a nossa amostra apresenta maior percentagem de excesso de peso (+4,1%) e podemos verificar que os rapazes (+6,9%) e raparigas (+1,3%) da nossa amostra também apresentam maior percentagem.

Posto isto, é possível dizer que de maneira geral a amostra da investigação apresenta valores inferiores de excesso de peso e obesidade em relação a Portugal e valores consideravelmente superiores em relação à Europa.

Estes valores inferiores em relação a Portugal podem ser explicados por a nossa amostra ser constituída por alunos pertencentes ao Algarve e a meios considerados mais rurais. O facto de viverem

em meios mais rurais e junto ao mar poderá ter influência nos seus níveis de atividade física e tipo de alimentação, que poderão ser maiores e mais saudável, respetivamente. Isto pode divergir quando observamos os valores de outras zonas do país que são consideradas mais urbanas e interiores. De acordo com Barros et al. (2013), a prevalência de sobrepeso/obesidade em adolescentes tende a ser mais alta no meio urbano do que no rural.

Os valores consideravelmente superiores em relação à Europa também podem ter explicação. Tal como é referido no estudo de Araújo e Ramos (2017), os dados disponíveis mostram que Portugal é um dos países europeus com maior prevalência de excesso de peso em crianças e adolescentes. Este valor superior pode estar associado às condições e oportunidades que Portugal tem disponíveis para a prática de atividade física comparativamente a outros países europeus. Tal como é referido por Gaspar et al. (2012), o cenário social da atualidade apresenta pequenas oportunidades para os jovens realizarem atividade física e desporto ao ar livre (principalmente em zonas urbanas), onde é mais comum jogarem jogos de computador, verem televisão e outras atividades consideradas sedentárias. Os mesmos autores referem que está associado ainda à mudança da dieta saudável por refrigerantes, *fast-food* e snacks. É importante agir sobre isto em vários aspetos e criar medidas que promovam um estilo de vida mais saudável. Em Portugal é importante apostar na prevenção e no tratamento através da promoção de saudáveis hábitos de vida como o exercício físico e a alimentação (Camolas et al., 2017).

Outro dos objetivos consistia em perceber se existem diferenças de acordo com o IMC nos níveis de AFRS. Os resultados do teste *t* indicaram que só há diferenças estatisticamente significativas na resistência cardiorrespiratória onde os adolescentes normoponderais têm melhores resultados do que os adolescentes com sobrepeso e obesidade. Estes resultados vão ao encontro do que o estudo de Dornelles et al. (2019) diz, cujos resultados indicaram que o peso excessivo compromete negativamente o desempenho da variável resistência cardiorrespiratória, uma das importantes variáveis da ApF. Nos outros testes não foram achadas diferenças significativas sendo que podemos dizer que os alunos normoponderais e com excesso de peso apresentaram resultados parecidos. Apesar do nosso estudo referir que não existiram diferenças estatisticamente significativas nas outras variáveis da AFRS existem outros estudos que indicam que o IMC tem influência nestas. No estudo de Oliveira et al. (2017), quando foi feita uma comparação da classificação de saúde do IMC em relação aos testes, os alunos que se apresentavam na “Zona Saudável” obtiveram um melhor desempenho em grande parte dos testes dizendo ainda que a maior parte dos estudos verifica uma ligação forte entre valores altos de IMC e baixo desempenho físico. Segundo o estudo de Lopes et al. (2019), no relacionamento entre indicadores de ApF e IMC de jovens é comum existir uma influência negativa do excesso de peso na ApF. O mesmo autor refere que muitos estudos relatam uma relação linear entre o IMC e a ApF, sendo que esta relação pode ser linear e negativa nos estudos que envolvem uma amostra com sobrepeso e obesidade.

Uma explicação para estes resultados pode ser o facto de que adolescentes com excesso de peso acabam por ter mais dificuldade em realizar os testes devido ao facto de terem de transportar mais peso, não estarem em boa condição física devido à falta de prática de atividade física e estilo de vida sedentário, e tudo isto vai contribuir para um pior desempenho na maioria dos testes de ApF. Segundo o estudo de Stodden et al. (2008), pode-se afirmar que quem apresenta excesso de peso e obesidade poderá apresentar maiores dificuldades a nível físico e motor quando comparado com quem apresenta um peso considerado saudável, apresentando assim um nível baixo de ApF.

Adicionalmente, outro dos objetivos consistia em entender se existem diferenças de acordo com o sexo nos níveis de AFRS. Os resultados do teste *t* indicaram que há diferenças estatisticamente significativas em todas as componentes da AFRS onde os rapazes possuem melhor desempenho que as raparigas, com exceção da flexibilidade. Estes resultados também foram evidentes no estudo de Oliveira et al. (2017) onde se verificou significativas diferenças melhor atribuídas ao sexo masculino em quase todas as variáveis, no entanto, refere que apenas a variável da flexibilidade foi significativamente melhor no sexo feminino. O mesmo autor explica que o sexo feminino tende a estar associado a uma melhor flexibilidade pelo facto de ter maior elasticidade muscular e capacidade de estiramento muscular. Também foram encontrados os mesmos resultados no estudo de Guedes et al. (2012) onde se observou que o sexo feminino demonstrou resultados significativamente inferiores em relação ao sexo masculino, sendo que as componentes da AFRS foram influenciadas significativamente pelo sexo, nas quais as raparigas se mostraram mais inaptas.

O motivo desta diferença de resultados entre os sexos pode ter a ver com fatores fisiológicos, culturais e sociais como a diferença dos níveis de participação em atividade física entre os sexos. O estudo de Pereira et al. (2011) indica que esta diferença pode ser explicada pelo maior aumento da resistência e força muscular nos rapazes durante a adolescência que se relaciona com o tamanho corporal e massa magra superior quando comparados com as raparigas. Refere ainda que outro motivo é a cultura do brincar, que é diferente de acordo com o sexo, pois o sexo masculino culturalmente é motivado a praticar atividades que envolvam a prática de atividades físicas mais intensas. O estudo de Henriques (2000) diz que a participação em atividades físicas desportivas não é um hábito de vida preferencial nos adolescentes, especialmente nas raparigas. Esta fraca participação das raparigas pode resultar da pouca atração, visão e vivências negativas que estas apresentam em relação a esse tipo de atividade, sendo que alguns fatores sociais demonstram um processo de socialização que encoraja mais o sexo masculino a participar.

De forma geral os resultados demonstraram que os níveis de AFRS podem ser influenciados pelo IMC e pelo sexo. No entanto, alguns dos resultados obtidos não podem ser considerados 100% conclusivos visto que foram sentidas algumas limitações durante o decorrer da investigação, sendo elas:

- Alunos que auxiliavam na aplicação dos testes de forma que os professores poupassem tempo em aula, o que pode ter afetado a veracidade ou aplicação correta dos testes e seus resultados;
- Muitos dos alunos paravam de realizar o teste quando chegavam ao valor mínimo necessário para passar;
- Uma limitação do IMC está no facto de não diferenciar peso de gordura. Isto pode trazer uma interpretação errada dos resultados visto que IMC elevado pode ser devido a grande quantidade de massa muscular ao contrário de uma grande quantidade de massa gorda (ACSM, 2013; Butterworth et al., 2013);
- Não diferenciarmos os resultados por idades, algo que pode causar alguma dificuldade na interpretação dos dados.

CONCLUSÃO

Em suma, podemos inicialmente confirmar as nossas hipóteses de estudo: H1- Confirmou-se que em Portugal existe uma maior percentagem da população adolescente que apresenta excesso de peso e obesidade quando comparada à Europa; H2- Confirmou-se que alunos classificados como

normoponderais têm melhor desempenho nos testes de AFRS do que os classificadas com excesso de peso e obesidade; e H3- Confirmou-se que os rapazes em média apresentam melhores níveis de AFRS do que as raparigas.

Através da presente investigação ficamos a perceber que os níveis de excesso de peso da população da nossa amostra são inferiores aos de Portugal e estão elevados comparativamente à Europa. Foi também possível verificar que o IMC e o sexo podem provocar influência nos níveis de AFRS, contribuindo em certas situações para desempenho e capacidades físicas inadequadas que aumentam os fatores de risco para a saúde. É importante deixar claro que a maioria das pessoas tem a capacidade de melhorar o seu nível de ApF e, perante a realidade acima descrita, percebemos a importância de dar condições e implementar medidas que ajudem a população adolescente feminina e masculina a melhorar os seus níveis de ApF de forma a poderem viver uma vida mais ativa e saudável contribuindo assim para uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Araújo, J., & Ramos, E. (2017). Paediatric obesity and cardiovascular risk factors—A life course approach. *Porto biomedical journal*, 2(4), 102-110.
- Araujo, S. S., & Oliveira, A. C. C. (2008). Aptidão física em escolares de Aracaju. *Ver Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 10(3), 271-276.
- Barros, M. S., Fonseca, V. M., Meio, M. D. B. B., & Chaves, C. R. (2013). Excesso de peso entre adolescentes em zona rural e a alimentação escolar oferecida. *Cadernos Saúde Coletiva*, 21, 201-208.
- Bergmann, G. G., Araújo, M. L. B. D., Garlipp, D. C., Lorenzi, T. D. C., & Gaya, A. (2005). Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 7(2), 55-61.
- Butterworth, P. A., Urquhart, D. M., Cicuttini, F. M., Menz, H. B., Strauss, B. J., Proietto, J., & Wluka, A. E. (2013). Fat mass is a predictor of incident foot pain. *Obesity*, 21(9), 495-499.
- Camolas, J., Gregório, M. J., Sousa, S. M., & Graça, P. (2017). Obesidade: otimização da abordagem terapêutica no serviço nacional de saúde. *Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*.
- Direção Geral de Educação (2023). FITescola. Consultado a 1 de Junho de 2023. <https://fitescola.dge.mec.pt/>
- Dornelles, J., Rosa, L. D. R., Dias, C. P., & Tiggemann, C. L. (2019). Influência do índice de massa corporal e do nível de atividade física no desenvolvimento motor e aptidão física de crianças. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 23(3). <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v23i3.2019.6264>
- Fernandes, M. P. D. S. N. (2011). *O Índice de Massa Corporal em crianças e adolescentes de uma Escola do Norte de Portugal* (Dissertação de doutoramento). Instituto de Educação da Universidade do Minho

- Gabriel, I. R., de Moraes, G. L., Pereira, E. V., Caetano, E. S., Volpato, A. M. J., & de Farias, J. M. (2020). Atividade Física e Aptidão física de escolares do Município de Criciúma. *Brazilian Journal of Development*, 6(6), 34911-34920.
- Gaspar, T., Matos, M. G. D., Santos, T. C. D. C. F., & Albergaria, F. S. D. (2012). O projeto europeu TEMPEST (autorregulação para a prevenção da obesidade em crianças e adolescentes): Análise de esquemas de incentivo em Portugal.
- Henriques, S. C. O. (2000). Relação multivariada entre atividade física habitual e aptidão física: Uma Pesquisa em crianças e jovens do sexo feminino do 6º ao 9º anos de escolaridade.
- Lopes, V. P., Malina, R. M., Gomez-Campos, R., Cossio-Bolaños, M., Arruda, M. D., & Hobold, E. (2019). Índice de massa corporal e aptidão física em adolescentes brasileiros. *Jornal de Pediatria*, 95, 358-365.
- Nascimento, F., Silva, F. D. R., Barbosa, C. H. C. B., Santos, F. V., Martins, M. L., & Luz, R. P. D. C. (2020). Sobrepeso e obesidade em adolescentes escolares: uma revisão sistemática. *Saúde Coletiva (Barueri)*, 10(55). <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2020v10i55p2947-2958>
- Nhantumbo, L., Maia, J., Saranga, S., Fermino, R., & Prista, A. (2007). Efeitos da idade, do sexo e da área geográfica no crescimento somático e aptidão física nas crianças e jovens rurais de Calanga, Moçambique. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21(4), 271-289.
- Oliveira, V. M., Brasil, M. R., Chumlhak, Z., Cordel, P. T., Czuy, G. H. B., & Silva, S. R. (2017). Nível de aptidão física em escolares: influência do índice de massa corporal, sexo e quantidade de sono. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, 6(1). <https://doi.org/10.24302/sma.v6i1.1382>
- Onis, M., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 85(9). <https://doi.org/10.2471/BLT.07.043497>
- Pereira, C. H., Ferreira, D. S., Copetti, G. L., Guimarães, L. C., Barbacena, M. M., Liggeri, N., & de David, A. C. (2011). Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(3), 223-227.
- Sales-Nobre, F. S., Jornada-Krebs, R., & Valentini, N. C. (2009). Práticas de lazer, nível de atividade física e aptidão física de moças e rapazes brasileiros. *Revista de Salud Pública*, 11, 713-723.
- Santiago, L. M., Jorge, S., & Mesquita, E. P. (2002). Tabelas de percentil baseadas no Índice de Massa Corporal para crianças e adolescentes em Portugal e sua aplicação no estudo da obesidade. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 18(3), 147-52.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290-306.
- World Health Organization. (2022). *WHO European Regional Obesity: Report 2022*. Regional Office for Europe.

7. Considerações Finais

A PES realizada foi algo indispensável e transformador para a formação como futuro docente visto que possibilitou um momento de aprendizagem essencial para um professor que quer estar apto para encarar todos os obstáculos e desafios que a carreira docente lhe vai apresentar. Ajudou a superar as várias inseguranças que se tinha em relação à profissão e suas capacidades de conseguir desempenhar este papel com competência e qualidade fazendo o estudante estagiário crescer tanto a nível profissional como pessoal.

A nível profissional deu a oportunidade de pôr em prática toda a teoria e ensinamentos que foram transmitidos ao longo do percurso académico. Foi confrontado com a realidade do que é dar aulas e agir como professor de EF. Desenvolveu qualidades e competências essenciais à profissão como a aplicação de diferentes estratégias e metodologias de ensino, capacidade de planeamento e avaliação, melhor gestão de tempo, aplicação de regras, criação de um clima de aula positivo, saber lidar com indisciplina e diferentes perfis de aluno e capacidade de reflexão.

A nível pessoal tornou-o numa pessoa mais confiante, empática e assertiva: mais confiante pois conseguiu enfrentar a grande parte das inseguranças e desafios que lhe foram apresentados ao longo deste percurso e que lhe obrigaram a sair da sua zona de conforto; mais empática pois conseguiu interagir com os seus alunos e colegas, percebendo as diferentes realidades que cada um vive e os problemas por quais passam e, com isto, adaptou o seu método de pensar e agir de forma a contribuir da melhor forma para o bem-estar e ensino dos mesmos; e mais assertiva porque teve de agir com firmeza e autoridade nas suas diversas funções.

Entendeu que esta profissão é algo que por vezes é difícil e cansativo pois requer um grande esforço por parte do professor a diversos níveis, mas que pode ser retribuído quando se vê o progresso na aprendizagem dos alunos. É necessário perceber que os professores são mais do que apenas transmissores de conhecimento e vão ter um papel fundamental e transformador fisicamente, emocionalmente e socialmente na vida dos seus alunos.

Ao nível da investigação desenvolvida, esta permitiu o estudo de um tópico que sempre lhe causou interesse e deu-lhe várias ferramentas que estão associadas ao desenvolvimento de uma investigação de carácter científico. Ajudou também a perceber o grau de importância e influencia que um bom nível de aptidão física vai ter na qualidade de vida dos seus alunos e como este pode, enquanto professor de E.F, ajudar os seus alunos a melhorar através da transmissão de conhecimentos associados a um estilo de vida mais saudável como a prática de atividade física e boa alimentação, ajudando assim a combater os problemas de excesso de peso que afetam cada vez mais a sociedade.

Em suma, depois deste percurso o estudante estagiário acredita que está preparado e tem as ferramentas que lhe vão permitir ser um Professor de EF competente e com a capacidade de melhorar a qualidade de vida dos seus alunos, tornando-os em cidadãos fisicamente e mentalmente bem-educados.

8. Referências

- Agrupamento de Escolas Júlio Dantas. (2022). Projeto Educativo 2022-2025.
- Aleixo, I. M. S., & Vieira, M. M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Motricidade*, 8(2), 849-859.
- Amante, L., & Oliveira, I. (2019). Avaliação e feedback: desafios atuais. Universidade Aberta
- Bernardy, K., & Paz, D. M. T. (2012). Importância do estágio supervisionado para a formação de professores. *XVII Seminário Interinstitucional de ensino, pesquisa e extensão. Anais: Unicruz*, 1-4.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Clark, C. M., & Peterson, P. L. (1986). Teachers' Thought Processes. *Occasional Paper No. 72*.
- Cunha, M. I. (2013). *O bom professor e sua prática*. Papirus Editora.
- Darido, S. C. (2012). A avaliação da educação física na escola. *Universidade estadual paulista. Prograd. Caderno de formação: formação de professores didática geral*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 16, 127-140.
- D'Avila, A. D. S. (2016). *Educação Física na Educação Infantil: o papel do professor de Educação Física* (Tese de Licenciatura). Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, secção II, artigo 5.º do Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar.
- Decreto-Lei nº 46/86, de 14 de outubro. Diário da República, 1.ª série – N.º 237.
- Gomes, L., Martins, J., & Costa, C. F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 87-108.
- Lopes, F. S. (2016). *O papel do diretor de turma na vida dos alunos* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Marques, A., Peralta, M., & Catunda, R. (2017). Educação Física: concepções e modelos. *Educação física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*, 29-51.
- Martins, A. I. M. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade. Belo Horizonte: Casa da Educação Física*, 53-85.
- Mesquita, I., Farias, C., & Oliveira, G. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(01)
- Pereira, A. M., & Cesário, M. (2011). A ginástica nas aulas de educação física: o “aquecimento corporal” em questão. *Revista da educação física/UEM*, 22, 637-649.
- Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física (1ª ed.)*. Estudos.
- Sanfins, C. C. M. N. (2018). *Diretor de Turma: o promotor do sucesso escolar dos alunos* (Dissertação de doutoramento). Universidade Católica Portuguesa.
- Scalabrin, I. C., & Molinari, A. M. C. (2013). A importância da prática do estágio supervisionado nas licenciaturas. *Revista unar*, 7(1), 1-12.
- Silva, G. C., & Freire, P. (2021). O papel do professor da educação infantil na educação no século XXI. *Conedu, VII Congresso Nacional de Educação Física*, 1-6.

- Silva, J. J. F. D. (2019). *Relatório de estágio pedagógico em educação física realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva* (Dissertação de mestrado). Universidade da Madeira.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física*, 1, 17-23.
- Souza, G. P. (2020). *Análise SWOT como ferramenta de avaliação pedagógica (Comunicação Oral)*. VII Congresso Nacional de Educação Conedu, Maceió, Brasil.
- Souza, V. R. D., & Ribeiro, M. F. D. B. S. (2020). *A Formação profissional dos docentes: uma discussão necessária* (Comunicação Oral). XIII Jornada Integrada de Cursos Unimeo, Paraná, Brasil.
- Stănescu, M. (2013). Planning physical education, from theory to practice. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 76, 790-794.
- Vieira, F. A. R. (2015). *As orientações educacionais dos professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em educação física* (Dissertação de doutoramento). Universidade de Lisboa.

9. Anexos

Anexo 1- Critérios de Avaliação 9º ano

Tabela 12 - Critérios de Avaliação 9º ano

DOMÍNIOS ou DOMÍNIOS e DESCRITORES	GRAUS DE CONSECUÇÃO				
	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Nível 5 ou [18-20]	Nível 4 ou [14-17]	Nível 3 ou [10-13]	Nível 2 ou [8-9]	Nível 1 ou [0-7]
Área das Atividades Físicas (consciência e domínio do corpo) <u>Desempenho técnico e tático:</u> . Aplicação do regulamento das modalidades; . Resolução de problemas; . Participação e empenho; Relacionamento Interpessoal; . Cooperação, entreaajuda e respeito pelos outros.	7º ano - 4 NI + 2 NE 8º ano - 3 NI+ 3 NE 9º ano - 3 NI+ 3 NE O aluno revela sempre competências de participação e interesse pelas atividades, pontualidade e assiduidade, cooperação com os companheiros e professor.	7º ano - 5 NI + 1 NE 8º ano - 4 NI+ 2 NE 9º ano - 4 NI+ 2 NE O aluno revela com muita frequência competências de participação e interesse pelas atividades, pontualidade e assiduidade, cooperação com os companheiros e professor.	7º ano - 4 NI + 2 NPI 8º ano - 5 NI + 1 NPI 9º ano - 5 NI + 1 NPI O aluno revela com frequência competências de participação e interesse pelas atividades, pontualidade e assiduidade, cooperação com os companheiros e professor.	7º ano - 3 NI + 3 NPI 8º ano - 4 NI + 2 NPI 9º ano - 4 NI + 2 NPI O aluno revela com pouca frequência competências de participação e interesse pelas atividades, pontualidade e assiduidade, cooperação com os companheiros e professor.	7º ano - 1 NI + 1 NPI 8º ano - 1 NI + 2 NPI 9º ano - 1 NI + 3 NPI O aluno raramente revela competências de participação e interesse pelas atividades, pontualidade e assiduidade, cooperação com os companheiro s e professor.
A demonstração de competência manifesta-se quando o aluno atinge os objetivos específicos definidos para cada matéria (Desportos coletivos: Voleibol, Andebol, Futsal e Basquetebol; Ginástica; Atletismo; Atividades Rítmicas Expressivas, Badminton e outras Atividades (ver o anexo afixado no Pavilhão Gimnodesportivo), estruturados em 3 níveis de complexidade das aprendizagens: Nível Parcial Introdutório (NPI), Nível Introdução (NI), Nível Elementar (NE) e Nível Avançado (NA). Todas as categorias são abordadas e avaliadas, mas só é tida em conta as que o aluno teve melhor prestação (duas nos Desportos Coletivos, uma na Ginástica, o Atletismo e duas entre as modalidades de Patinagem, Atividades Rítmicas e Expressivas e outras (Orientação, Luta e Badminton).					

	A avaliação em cada matéria realiza-se pelo facto de o aluno saber fazer o que é pedido (se realiza ou não).				
Área da Aptidão Física (bem-estar, saúde e ambiente)	7º, 8º e 9º ano - O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 5 testes, sendo pelo menos um deles de nível atlético.	7º, 8º e 9º ano - O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 5 testes. Falhando um teste, terá de ter obrigatoriamente e o teste vai e vem na zona saudável e pelo menos um teste na zona atlética.	7º, 8º e 9º ano - O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 4 testes.	7º, 8º e 9º ano - O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 3 ou menos testes.	7º, 8º e 9º ano - O aluno não se encontra na Zona Saudável da Aptidão Física.
. Aptidão muscular . Aptidão aeróbia . Desenvolvimento Pessoal e Autonomia	A média das classificações nos testes de condição física situa-se com referência à Zona Saudável de Aptidão Física: Os alunos têm de procurar estar dentro da Zona Saudável, por género e idade, em valores de referência estabelecidos por resultados de estudos adequados à população portuguesa: http://fitescola.dge.mec.pt/ e os desempenhos são classificados de acordo com uma tabela de Escola com base nos valores de referência nacionais. Os testes de aptidão física aplicados – FIT escola são: vaivém, abdominais, flexões, senta e alcança* ou flexibilidade dos ombros*, impulsão horizontal** ou impulsão vertical**. * - Entre estes dois testes será selecionado o melhor. ** - Entre estes dois testes será selecionado o melhor.				
Área dos Conhecimentos . Comunicação . Criatividade	O aluno apresenta um registo (90%–100%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (70% – 89%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos	O aluno apresenta um registo (50% - 69%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos	O aluno apresenta um registo (0% – 49%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos	O aluno apresenta um registo (0%–19%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.

. Pesquisa e Tratamento da Informação		abordados nesta área.	abordados nesta área.	abordados nesta área.	
	Ao longo dos três períodos serão abordadas as várias temáticas da disciplina, de acordo com os anos de escolaridade, durante o processo serão recolhidos os diversos elementos avaliação formativo e sumativo				

Anexo 2 - Critérios de Avaliação 11º ano

Tabela 13 - Critérios de Avaliação 11º ano

Valores	Atividades Físicas		
	1º P	2º P	3º P
0 - 5	O aluno não atinge os níveis mínimos propostos para obter sucesso. Revela: fraca participação, falta de interesse pelas atividades (fraca integração e colaboração, fraca assiduidade e pontualidade).		
6 - 9	O aluno não atinge na totalidade, em todas as matérias , os níveis mínimos propostos para obter sucesso. Revela: muitas dificuldades na execução dos conteúdos propostos, fraca assiduidade e pouca participação).		
10 - 13	3I+1E	4I+1E	4I+2E
14 - 17	2I+2E	3I+2E	3I+3E
18 - 20	1I+3E	2I+3E	2I+4E

1º Período:

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) - abordar duas matérias e classificar a **melhor**;
- GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Acrobática) – abordar e classificar **uma matéria**;
- ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças tradicionais) - abordar e classificar **uma matéria**;
- ATLETISMO (velocidade, estafetas, salto em comprimento e triplo salto), PATINAGEM, RAQUETAS (Badminton) e OUTRAS (Natação, Luta, Jogos Tradicionais, Escalada e Orientação) – abordar o Atletismo e outra matéria e classificar a **melhor**;

2º Período:

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol e Voleibol) - abordar quatro matérias e classificar as **duas melhores**;
- GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Acrobática) – abordar três e classificar a **melhor**;
- ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças tradicionais) - abordar duas e classificar a **melhor**;
- ATLETISMO (velocidade, estafetas, salto em comprimento e triplo salto), PATINAGEM, RAQUETAS (Badminton) e OUTRAS (Natação, Luta, Jogos Tradicionais, Escalada e Orientação)
- abordar o Atletismo mais duas matérias e classificar a **melhor**;

3º Período:

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basq, Fut, Andebol e Voleibol) - abordar quatro e classificar as **duas melhores**;
- GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Acrobática) – abordar três e classificar a **melhor**;
- ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças sociais, danças tradicionais) - abordar duas e classificar a **melhor**;
- ATLETISMO (estafetas, salto em comprimento, triplo salto e salto em altura), PATINAGEM, RAQUETAS (Badminton) e OUTRAS (Natação, Luta, Jogos Tradicionais, Escalada e Orientação) - abordar o Atletismo mais três matérias e classificar as **duas melhores**;

Nota: Até ao final do ano lectivo o conjunto de todas as matérias podem ser abordadas/leccionadas cabendo aos professores seleccionar, por cada aluno, as respectivas matérias por área para serem avaliadas/classificadas.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Na área da Aptidão Física, retomando os objetivos gerais de ciclo, definiu-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e género, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.

O aluno é avaliado em 6 testes do Fitescola:

- (i) - Teste Vai e vem - aptidão aeróbia;
- (ii) - Teste abdominais - força média;
- (iii) - Teste de Flexão de braços - força dos membros superiores;
- (iv) - Teste de impulsão horizontal – força dos membros inferiores;
- (v) - Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores – flexibilidade;
- (vi) - Teste da flexibilidade dos ombros – flexibilidade.

Critérios de Classificação:

- não participa (0 valores);
- não atinge a ZSAF em nenhum teste (4-5 valores);
- apto em 1 teste (6-7 valores);
- apto em 2 testes (8-9 valores);
- apto em 3 testes (10-11 valores);
- apto em 4 testes (12-13 valores);
- apto em 5 testes (14-15 valores);

- apto em 6 testes (16-17 valores);
- apto em 6 testes com 1 atlético (18 valores);
- apto em 6 testes com 2 atlético (19 valores);
- apto em 6 testes com 3 atlético (20 valores).

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Conteúdos a lecionar:

- Relacionar a **Aptidão Física e Saúde**, identificando os fatores associados a um **estilo de vida saudável**, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Critérios de Classificação:

0 – 4 – Muito Fraco	5 – 9 – Fraco	10 – 13 – Suficiente
14 – 17 – Bom	18 – 20 – Muito Bom	

Relacionamento Interpessoal/Desenvolvimento Pessoal e Autonomia (RI/DPA): o aluno deve):

- Respeitar as regras de segurança na prática das diferentes modalidades, bem como, o respeito pela integridade física dos colegas e adversários;
- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e Professores;
- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade;

- Ser autónomo e estabelecer objetivos;
- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e utilizar de forma adequada, em situação de prática, diferentes tipos de materiais específicos das várias modalidades;
- Adotar comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar;
- Manifestar consciência, responsabilidade, social e ambiental;

Anexo 3- Níveis de referência IMC

Idade	ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m ²)*			
	ZONA SAUDÁVEL			
	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

Figura 15 - Níveis de referência IMC (OMS, 2007)

Anexo 4- Aptidão física e suas categorias

Aptidão física e suas categorias, adaptado de American College of Sports Medicine (2008) e Caspersen et al. (1985):



Figura 16 - Categorias da Aptidão Física