



*Campus Universitário de Almada*

*I.S.E.I.T – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares*

# O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

**Mark Bórgia Ribeiro nº38640**

**Relatório final**

**Professora Orientadora Supervisora: Professora Doutora Amália Rebolo**

**Professor Orientador Cooperante: Dr Daniel Pó**

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

**2021/2022**



## DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA



### DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

MARK BÓRGIA RIBEIRO

Portador do Cartão de Cidadão n.º 13221354

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE

Concluído/a em 29/11/2022 DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduzi à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;

2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISUIT ALMADA uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto  Acesso restrito

Acesso fechado  Acesso Embargado<sup>1</sup> até \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Email: MARK.RIBEIRO@GMAIL.COM Contacto tlf: 9195 27 860

Data: 29/11/2022

Assinatura: Mark Bórgia Ribeiro

<sup>1</sup>Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.



## ANEXO I

## LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

## LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 29/11/2022

Assinatura: Mark Bórgia Ribeiro



Para que tenham informação sobre o que os estudantes estão a declarar quanto à disponibilização dos conteúdos do seu trabalho no repositório passo a explicar:

1. Acesso Aberto - O acesso aberto significa a disponibilização online, sem restrições de acesso;
2. Acesso Fechado – Só ficam disponíveis metadados (nome da tese, autor, resumo ...). Apenas o administrador do repositório tem acesso ao trabalho completo. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
3. Acesso Restrito- Só ficam disponíveis metadados. O acesso direto e imediato só é permitido a um grupo restrito de utilizadores. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
4. Acesso Embargado - significa que não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo (a partir dessa data, o documento será disponibilizado em Acesso Aberto).

## DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

### DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Mark Bórgia Ribeiro do  
Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário  
de 2021.../2022.... no ano letivo

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

2ª de Novembro de 2022.

Assinatura



## Índice

Declaração dos Direitos de Cópia.....	iii
Declaração de Autenticidade .....	vi
Índice de Tabelas.....	ix
Índice de Gráficos.....	x
Lista de Abreviaturas.....	xi
Agradecimentos .....	xiii
Resumo .....	xv
Abstract.....	xvi
1. Introdução.....	1
1.1 Contextualização .....	2
1.1.1 Escola .....	2
1.1.2 Projeto Individual de Formação – PIF.....	2
1.1.3 Professor Estagiário.....	3
2. Relato de Estágio.....	4
2.1. Dimensão Profissional, Social e Ética.....	4
2.2. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem .....	5
2.2.1. Caracterização dos Recursos .....	5
2.2.2. Caracterização das Turmas.....	6
2.2.2.1. Frequências sociométricas .....	8
2.2.2.2. Planeamento Anual .....	12
2.2.2.3. Definição das matérias prioritárias.....	14
2.2.3. Técnicas e Estratégias de Ensino .....	15
2.2.3.1. Sociometria .....	15
2.2.3.2. Formação de grupos.....	16
2.2.3.3. Estilos de Ensino.....	17
2.2.3.4. Organização dos alunos e da atividade .....	17
2.2.3.5. Procedimentos e Momentos Avaliativos.....	18
2.2.3.6. Conhecimentos .....	19
2.3. Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade.....	20
Direção de turma .....	21
2.4. Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida .....	22
O efeito das aulas de educação física ao nível da aptidão física em tempos de pós-pandemia covid-19 .....	23
The effect of Physical Education lessons on physical fitness in times of pós-pandemic Covid-19 .....	24
Introdução.....	25

Metodologia.....	27
Análise Estatística.....	29
Apresentação e Discussão de Resultados .....	29
Análise descritiva .....	31
Análise descritiva geral (contendo todas as recolhas do ano letivo) .....	31
TESTE DE COMPARAÇÃO DE GRUPOS .....	32
Conclusões .....	35
Referências .....	37
3. Reflexão Final .....	40
4. Conclusão .....	41
5. Referências.....	42

I

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Frequência sociométrica do 7º ano.....	8
Tabela 2 - Frequência sociométrica do 10º ano.....	10
Tabela 3 – Ganhos <sup>1</sup> comparativos masculino e feminino.....	46
Tabela 4 – Resultados por aluno – 7º ano.....	47
Tabela 5 – Resultados por aluno– 10º ano.....	48
Tabela 6 – Análise descritiva geral do 7º ano.....	31
Tabela 7 – Análise descritiva geral do 10º ano.....	31
Tabela 8 – Teste de comparação de grupos do 7º ano.....	32
Tabela 9 – Teste de comparação de grupos do 10º ano.....	33

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1</b> – Gráficos de frequências sociométricas 7º ano .....	9
<b>GRÁFICO 2</b> – Gráficos de frequências sociométricas 10º ano .....	11

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

AF- Avaliação Formativa

AFI- Avaliação Formativa Inicial

AS- Avaliação Sumativa

ESPN- Escola Secundária de Pinhal Novo

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

IMC- Índice de Massa Corporal

MEEFBS- Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE- Núcleo de Estágio

OAC - Outdoor Against Cancer

OMS- Organização Mundial de Saúde

PFI- Plano de Formação Individual

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

PO- Professor Orientador

RE- Relatório de Estágio

SPSS- Statistical Package for the Social Sciences

UD - Unidades Didáticas

ZNSAF- Zona Não Saudável da Aptidão Física

ZSAF- Zona Saudável da Aptidão Física



## **AGRADECIMENTOS**

Após paragem dos estudos por motivos profissionais para aquisição de experiência no vasto ramo que é o Desporto, deparei-me com a necessidade de aprofundar os meus conhecimentos em busca da mestria que sempre esteve presente nos meus objetivos pessoais. A concretização deste mestrado e com a ajuda e força das peças nucleares da minha vida aos quais agradeço por tudo.

Agradecer à minha companheira de vida por toda a força e paciência nesta luta que foram dois anos, dois trabalhos, muitas cedências, sem folgas, a levar o corpo e a mente até à exaustão e para o fim, surgiu o nosso “mais que tudo”, o nosso “sol”, o pequeno Vasco, que tanto amo. Esta conquista é a vossa conquista meus amores.

Aos meus pais, pela forma como me educaram, em que a “resiliência” e constante procura, me fizeram o homem que hoje sou.

Agradecimento especial ao meu grupo de trabalho por estes dois anos árduos, mas que no fim valeu a pena Pedro, Hélder, Manuel, Bruno e Catarina com a partilha das variadíssimas experiências de cada um tudo foi mais fácil.

Ao meu colega e amigo Nuno Ferreira que sempre se mostrou disponível para me auxiliar e ajudar neste momento académico com o seu apoio e conhecimento.

Aos meus orientadores Professora Doutora Amália Rebolo e Dr Daniel Pó, que sempre demonstraram atitude e direcionaram o caminho que tinha que percorrer sempre em busca da excelência.

Ao Professor Doutor Fernando Vieira, o qual tenho grande consideração pelo acompanhamento de todo o meu percurso universitário. O meu muito obrigado por toda a sua partilha de conhecimento e preocupação com todos nós.

Quero dedicar esta conquista à minha bisá Avó Bia que sempre fez parte das nossas vidas e continuará a fazer onde quer que esteja estará a olhar por nós, o melhor ser humano que já alguma vez convivi. Nunca te vou esquecer Avó.

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA  
COVID-19*

## RESUMO

O presente Relatório de Estágio insere-se na unidade curricular de Estágio Pedagógico referente ao segundo ano de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget. Para a sua realização, foram essenciais os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica até ao respetivo estágio, para que as atividades fossem executadas de forma coerente e precisa, nomeadamente na lecionação da disciplina de Educação Física e no Desporto Escolar. Este relatório pretende expor, examinar e compreender o procedimento pedagógico ao longo do ano letivo. Tem como finalidade dar a conhecer e demonstrar as ocorrências vividas e assinalar o contexto envolvente da ação. O estágio pedagógico foi realizado no ano letivo 2021/2022 e ainda o acompanhamento do Desporto Escolar, tendo como local de estágio a Escola Secundária de Pinhal Novo, junto a uma turmas de 7º e outra de 10º ano. O primeiro capítulo faz referência à contextualização da prática desenvolvida, onde é feito um enquadramento pessoal, expostas as expectativas iniciais e apresentada a caracterização do contexto. O segundo é dedicado à análise reflexiva da prática pedagógica, onde constam o planeamento, realização, procedimentos de avaliação, organização e gestão escolar, projetos e parcerias, questões dilemáticas e atitude ético-profissional. O terceiro e último capítulo retrata o aprofundamento de um tema/problema contextualizado, intitulado “O efeito das aulas de educação física ao nível da aptidão física em tempos de pandemia covid-19”. A escolha deste estudo prendeu-se com o facto de estarmos num período de pandemia, o que veio prejudicar ainda mais os hábitos desportivos dos jovens e, nesse sentido, quisemos perceber o efeito das aulas de Educação Física na aptidão aeróbia dos alunos. As variáveis de aptidão física avaliadas foram a aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal). O presente estudo integrou 20 estudantes do 7º ano e 21 estudantes do 10º ano de escolaridade, de ambos os sexos. Os resultados obtidos demonstraram ganhos na força ao nível superior, i.e. flexões de braços, dos participantes no estudo. O estágio pedagógico é o fim desta etapa escolar, que nos abre portas para o mundo profissional, mundo este onde vamos poder pôr em prática tudo o que aprendemos durante estes dois anos e neste caso, o sentimento com que fico é o de dever cumprido.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Prática Pedagógica; Educação Física; Aptidão física.

## **ABSTRACT**

This Internship Report is part of the course unit of Pedagogical Internship for the second year of the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education at the Piaget Institute. For its realization, the knowledge acquired throughout the academic training were essential to the respective internship, so that the activities were performed in a consistent and accurate, particularly in the teaching of Physical Education and School Sports. This report aims to expose, examine and understand the pedagogical procedure throughout the school year. Its purpose is to make known and demonstrate the occurrences lived and point out the surrounding context of the action. The pedagogical internship was carried out in the school year 2021/2022 and also the monitoring of school sports, and the location of stage is the Secondary School of Pinhal Novo, with a class of 7th and a class of 10th grade. The first chapter refers to the contextualization of the practice developed, where a personal framework is made, exposed the initial expectations and presented the characterization of the context. The second chapter is devoted to the reflective analysis of the pedagogical practice, which includes planning, implementation, assessment procedures, organisation and school management, projects and partnerships, dilemma issues and ethical-professional attitude. The third and last chapter portrays the deepening of a contextualised theme/problem, entitled "The effect of physical education classes on physical fitness in times of the covid-19 pandemic". The choice of this study was due to the fact that we are in a pandemic period, which has further damaged the sporting habits of young people and, in this sense, we wanted to understand the effect of physical education classes on the aerobic fitness of students. The physical fitness variables assessed were cardiorespiratory fitness (shuttle test), upper strength (upper limb push-ups), middle strength (sit-ups), and lower strength (horizontal jump). This study included 20 7th and 21 10th grade students of both genders. The results obtained showed gains in upper-level strength, i.e. push-ups, of the participants in the study. The pedagogical internship is the end of this school stage, which opens the doors to the professional world, a world where we will be able to put into practice everything, we have learned during these two years and, in this case, the feeling I get is that of duty fulfilled.

**Keywords:** Pedagogical Training; Pedagogical Practice; Physical Education; Aerobic Fitness.

## 1. INTRODUÇÃO

A formação para a docência tem sido alvo de alterações profundas ao nível das abordagens pedagógicas e, conseqüentemente, dos processos de aprendizagem (Abedinia, 2012; Ezer, Gilat, & Sagee, 2010). De facto, as perspetivas tradicionais, caracterizadas pela mera transmissão de conhecimentos, muitas vezes descontextualizados, e pela utilização de técnicas predominantemente prescritivas, têm vindo a ser substituídas por abordagens mais construtivistas (Abedinia, 2012). São abordagens que apontam para um processo de ensino focado em experiências concretas, contextualmente significativas, de modo a que os estudantes possam colocar questões a partir dos seus próprios problemas. Permitem, simultaneamente, construir, desconstruir e reconstruir conceitos por meio da interação social, do discurso, do debate e da reflexão (Fosnot, 1998).

O presente Relatório de Estágio insere-se na unidade curricular de Estágio Pedagógico referente ao segundo ano de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget. Para a sua realização, foram essenciais os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica até ao respetivo estágio, para que as atividades fossem executadas de forma coerente e precisa, nomeadamente na lecionação da disciplina de Educação Física e no Desporto Escolar.

Este relatório pretende expor, examinar e compreender o procedimento pedagógico ao longo do ano letivo. Tem como finalidade dar a conhecer e demonstrar as ocorrências vividas e assinalar o contexto envolvente da ação. Portanto, e de modo rigoroso, analisar toda a trajetória do processo de intervenção pedagógica efetuada pelo estagiário no período de estágio, e de forma detalhada as inúmeras atividades realizadas nos diferentes contextos de atuação, e ainda as ações intrínsecas ao estagiário.

O regulamento do estágio sugere várias diretrizes de concretização de planos, em específico trabalhos e atividades que rogam pela aquisição de condutas, com o objetivo de cada estagiário e futuro docente, desenvolver competências essenciais para a sua vida profissional em diferentes áreas. Esta fase é compreendida como o elo de ligação entre a teoria (durante a licenciatura e mestrado) e a concretização/aplicação na prática (estágio pedagógico).

O estágio pedagógico foi realizado no ano letivo 2021/2022 e incluía ainda o acompanhamento do Desporto Escolar. O local de estágio, Escola Secundária de Pinhal Novo, foi escolhido com base no facto de ser um local que frequentei e está próximo da minha zona de residência. As turmas que ficaram a meu encargo foram um 7º e um 10º ano, de forma a conseguir conhecer a realidade de faixas etárias diferentes.

A realização deste relatório pretende apresentar um conjunto de experiências e aprendizagens adquiridas, unidades curriculares promovidas, aprendizagens consolidadas, formações efetuadas, atividades dinamizadas, enquanto docente de Educação Física.

Este relatório funciona ainda como reflexo da experiência, adquirida depois de um ano de lecionação, através de um balanço construtivo constante, reflexivo nas decisões por mim tomadas, fossem elas positivas ou negativas. Estes balanços e reflexões serão expostos através da apresentação clara, sucinta e objetiva, sempre em consonância com o Dossier de Estágio que clarifica, pormenorizadamente, a incumbência de todo o Estágio Pedagógico.

## **1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO**

### **1.1.1 Escola**

O estabelecimento de ensino no qual foi realizado o estágio pedagógico situa-se no concelho de Palmela, mais precisamente em Pinhal Novo, Distrito de Setúbal. É um estabelecimento de ensino público que surgiu em 1987, onde inicialmente continha três blocos de aulas e um de serviços. Já em 1993 foi construída a 2ª fase do projeto, com a construção de mais três blocos e balneários.

Esta ampliação veio melhorar as condições na época, contudo hoje após novas melhorias aplicando a 3ª e última fase do projeto podem contar com setenta salas, três blocos amplos de aulas, seis espaços desportivos, os quais três são cobertos e três são exteriores com capacidade para lecionar todas as modalidades curriculares pertencentes ao plano nacional de educação física. Quanto ao projeto educativo, rege-se pelas várias dimensões de liberdade, autonomia, solidariedade, respeito pelo próximo, valores culturais e de integração dos alunos na sociedade

### **1.1.2 Projeto Individual de Formação – PIF**

O Plano Individual de Formação (PIF) foi realizado no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, pertencente ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares – ISEIT - Almada. Pretendeu-se que o mesmo servisse como referência e orientação do percurso formativo no estágio pedagógico, na obtenção de conhecimentos e competências que auxiliem o desenvolvimento profissional e pessoal. Assim sendo foram definidas as competências que se propunham atingir e as dificuldades as quais se pretendia superar.

Com o PIF identificou-se, de forma refletida e coerente as limitações sentidas perante turmas de anos letivos superiores ao que estava habituado que rapidamente foram superadas com o desenvolvimento das aulas ao longo do ano letivo, que com a partilha com os orientadores e colegas, foram colmatadas todas as falhas existentes bem como a melhorar os pontos fortes, apontando sempre o compromisso com as aprendizagens dos alunos.

O Estágio Pedagógico em Educação Física, visa complementar a formação académica, integrando o Estagiário numa situação única de formação e acompanhamento que enriquecerá a prática profissional futura. Assim sendo, deve ser encarado como uma oportunidade única e proveitosa para a minha formação, na medida em que apliquei todo o conhecimento adquirido até então, no contexto escolar.

A par de todos estes elementos fulcrais, para o desenvolvimento de um trabalho portador de uma boa competência que conseguisse ir ao encontro das necessidades e dos objetivos, considere que também que o trabalho de equipa tinha o seu peso, contribuindo para o enriquecimento da minha formação e como tal, valorizei a partilha dos diferentes saberes e experiências entre colegas.

De uma forma genérica, evolui exponencialmente enquanto Professor nos três grandes grupos de competências, tais como, a conceção, realização e avaliação, bem como, sentir-me parte integrante de um processo de formação na Escola enquanto Professor de Educação Física,

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

processo esse que não se esgota na lecionação das aulas e na sua envolvimento, mas também comporta todas as atividades extra-aulas que digam respeito ao cargo.

Partindo do objetivo descrito no Guia das Unidades Curriculares e tendo a plena consciência que o planeamento assume um papel preponderante no processo de ensino-aprendizagem, todos os documentos elaborados tiveram o máximo de empenho da minha parte, tendo em conta que se tornariam numa arma potenciadora de sucesso. De seguida, foi realizada uma análise a todos esses documentos, elaborados no decorrer do Estágio à medida que foram sendo necessários, em prol do sucesso do processo de ensino aprendizagem.

### **1.1.3 Professor Estagiário**

O estágio curricular é uma ponte que liga a teoria e o conhecimento científico ao conhecimento prático, através da lecionação de aulas de Educação Física. Com a lecionação das aulas adquiri além de conhecimento prático outro tipo de conhecimentos adjacentes como a sociabilidade com as turmas, a empatia e a capacidade de me moldar aos diferentes problemas que podem surgir numa aula de Educação Física. Com a ajuda do Professora Orientadora Supervisora Professora Doutora Amália Rebolo e do Professor Orientador Cooperante Dr Daniel Pó onde estes ensinaram e aprofundaram os conhecimentos académicos enquadrados com a realidade que se vive numa escola. Além do apoio dos orientadores, os outros docentes também se mostraram sempre dispostos a ajudar sendo sempre incansáveis.

Com o decorrer do ano letivo as diferenças são notórias no que o Estágio nos proporciona não só a nível profissional, como pessoal e afetivo, na adaptação a situações novas que acontecem nas aulas, e acima de tudo um enorme sentido de responsabilidade.

Contudo, não posso deixar de salientar, que o Estágio permitiu-nos perceber toda a realidade vivida nas escolas, do funcionamento das mesmas e da sua organização. A nível da minha intervenção espero ter deixado uma marca positiva na escola e nos docentes com os quais relatei-me, mas principalmente sinto o meu dever cumprido como profissional com as turmas que lecionei.

## 2. RELATO DE ESTÁGIO

A prática do Estágio Supervisionado é fundamental para aplicar os conhecimentos adquiridos no meio escolar real, verificando as dificuldades existentes e formas de as ultrapassar no decorrer do ano lectivo em busca da melhoria e desenvolvimento das minhas competências enquanto Professor de Educação Física. O estágio permitiu experienciar todos os aspetos da atividade docente, tais como as questões de planeamento, a análise e caracterização dos alunos. O processo de ensino-aprendizagem que proporcionamos aos alunos possuem momentos e condições para a formação pessoal a todos os níveis, de forma a promover a melhor forma de sucesso das aprendizagens.

Importa destacar que os diferentes momentos e instrumentos de avaliação utilizados nas aulas de Educação Física, bem como, a relação com a comunidade docente onde estamos inseridos ao lecionar uma turma com total autonomia, proporcionará o enriquecimento nas quatro áreas de formação identificadas anteriormente.

Contudo, existiram algumas dúvidas que nos levaram à construção de novas aprendizagens ou diferentes abordagens para o ensino adequado, e para o desenvolvimento da identidade profissional. Ao longo do ano letivo, através da observação das aulas efetuadas pelo orientador externo, através de um trabalho colaborativo, onde foram esclarecidas todas as dúvidas, ultrapassadas as falhas identificadas, através da troca de conhecimentos e experiências com o mesmo bem como, com outros colegas, através da visualização de aulas do orientador interno e de outros docentes.

### 2.1. Dimensão Profissional, Social e Ética

Como Profissional de educação, existe a necessidade de recorrer à investigação e reflexão partilhada da prática. O professor exerce a sua atividade profissional na escola o qual tem como responsabilidade de garantir a todos um conjunto de aprendizagens diversificadas, as quais todos têm direito para o seu desenvolvimento como melhores cidadãos e alunos. Promove o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a da inclusão na sociedade, contextos de inserção do processo educativo de modo a garantir o bem-estar dos alunos e o desenvolvimento de todas as componentes da sua identidade individual e cultural, assim como respeita as diferenças culturais e pessoais dos alunos combatendo processos de exclusão e discriminação.

Se tratou de uma experiência desafiante pelas diferentes personalidades e reações diversificadas no encarar das aulas e feedbacks atribuídos no decorrer das mesmas.

Quanto ao projeto educativo rege-se pelas várias dimensões de:

- Liberdade,
- Autonomia
- Solidariedade,
- Respeito pelo próximo,

O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

-Valores Culturais

-Integração dos alunos na sociedade

Na procura constante de melhor preparar os nossos alunos para um futuro melhor

## 2.2. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

O Professor estimula aprendizagens em várias vertentes do currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade. Promove aprendizagens no âmbito dos objetivos do projeto curricular desenvolvendo competências essenciais e estruturantes que o integram, usa os seus saberes próprios da sua especialidade e saberes respetivos aos níveis de ensino regendo pelo plano nacional de educação física.

A dimensão do desenvolvimento do Ensino e da aprendizagem envolve 3 âmbitos de intervenção Planeamento, o Ensino e a Avaliação. O planeamento baseia-se na avaliação inicial nas modalidades e na aptidão física de forma a perceber o nível de desenvolvimento da turma em geral para poder estabelecer prioridades a ser trabalhadas no decorrer do ano lectivo com a ajuda do professor cooperante. Os planos de aula numa fase inicial são realizados com ajuda do professor cooperante até à minha autonomia total e tomadas de decisões de matérias a ser trabalhadas consoante a evolução da turma sempre regendo pelo programa de educação física. No âmbito do ensino o objetivo passa pelo domínio de estratégias facilitadoras de organização das aulas, instrução clara e precisa e um bom clima de aula criando uma atmosfera propícia à aprendizagem. O professor deve ter pensamento crítico e analítico na abordagem das suas aulas tendo em conta o seu estilo ou modo de gestão de aula, inclusive deve estar em constante observação e conduzindo as suas aulas através de variados feedbacks de forma a conduzir o aluno à aprendizagem. De um modo geral, pude perceber o que é tornar-se um professor que promove aprendizagens integradas numa relação pedagógica de qualidade fundamentadas com rigor científico. Ser também um professor autorreflexivo e formador de pessoas, pois considero o papel do professor preponderante na formação dos alunos.

### 2.2.1. Caracterização dos Recursos

#### 2.2.1.1. Recursos espaciais e materiais

Na Escola Secundária de Pinhal Novo existem 6 espaços possíveis para lecionar as nossas aulas:

- Espaço 1- Polidesportivo coberto tem como valências (1 campo futsal/Andebol, 3 campos de basquetebol, 3 campo de voleibol, 1 campo ténis, 1 campo de basquetebol oficial, bancada e acesso ao espaço de terra batida.
- Espaço 2- Sala Ginástica tem como valências (mini-trampolim, bock, 2 polímetros, 1 polímetro de esponja, 50 tapetes de ginástica, 2 colchões de quedas, 4 planos inclinados, 2 rolos de tapete 10m, 4 espelhos móveis e 4 secções de espaldar.
- Espaço 3- Pavilhão 15x25 valências 3 Campos de Badminton/ 1 de Voleibol, 3 de Boccia, 12 steps e 20 colchões.

O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

- Espaço 4- Exterior 30x80 tem como valências 1 campo de andebol/futsal, 2 campos de basquetebol, 1 campo de voleibol, 1 campo de ténis, pista com marcações de estafeta e 3 corredores atletismo 80m, acesso de zona de terra batida 5x15 (lançamento do peso) e caixa de saltos com 3 corredores.
- Espaço 5- Exterior 30x80 tem como valências campo de andebol/futsal/voleibol 3 corredores com caixa de saltos, zona de terra batida com 10/30m e 2 campos de basquetebol.
- Espaço 6- Exterior 30x80 tem como valências 1 campo andebol/futsal 1 campo de voleibol e zona de terra batida
- Toda a escola – 200 placas de orientação colocadas por toda a escola, com 80 percursos de vários graus de dificuldade.

#### 2.2.1.2. Gestão dos espaços – Roulement

O roulement é o documento que organiza, em horários e turmas, os diferentes espaços destinados à prática das aulas de educação física. Este está dividido em 6 mapas de rotação, cada mapa tendo 1 semana, chegando ao mapa 6 volta novamente ao mapa 1 e assim se segue ao longo do ano.

#### 2.2.2. Caracterização das Turmas

Foram-me atribuídas duas turmas, uma de 3º ciclo e outra do Ensino Secundário, o 7ºA e o 10ºI. A turma do 7ºA é constituída por 20 alunos, sendo 8 do género feminino e 12 do género masculino, já a do 10ºI é constituída por 25 alunos, 12 género masculino e 13 género feminino. Após algumas observações de aulas constata-se que as turmas demonstram muitas capacidades e facilidade na aprendizagem, sendo que a relação Professor/Aluno se encontra na chave do sucesso na aquisição das competências a desenvolver na disciplina.

Nas tabelas 1 e 2 que se seguem, foi feito uma codificação dos nomes referente a frequência de escolhas, somatório de escolhas, frequência de rejeições e somatório de rejeições para os alunos do 7º ano e 10º ano e fizemos um *bar chart* para cada uma das tabelas.

Conforme apontam-nos Alves & Duarte (2010, p. 480) o “teste sociométrico é um instrumento que analisa as estruturas sociais em função das escolhas e rejeições manifestadas dentro de um grupo”. No caso em concreto deste estudo, foram realizadas perguntas aos alunos com relação às escolhas e rejeições por parte dos alunos no que diz respeito: a fazer equipas nas aulas de educação física; fazer trabalho de grupo; e, se convidaria para a própria festa de aniversário. Para responder a estas perguntas, os alunos deveriam indicar por ordem de importância três colegas de turma. As respostas encontradas neste teste, tal como podemos observar nas tabelas 1 e 2, há um alto número de escolhas em geral por parte dos alunos, no que diz respeito às escolhas para participação de atividades em grupo e amizades. Tal fato foi percebido pelo aumento do número de interações e escolhas positivas entre os participantes durante as aulas de Educação Física, momento em que os alunos dispõem de mais liberdade em relação aos colegas para interagir. Não foi possível perceber a existência de índices de rejeição

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

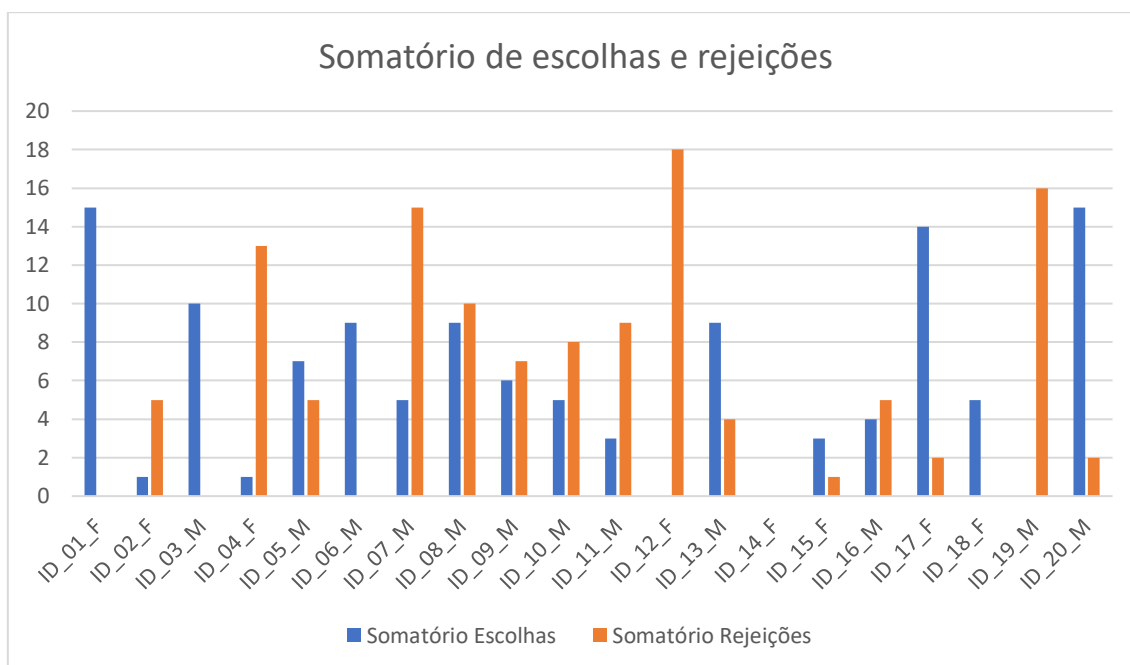
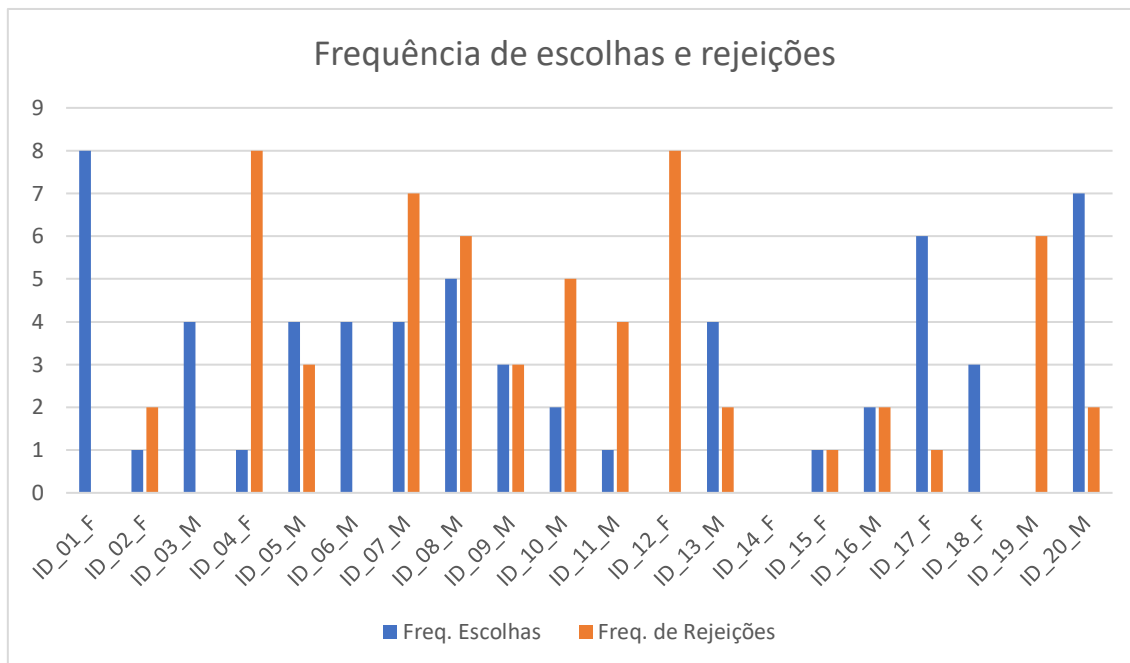
em relação a alguns alunos. As técnicas sociométricas são adaptáveis de maneira que possam ser utilizadas considerando-se o resultado sociométrico como uma das possibilidades de conhecer e entender aspectos do universo das crianças e adolescentes.

## 2.2.2.1. Frequências sociométricas

**Tabela 1 - Frequência sociométrica do 7º ano.**

ID	Freq. Escolhas	Somatório Escolhas	Freq. de Rejeições	Somatório Rejeições
ID_01_F	8	15	0	0
ID_02_F	1	1	2	5
ID_03_M	4	10	0	0
ID_04_F	1	1	8	13
ID_05_M	4	7	3	5
ID_06_M	4	9	0	0
ID_07_M	4	5	7	15
ID_08_M	5	9	6	10
ID_09_M	3	6	3	7
ID_10_M	2	5	5	8
ID_11_M	1	3	4	9
ID_12_F	0	0	8	18
ID_13_M	4	9	2	4
ID_14_F	0	0	0	0
ID_15_F	1	3	1	1
ID_16_M	2	4	2	5
ID_17_F	6	14	1	2
ID_18_F	3	5	0	0
ID_19_M	0	0	6	16
ID_20_M	7	15	2	2

O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19



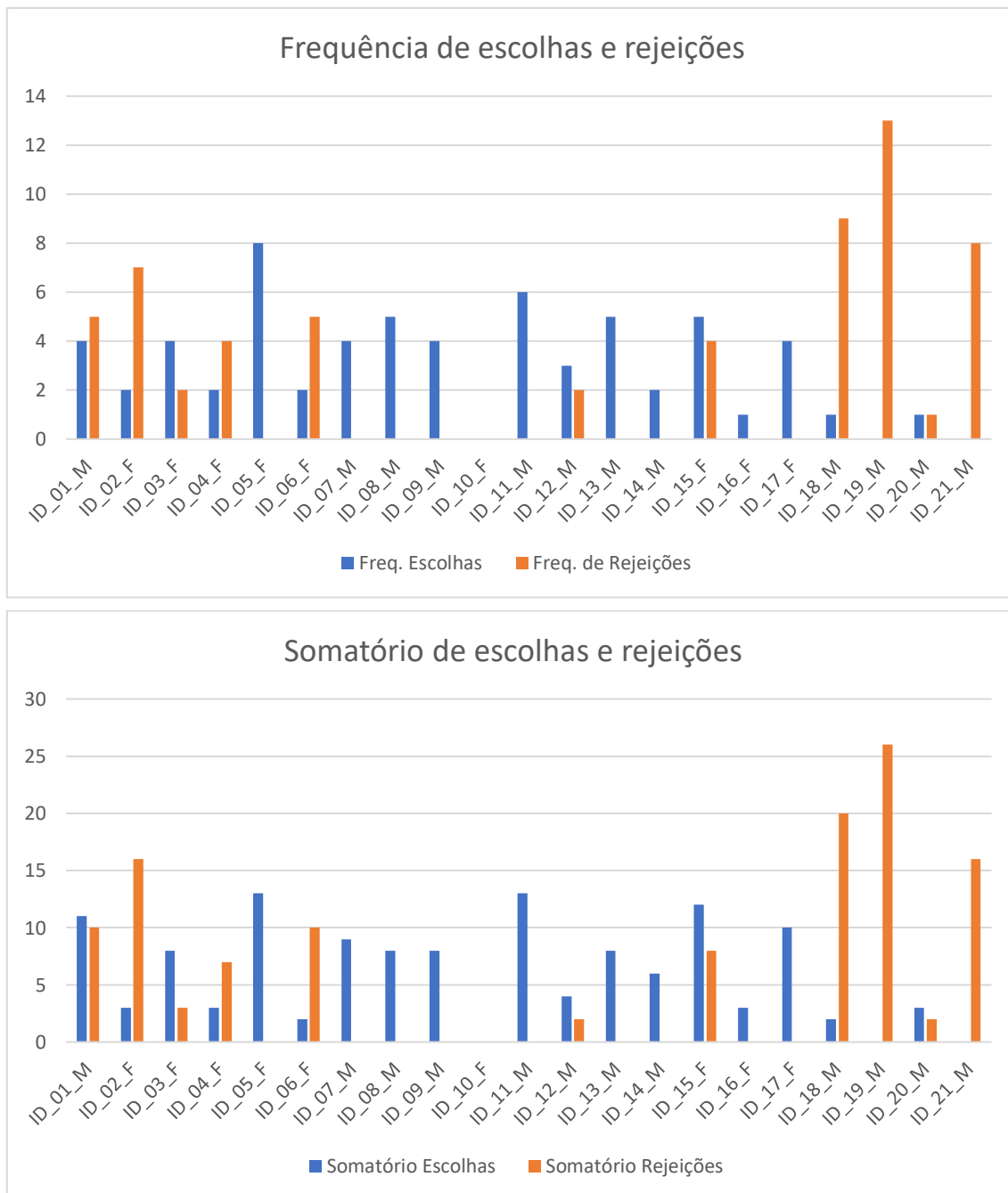
**GRÁFICO 1** – Gráficos de frequências sociométricas 7º ano

Fonte: Elaborado pelo autor

**Tabela 2 - Frequência sociométrica do 10º ano.**

ID	Freq. Escolhas	Somatório Escolhas	Freq. de Rejeições	Somatório Rejeições
ID_01_M	4	11	5	10
ID_02_F	2	3	7	16
ID_03_F	4	8	2	3
ID_04_F	2	3	4	7
ID_05_F	8	13	0	0
ID_06_F	2	2	5	10
ID_07_M	4	9	0	0
ID_08_M	5	8	0	0
ID_09_M	4	8	0	0
ID_10_F	0	0	0	0
ID_11_M	6	13	0	0
ID_12_M	3	4	2	2
ID_13_M	5	8	0	0
ID_14_M	2	6	0	0
ID_15_F	5	12	4	8
ID_16_F	1	3	0	0
ID_17_F	4	10	0	0
ID_18_M	1	2	9	20
ID_19_M	0	0	13	26
ID_20_M	1	3	1	2
ID_21_M	0	0	8	16

O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19



**GRÁFICO 2** – Gráficos de frequências sociométricas 10º ano

Fonte: Elaborado pelo autor

#### 2.2.2.2. Planeamento Anual

Ao iniciar o planeamento da sua turma, o Professor deve ter a noção de aspetos importantes para que se elabore uma planificação ponderada e refletida. Desta forma, Piéron (1996), salienta ser necessária a observação concreta dos objetivos de aprendizagem no planeamento. Por outro lado, Bento (1998), acrescenta ainda a necessidade de esboçar noções acerca da forma geral de realização desses objetivos, noções sobre organização relativamente ao ensino, quanto à diferenciação de metas de desenvolvimento.

Desta forma, concordando com os mesmos autores, a execução do plano anual de turma, deve corresponder a uma necessidade objetiva, prevendo reflexões estratégicas, a fim de que se possa alcançar um ensino eficiente. Assim, compõe o primeiro passo do planeamento e organização do ensino, exprimindo fundamentalmente uma perceção dos objetivos individuais ou do grupo. Por fim, conforme Bento (1998) declara, deve ser um plano exequível, didaticamente exato e rigoroso, que oriente para o essencial, com base nos indicadores programáticos e em análises da situação na turma e na escola. Este plano anual de turma é um documento gerado após o relatório da Avaliação Inicial, que basicamente pretende orientar o processo ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo e que decorreu nas primeiras 4 semanas de aulas conduzidas pelo orientador externo.

A adequada elaboração do plano anual de turma em ambas as turmas onde lecionei, só foi possível pela consulta e integração de informação, proveniente de vários documentos, em primeiro lugar, aquele que considero o principal documento de referência da EF, o PNEF e o planoplurianual documento mentor adotado pela Escola (Anexo A). Outro documento da Escola que se mostrou extremamente relevante para a conceção deste plano, foi a rotação dos espaços desportivos “roulement” (Anexo B), visto cada aula estar condicionada, à circulação da turma pelas instalações desportivas. Foi fundamental atender às características dos espaços, uma vez que de 6 em 6 semanas cada semana remete para um mapa de espaços, se inicia novo ciclo de rotação das instalações desportivas. Assim, foi elementar considerar as possibilidades das matérias possíveis de lecionar em cada espaço, devido às suas características próprias.

Destaco ainda, o facto de a maior parte das diretrizes seguidas na elaboração de ambos os planos anuais das turmas, estarem contidas no modelo de lecionação por etapas, tal como aconselhado pelo PNEF. Por último, mas não menos importante, destaco a relação estreita que foi estabelecida com os resultados da Avaliação Inicial (1ª Etapa), visto ter sido no relatório da etapa que consegui identificar os alunos com maiores dificuldades e matérias prioritárias.

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

Seguindo a sugestão do PNEF, o modelo de planeamento adotado, nas duas turmas, foi o Planeamento por Etapas, modelo este que se difunde por períodos de tempo mais reduzido, o que facilita a orientação e um acompanhamento mais próximo do processo ensino-aprendizagem.

Este modelo pode ser dividido em várias etapas, todas com características diferentes, consoante a altura do ano, as aprendizagens dos alunos e os objetivos a atingir, estabelecidos pelo professor. Desta forma, está evidenciado todo o cuidado que houve da minha parte, em tornar as aquisições dos alunos, de uma etapa, em objeto de atenção nas etapas seguintes, havendo uma distribuição de todas as aprendizagens ao longo do ano, com vista a que os alunos desenvolvam e consolidem as matérias, de uma forma progressiva e adequada colocado numa programação semanal. Em suma, foi pela organização das 4 etapas que considerei pertinentes (1ª – Avaliação Inicial, 2ª – Prioridades, 3ª – Desenvolvimento e 4ª –Consolidação/Produto final).

1ª Etapa – Avaliação Inicial/Prognóstico cujo objetivo essencial é conhecer as turmas no seu todo e particularmente cada aluno, identificando as suas aptidões e necessidades nas diferentes matérias que se pretendem abordar ao longo do ano letivo. Isto é, pretende-se essencialmente determinar competências e dificuldades dos alunos, avaliar aptidão física e conhecimentos, despistar matérias prioritárias (merecedoras de mais atenção, pela distância que se evidencia do referencial PNEF, para aquela idade) e não prioritárias, revisão de algumas matérias, criação de rotinas e gerar um clima favorável à aprendizagem.

Com base nesta informação, definiram-se a hierarquização e a periodização das competências para as seguintes etapas, ou seja, foi o ponto de partida. Por outro lado, simultaneamente, o professor beneficia desta etapa para fazer a revisão das aprendizagens anteriores, consolidação de outras, criação de rotinas com a turma e de um clima de aula favorável à aprendizagem. No final da 1ª etapa da minha PES, após este período de intensa observação, registos e análise dos resultados, foi fundamental delinear matérias prioritárias. Foram apresentados e debatidos todos os resultados nas três grandes áreas de intervenção da EF (atividades físicas, aptidão física e conhecimentos) e foi simultaneamente exposta uma análise de diagnósticos e decisões pedagógicas, onde se verifica a hierarquização das áreas, matérias e alunos, privilegiando a diferenciação do ensino.

Tendo como referência Carvalho (1994), após o período da avaliação inicial, o professor reúne as condições para esboçar, em traços gerais, o plano anual da turma e para especificar e operacionalizar a 1ª etapa desse plano. A 2ª etapa será executada consoante os dados da avaliação formativa e o plano geral reformulado, se necessário, para que seja sempre uma referência válida e um instrumento de trabalho. No início do ano letivo, surge ao Professor de EF, a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, com vista à definição da direção do percurso de desenvolvimento dos seus alunos. Nesta altura, podemos encontrar no PNEF, um conjunto de referências, que dão resposta a essas necessidades. O processo de avaliação inicial, considerado a ferramenta fulcral para a avaliação prognóstica.

- 1ª Etapa – de um conjunto de quatro, Avaliação inicial/Prognóstico, diagnosticar as dificuldades, bem como, as capacidades dos alunos, perante as aprendizagens previstas. É também pela avaliação inicial, que podemos chegar ao prognóstico do desenvolvimento, dos nossos estudantes. Por fim, as decisões adotadas em função dos

#### O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

resultados desta avaliação inicial, não devem ser estáticas, uma vez que o professor pode e deve ir realizando ajustes, ao longo do processo ensino-aprendizagem.

- 2ª Etapa – Prioridades: este período, tal como o nome indica, apresenta como função didática, a aprendizagem e desenvolvimento das competências motoras, sendo desejável que os alunos atinjam os objetivos intermédios, definidos de forma a virem a tornar-se pré-requisitos de outras competências, assim sendo com base na avaliação prognóstico identificamos as matérias prioritárias para cada turma.
- 3ª Etapa – Desenvolvimento: nesta etapa pretende-se como o próprio nome indica o desenvolvimento nas modalidades e especial foco nas prioridades a serem trabalhadas recorrendo aos PNEFS e planoplurianual com base em registos para atender à evolução dos nossos alunos.
- 4ª Etapa – Consolidação/Produto Final: existe neste período, o intuito de rever e solidificar as aprendizagens conquistadas anteriormente. Em termos práticos, solicita-se a aplicação dos conhecimentos obtidos, em situações de exercício critério ou de jogo, nas fases anteriores. Nesta etapa é esperado que todos os alunos estejam com os conhecimentos teóricos bem consolidados. Por fim, há ainda tempo, neste momento final do ano letivo, para criar oportunidades acrescidas de recuperação dos alunos com maiores dificuldades, nas matérias mais afastadas do referencial PNEF (matérias prioritárias). É nesta etapa final que se verifica a progressão efetiva dos alunos ao longo do ano, bem como a validade e qualidade de algumas opções metodológicas tomadas.

#### 2.2.2.3. Definição das matérias prioritárias

Na turma de 7º ano, verificou-se na avaliação inicial, que decorreu nas primeiras 4 semanas do início do ano lectivo, as prioridades a serem trabalhadas seriam as matérias de futebol, andebol, lançamento do peso, orientação e merengue. Também se verificou que a condição física estava abaixo da zona saudável analisada pela bateria de testes FitEscola efeitos possivelmente de 2 anos vividos de muita paragem e pouca atividade física no dia-a-dia dos nossos alunos despoletados pelo Covid-19.

Após definição das matérias prioritárias, iniciou-se o planeamento, sendo que o plano plurianual e o roulement foram essenciais para essa planificação, em que semanalmente teríamos que verificar o roulement e as modalidades seriam encaixadas na nossa planificação (semanal/mensal) que era sempre ajustada conforme o decorrer das aulas.

De realçar que o processo de planeamento acompanhou o processo de intervenção pedagógica em que numa primeira fase estive em observação do Professor Orientador, na segunda fase em coadjuvação com o Professor Orientador, e por fim na terceira fase assumi na totalidade a turma. O processo de planeamento foi idêntico, inicialmente, no 1º período, o planeamento foi feito semanalmente, em coadjuvação com o Professor Orientador. No 2º período passei a fazer o planeamento semanal sozinho, com a confirmação do Orientador e já a partir das últimas 4 semanas do 2º período até ao fim do ano letivo fiz um planeamento para todas as semanas, pelo qual me guiei até ao fim do estágio.

### *O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

No final do 2º Período voltou-se a reavaliar a turma revelando uma melhoria significativa em todos os testes FitEscolas e nas modalidades, contudo teríamos alguns ajustes a fazer nas prioridades, continuação na melhoria crescente da condição física com os circuitos de treino intervalado, andebol procurar mais fluidez e posicionamento defensivo/ofensivo em situações de 5x5 e por fim no futebol com situações idênticas ao andebol.

No 3º Período, ao que se intitula do produto final a turma atingiu o esperado sendo uma turma de grande atitude os resultados foram bastante satisfatórios, ao longo do ano sempre privilegiamos o tempo de prática e esta turma dava liberdade para planear de uma forma mais ambiciosa sempre procurando consolidar aprendizagens anteriores e introduzir outras novas mais avançadas.

Já no 10º ano na avaliação inicial revelou que as prioridades seriam as matérias de andebol, rumba, lançamento do peso, velocidade, salto em comprimento e estafetas, assim como a condição física fora da zona saudável, uma turma com alguns problemas de concentração nas tarefas propostas e por vezes com falta de atitude.

No 2º Período, denotou-se alguma falta de atitude e empenho assim como atrasos constantes às aulas, as prioridades estabelecidas residiam na dança tradicional tacão e bico, estafeta/peso e salto em comprimento melhorar as transmissões/melhorar o arremesso e juntar as duas pernas na etapa de voo, e por fim futebol e andebol sendo modalidades a melhorar imenso, quando à aptidão física grande parte da turma encontra-se na zona saudável, porém balizamos colocar todos em perfil atlético.

No 3º Período, o produto final foi satisfatório embora não tenhamos atingido o perfil atlético em todos os elementos, quanto às modalidades andebol e futebol a turma progrediu sabendo ocupar os espaços e perceber os momentos do jogo entre transição ofensiva transição defensiva assim como o domínio da bola.

A definição das prioridades balizam-nos para a evolução que pretendemos ter das turmas sempre colocando o plano nacional de educação física em primeiro lugar ajustando conforme o roulement e o plano plurianual.

## **2.2.3. Técnicas e Estratégias de Ensino**

### **2.2.3.1. Sociometria**

No estudo de turma, o foi aplicado um questionário sociométrico às respetivas turmas com o objetivo de perceber as relações sociais dentro da turma em contexto de trabalho. Estes resultados permitem a todos os professores compreender melhor o número de interações na turma e assim possuir mais instrumentos para potencializar o desenvolvimento integral dos alunos. Nos dias de hoje, a natureza das relações de amizade que os alunos adolescentes demonstram relaciona-se não só na integração social, mas também na forma como constroem a sua identidade pessoal. Desta forma, estas relações de amizade demonstram ter uma grande relevância para o desenvolvimento dos alunos, visto que a interação promove a aquisição de

O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

Este questionário tem como objetivo analisar a evolução do relacionamento entre os alunos do 9º2. Sendo assim, é importante que o seu preenchimento seja realizado de forma sincera.

Agradeço desde já a tua colaboração

Nome: \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

1. Que colegas de turma escolherias, caso fosse pedido para realizares as seguintes tarefas?  
(Escolhe 3 colegas, por ordem de preferência para cada tarefa)

1. Fazer equipas na aula de Educação Física

1º \_\_\_\_\_ 2º \_\_\_\_\_ 3º \_\_\_\_\_

2. Que colegas de turma NÃO escolherias, caso fosse pedido para realizares as seguintes tarefas? (Escolhe 3 colegas, por ordem de preferência para cada tarefa)

1. Fazer equipas na aula de Educação Física

1º \_\_\_\_\_ 2º \_\_\_\_\_ 3º \_\_\_\_\_

conhecimentos e valores como a lealdade, confiança ou a responsabilidade (Carvalho, Fernandes, Câmara, Gonçalves, Rosário, Freitas e Carvalho (2017).

Nesse estudo foi efetuado uma pergunta simples com a intenção de recolher as respostas mais fidedignas possíveis.

### Figura 1 - Teste Sociométrico

Fonte: Elaborado pelo autor

Através desta pergunta foi possível verificar os grupos aceites/rejeitados e até os isolados que não possuem qualquer ligação.

Passou-se à criação de grupos heterogéneos compatíveis que facilitou imenso o decorrer das aulas e o seu aproveitamento.

#### 2.2.3.2. Formação de grupos

Através da Sociometria descrita anteriormente, procedeu-se à criação de grupos de trabalho com o intuito de potenciar as aprendizagens no contexto de aula e fora dela, para um melhor aproveitamento na disciplina.

Foram formados grupos heterogéneos conforme os aceites/não aceites e os negligenciados. Estes alunos foram colocados em grupos que não se importariam de trabalhar com eles e

preferencialmente referências da turma, o que promoveu uma atmosfera positiva para a integração destes alunos, antes referidos como negligenciados/rejeitados.

### **2.2.3.3. Estilos de Ensino**

Os estilos de ensinamentos predominantes nas minhas aulas foram os estilos convergentes, nomeadamente o estilo de ensino por comando e por tarefa. Isto porque as turmas não apresentam quaisquer regras ou rotinas de trabalho suficientes para que desempenhem tarefas num estilo mais divergente como a descoberta guiada. Por isso, as tarefas propostas foram de cariz maioritariamente massivo para garantir um maior controlo e uma melhor organização da turma. O estilo de ensino por comando permite um maior controlo sobre a aula, diminuindo os comportamentos desviantes e aumentando a prática dos alunos nas tarefas propostas. Este estilo baseia-se pelo facto do aluno ter um papel circunscrito ao cumprimento das indicações fornecidas pelo professor, isto é, ao estímulo do professor, o aluno irá realizar a resposta indicada, não existindo flexibilidade às diferenças individuais.

Já o estilo de ensino por tarefa permite criar condições de individualização de aprendizagem pois o aluno assume algumas decisões, ao nível do espaço e do tempo, promovendo assim a autonomia do mesmo. Este tipo de estilo acaba por facultar uma maior diferenciação do ensino devido à tomada de decisões de cada aluno nas tarefas propostas. Ao contrário do estilo de ensino por comando, o estilo de ensino por tarefa permite que o professor fique mais liberto para o acompanhamento individual das tarefas sendo assim possível tornar a avaliação inicial numa situação de aprendizagem.

Muitas das aulas recorri ao estilo por tarefa em inúmeras situações quando o meu foco da aula seria por exemplo analisar a sustentação em voleibol as outras tarefas ficariam previamente designadas.

### **2.2.3.4. Organização dos alunos e da atividade**

Ao longo do ano letivo procurei que todas as aulas fossem politemáticas, permitindo que trabalhasse várias matérias na mesma aula e que cada aluno tenha uma matéria que lhe é prioritária. Deste modo, durante o ano lectivo funcionei maioritariamente por estações, sendo que em cada uma delas tive atividades diferentes com o intuito de promover o máximo de tempo de prática possível com os alunos, garantindo que estes estejam motivados e empenhados com ou sem a minha presença na tarefa.

Para garantir que todos os alunos passavam o mesmo tempo em cada estação utilizei sistema de rotação e ao meu sinal (sonoro) para que os grupos de trabalho constituídos trocassem de

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

estação. Para que os alunos desenvolvam o trabalho pretendido, é importante que estes sejam autónomos e conheçam em que nível estão e quais os objetivos para atingir o próximo nível.

Através de feedbacks constantes mantive a concentração e empenho dos alunos nas aulas assim como um excelente aproveitamento reflexo do empenho ao longo do ano.

### **2.2.3.5. Procedimentos e Momentos Avaliativos**

Como refere, Ribeiro (1999), a avaliação é uma operação descritiva e informativa, formativa e independente. Com isto, este autor refere que a avaliação é feita através de meios, exercícios, com o objetivo de acompanhar o progresso do aluno ao longo da sua aprendizagem. Ainda reforça que a classificação é o menos importante neste processo. Concluindo, este autor valoriza a descoberta do que foi aprendido, as dificuldades que persistem e as possíveis soluções para as combater, ou seja, verificar que o trajeto da aprendizagem vai ao encontro do que foi estipulado.

A avaliação pode ser realizada de várias maneiras, mas na EF é feita através da observação, devido à componente prática que esta disciplina fornece aos alunos. Neste sentido, são criadas tabelas para os diferentes tipos de avaliação, de modo a conseguir um registo rápido. O processo avaliativo deve acontecer em todas as aulas e não somente nas aulas finais em que envolvem a avaliação sumativa, isto porque, o processo deve ser contínuo e não tendo por base somente uma ou duas aulas.

A avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, sendo esta imprescindível em qualquer proposta de educação. Ligada ao processo de ensino-aprendizagem, a prática fica muitas vezes desvinculada a este processo (Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. 2014). Se tivermos por base só as aulas de avaliação ao invés do processo ser contínuo, este acaba por ser prejudicial para o aluno isto porque, não temos em conta toda a evolução que ele foi tendo nas aulas, que na minha opinião é o mais importante.

#### **1º Período**

- 1º Aptidão física através dos testes FitEscolas para percebermos em que condições/nível os nossos alunos estariam
- 2º Dados da avaliação inicial do 1º Período
- 3º Dados da avaliação nos colectivos/individuais
- 4º Avaliação da aptidão física através dos testes FitEscolas
- 5º Avaliação final do 1º Período através dos resultados obtidos nos testes fitescolas e na avaliação dos coletivos/individuais através de pontos (ver anexo tabelas “Critérios de Classificação”) esta avaliação no 1º Período foi efetuada pelo Professor cooperante para explicar os procedimentos no 2º Período foi misto e no 3º Período o Professor estagiário ficou encarregue de avaliar

### **2º Período**

- 1º Em conjunto com o Professor cooperante analisamos o desempenho das duas turmas e voltamos a verificar as prioridades a serem trabalhadas ao longo do 2º Período decidimos efetuar os testes FitEscolas no início e no fim do Período e aplicar um programa de flexibilidade e treino intervalado para aumentar os índices físicos das turmas
- 2º Aplicação testes fitescolas
- 3º Avaliação das modalidades (nas últimas semanas do 2º Período) assim como a entrega
- 4º Final do 2º Período novamente avaliação nos testes físicos e projetos que pertencem à área dos conhecimentos em que os alunos têm que entregar um documento e uma apresentação do mesmo
- 5º Novamente apreciação de todos os resultados obtidos debatido com o Professor cooperante recorrendo as tabelas dos critérios de classificação

### **3º Período**

- 1º Professor estagiário encarregou-se de todos os processos visto ser um Período curto e teríamos que avançar com prioridades pendentes (corrida de barreiras/Judo e orientação) assim como certificar-se que as prioridades estariam todas colmatadas com aprendizagens adquiridas, este período é o do “produto final”.
- 2º Avaliar todas as modalidades e nas duas últimas semanas iniciar os testes fitescolas, o programa de treino intervalado e flexibilidade parou nas duas últimas semanas para que os alunos pudessem estar com frescura física para melhores resultados.
- 3º Conjugam as avaliações anteriores com as minhas avaliações e atribuir uma nota final com base na prestação dos alunos nos três períodos

#### **2.2.3.6. Conhecimentos**

Conforme referido por Catunda & Marques (2017), um professor de educação física para ser considerado eficaz em sua atuação, deve-se apresentar um largo repertório de técnicas de ensino de forma a promover um espaço de educação adequado aos seus alunos. Os autores destacam que “i) não existe a técnica de ensino ideal; ii) o professor de EF é (deverá ser) um profissional crítico, reflexivo, e o melhor conhecedor do contexto complexo em que atua, pelo que deve analisar as circunstâncias de cada situação educativa, escolher e implementar as técnicas de ensino mais adequadas para promover a aprendizagem de cada aluno”. (Catunda & Marques, 2017, p. 58)

Desta forma, vimos a necessidade de a cada período letivo, avaliar cada fase do projeto a ser aplicado, nos 7ºs anos com a temática dos Jogos Olímpicos e as “fakenews” e nos 10ºs lesões e

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

o seu tratamento, de maneira que haja a promoção adequada do processo de ensino e aprendizagem e saúde, tal como referimos abaixo.

- 1º Período análise do pré-projecto
- 2º Período avaliação do projecto/documento elaborado e da apresentação

### **2.3. Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade**

Esta área tem como objetivo promover com maior dinamismo e regularidade as modalidades que favoreçam a integração dos alunos na escola, indo de encontro às suas motivações e aos seus interesses. A minha adaptação no contexto educativo foi bastante facilitadora, pelo facto de ter frequentado este estabelecimento de ensino e de ter um bom relacionamento com todo o grupo do departamento de educação física. Estar presente e ter contacto com todos da comunidade escolar, para além de ter acesso a todo o tipo de documentos facultados por colegas do grupo de educação física e diretores de turma foi-me essencial neste período de estágio. Ao integrar um grupo/equipa do desporto escolar, coadjuvando com o professor titular desse grupo/equipa, neste momento pude acompanhar a modalidade de Orientação, orientando e motivando os alunos à conduta competitiva que este desporto assim o exige procurando-se superar todos os dias em busca dos pódios e acima de tudo a sua formação como cidadãos. Outro dos objetivos passou-se por acompanhar os assuntos relacionados com as turmas, através de conversas trocadas com os Diretores de Turma, e documentos partilhados via correio eletrónico com informações sobre os alunos e/ou assuntos tratados com os Encarregados de Educação. Por fim, no que toca à organização e implementação de atividades relacionadas com a Educação e Promoção de Saúde Escolar, busquei participar na organização das atividades incluídas no Plano Anual de Atividades, na medida dos possíveis participei em atividades pertencentes ao plano anual de atividades, com especial atenção no corta-mato escolar, o qual me identifico.

#### **Dia Olímpico (iniciativa do grupo de educação física)**

Um dia dedicado ao Olimpismo que contou com a presença de 500 alunos foram abordadas as temáticas da história dos jogos olímpicos desde a origem até aos dias de hoje, contando com a presença do comité olímpico e do atleta olímpico Pedro Pichardo que respondeu a todas as perguntas colocadas pelos nossos alunos criando um clima saudável de partilha e motivação para mudar algumas mentalidades dos jovens de hoje em dia.

Este dia acompanhei a minha turma do 7º ano incentivando-os a questionar o atleta do triplo salto, de uma forma a poderem ter um contacto direto e um modelo para um futuro.

Este tema fazia parte do projeto que teriam de desenvolver para apresentar e seria avaliado no campo dos conhecimentos da disciplina de Educação Física e Desporto.

### **Megas (atividade interna)**

A competição dos megas decorreu no dia 17/12/2022 contou com a participação de todos os alunos inscritos para as seguintes categorias: Salto, Sprint e lançamento.

A minha participação contribui para mesa de júri do mega sprint tratamento de imagem em parceria com o professor filmando cada prova para averiguar a veracidade da prova concluindo o resultado final, enquanto isso o meu orientador Prof. Daniel Pó coordenava a realização de todas as provas certificando que tudo corrida da melhor forma nesta manhã repleta de exercício físico.

### **Orientação Quinta do Anjo (Campeonato da Península de Setúbal Desporto Escolar + fase concelhia do JDE Palmela)**

Acompanhei os apurados pela escola para participar no campeonato da Península de Setúbal que decorreu na Quinta do Anjo com início as 9:00 com várias partidas. Acompanhei outros professores que partilharam a sua experiência neste tipo de organização/evento com a tarefa de indicar os vários alunos para as inúmeras partidas no ponto de partida. Tivemos uma situação desagradável com uma aluna que teve que ir para o hospital acompanhada por um colega nosso na ambulância. Fora esta situação os alunos vieram satisfeitos com as suas prestações e convívio com alunos de outras escolas do distrito e professores.

### **Direção de turma**

No que diz respeito ao acompanhamento da direção de turma, o estagiário é responsável por acompanhar todo o trabalho de direção de turma ao longo do ano na turma que lhe foi atribuída para a lecionação da disciplina de educação física. Segundo o Regulamento Interno (2018, p. 18) o diretor de turma é nomeado pelo diretor de entre os professores da turma que atendam, tendo que preferencialmente ser professor do quadro do agrupamento, professor que garanta a continuidade do acompanhamento pedagógico da turma e professor que leccione a totalidade da turma. Cabe ao diretor de turma intervir e fazer uma ligação entre os alunos, professores e encarregados de educação.

O diretor de turma é responsável por conhecer as necessidades, as características (fortes e fracas) e as relações da turma, procurando refletir criticamente sobre a eficácia e a eficiência dos métodos de trabalho, sendo o objetivo o sucesso dos alunos. Quanto aos professores, o diretor de turma deve procurar estar informado sobre o estado em que a mesma se encontra nas outras disciplinas e atividades em que a turma está inserida, podendo necessitar da sua atenção para a resolução de problemas que possam surgir. Todos estes problemas que possam surgir e todas as ligações entre os professores também são debatidos em conselho de turma. Em relação aos encarregados de educação, o Diretor de Turma deve fazer chegar a estes as informações relativas aos seus educandos, reunindo-se com os mesmos sempre que necessário, para tal, o Diretor de Turma dispõe de um horário de atendimento, nos recursos temporais.

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

Enquanto estagiário, tive oportunidade de trabalhar semanalmente com a diretora de turma do 10ºI, tendo ajudado na organização dos arquivos de cada aluno, justificação de faltas e contactos a enc. educação dos alunos que mais faltam. No que diz respeito às reuniões de conselho de turma, estas têm como objetivo analisar e debater o aproveitamento e comportamento da turma nas diferentes disciplinas, podendo ainda analisar e reestruturar as metodologias de trabalho e estratégias implementadas. Pode ainda ser solicitado também ao diretor de turma que faça chegar alguma informação aos encarregados de educação.

#### **2.4. Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida**

Através da avaliação-prognóstico, foi possível detetar imensos alunos fora da zona saudável desejável. Assim sendo, tomei a liberdade de traçar um planeamento baseado em circuitos, aplicando o método treino-intervalado que se destina a potenciar o consumo máximo de oxigénio, os quais são ajustados mensalmente em busca das melhorias significativas. Segundo Peralta (2002), a avaliação pode ser definida como uma recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular um juízo de valor, que facilite a tomada de decisões, e deve ser utilizada como elemento que suporta e orienta as decisões dos professores, de modo a contribuir para as aprendizagens dos alunos.

## O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

Mark Bórgia Ribeiro [1], Amália Rebolo [2]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

[2] RECI; Kinesiolab (Instituto Piaget)

### RESUMO

A aptidão física em jovens e adolescentes é um importante indicador de saúde, estando diretamente associado à melhoria da aptidão muscular, da resistência muscular, da aptidão cardiorrespiratória e também de parâmetros antropométricos (Ortega, Ruiz, Castillo & Sjostrom, 2008; Ruiz et al., 2009). O desenvolvimento da aptidão física nestas faixas etárias é essencial e aconselhado através do aumento da prática de exercício físico (Bull et al., 2020). Como objetivo deste estudo, procuramos perceber o nível de força dos alunos após o período de pandemia. Para responder ao objetivo do estudo, foram avaliados os alunos pertencentes às turmas de 7º e 10º ano de escolaridade. As variáveis de aptidão física avaliadas foram a aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal). O presente estudo integrou 20 estudantes do 7º ano e 21 estudantes do 10º ano de escolaridade, de ambos os sexos. O presente estudo pretendeu verificar os efeitos das aulas de educação física na força muscular dos alunos de turmas do 7º e 10º ano letivo, em consequência após o período de confinamento. Os resultados obtidos demonstraram ganhos na força ao nível superior, i.e. flexões de braços, dos participantes no estudo. Verificamos que as aulas de Educação Física, tendo apenas duas sessões por semana, podem promover melhorias ao nível da aptidão física dos alunos, combinando o treino funcional com as matérias lecionadas.

**Palavras-chave:** Educação Física; Intervenção Pedagógica; FITescola®; Aptidão Física.

## THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON PHYSICAL FITNESS IN TIMES OF PÓS-PANDEMIC COVID-19

### ABSTRACT

Physical fitness in young people and adolescents is an important health indicator, being directly associated with the improvement of muscular fitness, muscular endurance, cardiorespiratory fitness and also anthropometric parameters (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjostrom, 2008; Ruiz et al., 2009). The development of physical fitness in these age groups is essential and advised through increased physical exercise (Bull et al., 2020). As an objective of this study, we sought to realize the level of strength of students after the pandemic period. To answer the objective of the study, students belonging to 7th and 10th grade classes were assessed. The physical fitness variables assessed were cardiorespiratory fitness (shuttle test), upper strength (upper limb push-ups), middle strength (sit-ups), and lower strength (horizontal jump). This study included 20 7th grade and 21 10th grade students of both genders. The present study aimed to verify the effects of physical education classes on the muscle strength of 7th and 10th grade students, as a consequence of the confinement period. The results obtained showed gains in strength at the upper level, i.e. push-ups, of the participants in the study. In this way, Physical Education classes, having only two sessions per week, can improve students' physical fitness by combining functional training with the subjects taught.

**Keywords:** Physical Education; Pedagogical Intervention; FITescola®; Physical Fitness.

## INTRODUÇÃO

A condição física em contexto escolar só poder ser analisada através da disciplina de EF, onde esta segundo Bailey (2006), tem papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa, prática de atividade física e desportiva. Assim, a EF está estritamente ligada à atividade física, sendo esta designada por qualquer forma de exercício físico que envolva o corpo em movimento (Bercovitch, 2012). Contudo, muitos autores (Strong, et al. (2015); Dantas (1985); Camliguney, Asiye Filiz. et al. (2012); Ardoy, eta al & Ortega (2011)) relacionam de forma muito próxima três conceitos: atividade física, aptidão física, condição física e treino pliométrico. Para que um sujeito se encontre numa zona saudável de condição/aptidão física<sup>1</sup> (referente a valores protocolados segundo género e idade), necessita de executar tarefas físicas (atividade física), ao fazê-lo (é porque tem alguma aptidão física para o fazer) e consequentemente consegue atingir determinados valores propostos, aumentando assim a sua condição física.

Neste sentido, o American College of Sports Medicine (ACSM, 2013), define atividade física como qualquer movimento corporal que é produzido pela contração músculo-esquelética e que acarreta um gasto energético, o que vai ao encontro do que é defendido pela "Organização Mundial de Saúde"(s/d), que define a aptidão/condição física como sendo, a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória. Atualmente a recomendação diária de atividades física em crianças e jovens é de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, 5 vezes por semana, (Strong, et al 2015). Tal não sucede nos dias de hoje, havendo cada vez mais crianças e jovens adeptos de uma vida sedentária, preferindo passar o dia a ver televisão ou a jogar computador. As escolas, também não têm contribuído para o combate ao sedentarismo jovem, centrando horários escolares onde os alunos passam a maior parte do tempo sentados nas salas de aula, onde adotam posturas incorretas, do que em aulas que promovam a atividade física, como é o caso da EF. Estas aulas são para muitos alunos o único momento do dia onde realizam atividade física, sendo para eles uma disciplina fulcral para a sua qualidade de vida. Com a crescente urbanização, característica do mundo contemporâneo, a sedentarização originou a diminuição dos níveis de aptidão física em crianças e jovens.

A condição física é uma medida integrada de todas as funções e estruturas envolvidas no desempenho de atividade física e/ou exercício. Estas incluem as funções músculo-esquelética,

---

<sup>1</sup> Para ser considerada uma zona saudável de condição/aptidão física, os indivíduos devem executar tarefas físicas (atividade física), fazê-lo (é porque tem alguma aptidão física para o fazer) e consequentemente consegue atingir determinados valores propostos, aumentando assim a sua condição física. (Antunes, 2021)

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

cardiorrespiratória, de pressão e circulação sanguíneas, endócrina e metabólica e ainda psiconeurológica (Arday, Fernández-Rodríguez, Ruiz, Chillón, España-Romero, Castillo, & Ortega, 2011, p. 485). Já o termo aptidão física tem vindo a ser definido de forma mais restrita, devido ao crescente interesse sobre tópicos como a inatividade física, a aptidão cardiovascular e a obesidade em crianças e jovens, registando-se uma maior atenção sobre medições da resistência e da composição corporal e menor sobre outras dimensões de condição física ligadas ao desenvolvimento motor e às atividades diárias, como sejam a força, coordenação motora e a flexibilidade (Haugen, et al., 2013). A atividade física é dos elementos principais para que um adolescente se consiga desenvolver e aperfeiçoar as suas características morfológicas, psicológicas e físicas (Barros, 1993). A prática de atividade física regular tem benefícios e melhorias em vários problemas de saúde sendo alguns a osteoporose, diabetes, doenças cardiorrespiratórias e obesidade. Com a prática regular de atividade física, na condição funcional do corpo, elevam-se várias capacidades físicas como, a força, resistência muscular, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória.

A aptidão física em jovens e adolescentes é um importante indicador de saúde, estando diretamente associado à melhoria da aptidão muscular, da resistência muscular, da aptidão cardiorrespiratória e também de parâmetros antropométricos (Ortega, Ruiz, Castillo & Sjostrom, 2008; Ruiz et al., 2009). O desenvolvimento da aptidão física nestas faixas etárias é essencial e aconselhado através do aumento da prática de exercício físico (Bull et al., 2020). Neste sentido, a World Health Organization (2010) recomenda a realização de pelo menos 60 minutos por dia de exercício físico de intensidade moderada a vigorosa. Contudo, para além de praticar exercício físico, também é importante que os jovens e adolescentes gostem da sua prática (Shahidi, Williams & Hassani, 2020), de forma a criar hábitos de prática regular e a mantê-los para a vida adulta (Telama, Yang, Laakso & Viikari, 1997).

Para o propósito acima assinalado, a escola apresenta um papel fundamental, pois facilita a melhoria dos níveis de aptidão física em jovens e adolescentes, sobretudo através da realização das aulas de Educação Física, possibilitando a promoção de hábitos de vida saudáveis. Lin et al. (2018) mostraram a importância da escola no desenvolvimento dos jovens e adolescentes, realçando que estes são mais ativos e menos sedentários durante os períodos escolares, devido à existência das aulas de Educação Física.

No entanto, o surgimento da pandemia veio dificultar a promoção destes hábitos de vida, e consequentemente afetar o cumprimento das diretrizes da Organização Mundial de Saúde por parte dos adolescentes. Tal deveu-se à necessidade de ajustamento das aulas de Educação Física presenciais em aulas com regime online, as quais potencialmente poderiam prejudicar a realização regular de exercício físico na escola - que no caso de muitos alunos são o único meio de realização de exercício que têm -, para além de dificultar a constante transmissão dos hábitos saudáveis que os alunos deverão ter, quer ao nível da realização de exercício físico, quer da alimentação (Guan et al., 2020).

Para além disto, se antes do aparecimento do Covid-19 apenas uma pequena percentagem dos jovens, atendiam as orientações da Organização Mundial de Saúde (Roman-Viñas et al., 2016), estima-se que estes dados tenham piorado durante o confinamento, devido à realização das aulas de Educação Física em regime online. A inexistência de qualquer aula na escola, e

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

consequentemente o aumento do tempo passado em casa de forma sedentária, constituíram menos oportunidades para as crianças e jovens se envolverem em atividades físicas (Guan et al., 2020; Margaritis et al., 2020; Zenic et al., 2020). Para além disso, com esta mudança das aulas de Educação Física para regime online, as atividades passaram a ser realizadas individualmente, em vez de em grupo, impossibilitando assim o contacto físico com outras pessoas (Varea & González-Calvo, 2020).

Para Ohman e Quennerstedt (2017) a falta de contacto físico entre os jovens durante as aulas de Educação Física prejudica o desenvolvimento das suas capacidades motoras ao máximo, dando ainda mais relevância às aulas realizadas presencialmente. Com estes constrangimentos resultantes da pandemia, e consequentemente devido ao confinamento e às mudanças comportamentais por parte dos jovens e adolescentes, a saúde e a condição física podem ser afetadas negativamente a longo prazo (Carson et al., 2016), nomeadamente a nível musculoesquelético (Leong et al., 2015), cardiometabólico e psicológico (Carson et al., 2016). Quanto à força muscular, sendo uma das capacidades motoras mais importantes para a saúde e condição física de qualquer adolescente, por estar diretamente associado a outros benefícios, como a melhoria da estabilidade corporal, do equilíbrio e a redução do risco de lesões (Faigenbaum & Myer, 2010; Smith et al., 2014), uma eventual perda dos níveis de força nesta faixa etária devido ao confinamento e à pouca realização de atividade física torna-se preocupante. Alguns autores mostraram que jovens com níveis baixos de aptidão muscular têm uma maior tendência para manter esses níveis inferiores na idade adulta (Fraser et al., 2017).

De acordo com Santana & Costa (2016), a escola, através da disciplina de Educação Física, deve contribuir para a possível melhoria da aptidão física dos alunos, promovendo atividades que desenvolvam as capacidades físicas. Em contrapartida, o tempo despendido para as aulas de Educação Física é um fator que condiciona a qualidade das aulas e, por conseguinte, o desenvolvimento da aptidão física e do seu efeito sobre a saúde (Frey, 1991, citado por Marques, 1998). Neste sentido, surgiu a seguinte questão: "Qual efeito das aulas de educação física ao nível da aptidão física após o confinamento provocado pela pandemia?" Assim, com o objetivo de perceber o nível de força dos alunos após o período de pandemia, onde estiveram distantes da escola de forma presencial por cerca de 2 anos, o presente estudo pretende verificar se a aplicação de um programa específico de treino de força durante as aulas de educação física promove melhorias nos níveis de força dos alunos e se existem diferenças associadas ao sexo. Com base no comportamento mais sedentário por parte dos estudantes do secundário durante o confinamento, formulamos a hipótese acerca da aplicação de um plano de treino específico de força nas aulas de EF promove melhorias ao nível da força em alunos de 7º e 10º ano de escolaridade.

## **METODOLOGIA**

Para responder ao objetivo do estudo, foram avaliados os alunos pertencentes às turmas de 7º e 10º ano de escolaridade. As variáveis de aptidão física avaliadas foram a aptidão

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal). O presente estudo integrou 20 estudantes do 7º ano e 21 estudantes do 10º ano de escolaridade, de ambos os sexos.

O programa de treino (Anexo C) foi executado nas aulas de EF ao longo do ano letivo. Este consistia em um aquecimento de 1-3 minutos de mobilidade geral, de seguida aplicaram-se as 8 sessões/semanas de treino, nas quais se executavam 8 exercícios com um determinado número de repetições, nos quais privilegia-se a execução com o peso do próprio corpo com uma intensidade máxima, sendo o tempo de recuperação entre séries/repetições de 1 a 2 minutos.

É de salientar que os exercícios 7 e 8 do programa de treino não foram realizados quando os(as) alunos(as) estavam em regime de ensino à distância por falta de espaço no domicílio para a sua realização. Para avaliar o desenvolvimento da aptidão física dos sujeitos foi aplicado o programa FITescola® que foi concebido pela Faculdade de Motricidade Humana juntamente com a Direção Geral da Educação (Programa FITescola®, 2015), deste programa foram avaliadas 4 variáveis, a saber: aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal). Estas variáveis foram avaliadas no início e no final do programa de treino. O programa FITescola® auxilia na monitorização do nível de atividade e aptidão física e dos comportamentos sedentários dos alunos nos ensinos básico e secundário, estando este disponível numa plataforma digital. Contudo, o objetivo do FITescola® (Programa FITescola®, 2015), é avaliar a aptidão e atividade física de crianças e adolescentes. No caso deste estudo, apresentamos o teste de vaivém apenas de modo exemplificativo.

Teste Vaivém (aptidão aeróbia) FITescola®<sup>2</sup>

**Objetivo:** O teste consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

**Equipamento:** Espaço exterior ou interior com área suficiente para um percurso de 20 metros; Fita Métrica; Cones; Equipamento tocador de música.

**Procedimento:** Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem das repetições e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação de como são executadas as flexões de braços inicia-se o teste. 1 - O aluno que realiza o teste coloca-se na linha de partida e o outro aluno coloca-se atrás para efetuar a contagem; 2 - O aluno em avaliação percorre o percurso de 20 metros entre as duas marcas delimitadas antes de ouvir o sinal sonoro e esperar até ao próximo sinal sonoro; 3 - Após o sinal sonoro, o aluno deve inverter o sentido da corrida e correr até à outra marca obedecendo à mesma regra; 4 - O áudio ajuda o aluno a controlar o seu ritmo de corrida da prova, que aumenta progressivamente até ao máximo de 120 percursos; 5 - O sinal sonoro indica o fim de um percurso e o triplo indica a mudança de uma etapa; 6 - Se o aluno não conseguir alcançar a linha final antes do sinal sonoro deve inverter o sentido de corrida mesmo que ainda não tenha atingido a linha final; 7 - O aluno tem no máximo duas faltas durante o

---

<sup>2</sup> Todos os testes aplicados e desenvolvidos neste estudo encontram-se explicados e demonstrados na página web do programa FITescola® disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/hometestes.aspx>

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

decorrer do teste, à terceira falta o teste acaba. O aluno deve tentar realizar o teste o máximo tempo que conseguir; 8 - Depois de terminar o teste, o aluno deve realizar o retorno à calma no espaço indicado previamente pelo professor; 9 - O aluno que ficou a registar deve indicar o número de percursos que o colega realizou e trocar com o colega para realizar o teste como descrito anteriormente.

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FITescola®.

### **Análise Estatística**

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística da IBM Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-wilk e foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre momentos, Pré e Pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o paired t-test. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (Pré) e a avaliação após o período letivo (Pós)  $(\text{Pós-Pré})/\text{Pré} \times 100$ . As magnitudes dos efeitos foram calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's d. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.60 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se  $\geq 2.00$ . O nível de significância estatístico foi considerado para  $p \leq 0.05$ .

### **APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

O presente estudo pretendeu verificar os efeitos das aulas de educação física na força muscular dos alunos de turmas do 7º e 10º ano letivo, após o período de confinamento. Os resultados obtidos demonstraram ganhos na força ao nível superior, i.e. flexões de braços, dos participantes no estudo. (Tabelas 3, 4 e 5 em Anexo)

Estes ganhos, conforme aponta a literatura, deveram-se essencialmente aos elevados ganhos conseguidos pelos participantes masculinos, com a manutenção desta variável no caso do sexo feminino (sem diferenças pré vs. pós). Durante a adolescência, a força aumenta significativamente no sexo masculino, enquanto no feminino a força aumenta lentamente à medida que a idade avança (Lefevre et. al., 1998). Outro fator que pode influenciar este resultado, é o facto da motivação para o trabalho de força nos membros superiores por parte do sexo feminino ser mais reduzido que no sexo masculino (Webb, 1990). Desta forma, estas diferenças nas adaptações podem ser explicadas, quer pela superior motivação nos rapazes, quer pelas adaptações inerentes ao processo de crescimento, onde percebemos a evolução em cada período letivo. (Tabelas 6 e 7)

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

Importa referir que os programas de Educação Física realçam que os alunos deverão ser capazes de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específicas e de conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar (Programa Nacional de Educação Física no Ensino Secundário, pág. 14).

Os programas nacionais de Educação Física admitem, igualmente, o trabalho específico e integrado das capacidades motoras (condicionais e coordenativas), respeitando os procedimentos metodológicos válidos para o treino de cada uma dessas capacidades e a relação (de contraste ou complementaridade) com as restantes situações educativas da aula, evidenciando, deste modo, o importante valor da aptidão física, nas finalidades da EF na escola. Neste sentido, Ardoy et al. (2011) destacam que 220 minutos semanais de Educação Física representam um estímulo suficiente para melhorar a condição física, sobretudo a componente da capacidade aeróbia que está fortemente relacionada com a saúde cardiovascular nas crianças e adolescentes.

A aptidão aeróbia é fundamental para saúde. Tal como nos diz Winnick & Short (2001) a capacidade aeróbia é a maior quantidade de oxigénio que pode ser consumida por uma pessoa durante o exercício, ou seja, é a capacidade que permite a um indivíduo sustentar a Atividade Física, com intensidade moderada a alta, durante um período de tempo prolongado. Quanto mais apta, maior será a sua capacidade aeróbica reduzindo o desenvolvimento de certas doenças cardíacas, obesidade, diabetes e algumas formas de cancro.

**Análise descritiva**

**Análise descritiva geral (contendo todas as recolhas do ano letivo)**

**Tabela 6 – Análise descritiva geral do 7º ano**

Teste	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	Valor p
Vaivém	2	86	36,47	20,541	0,063
Senta e alcança	6	47	23,74	7,612	0,002
Salto Horizontal	127	232	169,67	25,840	0,11
Abdominais	1	80	43,24	26,579	<0,05
Extensão de braço	1	30	11,96	8,374	0,004
Shapiro Wilk, valor p <0,05					

**Tabela 7 – Análise descritiva geral do 10º ano.**

Teste	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	Valor p
Vaivém	18	124	53,35	25,801	0,006
Senta e alcança	1	47	29,98	8,722	0,16
Salto Horizontal	1	243	175,27	47,239	0,053
Abdominais	2	80	46,93	20,825	<0,05
Extensão de braço	1	33	16,24	8,076	0,502
Shapiro Wilk, valor p <0,05					

**TESTE DE COMPARAÇÃO DE GRUPOS**

**Tabela 8 – Teste de comparação de grupos do 7º ano.**

Teste	Período	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo	Percentis			Valor p
						1º Quartil	Mediana	3º Quartil	
<b>Vaivém</b>	1º Período	30,58	18,766	6	70	17	24	51	0,268
	2º Período	41,33	21,383	15	82	22	36	56,5	
	3º Período	37,06	20,891	2	86	20,5	36	48,5	
<b>Senta e alcança</b>	1º Período	21,28	6,605	11	41	17,5	20,5	24,25	0,124
	2º Período	24,33	7,767	6	45	20	24	28,5	
	3º Período	25,5	8,133	15	47	20	23,5	30,25	
<b>Salto Horizontal</b>	1º Período	157,67	22,334	127	192	140	151,5	182,75	0,059
	2º Período	175,33	28,148	136	232	152,5	170	201	
	3º Período	175,06	23,360	140	210	155	171	200	
<b>Abdominais</b>	1º Período	31,44	24,037	2	80	17,75	23,5	34,5	0,038
	2º Período	47,32	27,433	1	80	27	38	80	
	3º Período	51,18	25,227	10	80	30	50	80	
<b>Extensão de braço</b>	1º Período	6,75	6,017	1	24	3	4,5	9	0,006
	2º Período	14,22	8,048	2	29	6,5	14,5	19,25	
	3º Período	14,47	8,762	1	30	6	13	21,5	
<b>Teste de Kruskal Wallis, Valor p &lt;0,05</b>									

**Tabela 9 – Teste de comparação de grupos do 10º ano.**

Teste	Período	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo	Percentis			Valor p
						1 Quartil	Mediana	3 Quartil	
<b>Vaivém</b>	1º Período	53,58	24,967	22	107	32	49	60	0,994
	2º Período	53,61	27,256	18	110	32	46	72	
	3º Período	52,85	26,192	20	124	36,25	45	60,75	
<b>Senta e alcança</b>	1º Período	28,53	7,582	17	43	23	27	31	0,171
	2º Período	29,95	9,479	4	47	23,75	29,5	35,25	
	3º Período	31,33	9,057	1	44	28,5	32	36	
<b>Salto Horizontal</b>	1º Período	171,95	34,457	108	228	134	172	205	0,29
	2º Período	186,23	35,851	130	235	147,25	192,5	217,75	
	3º Período	166,81	64,577	1	243	133	192	202,5	
<b>Abdominais</b>	1º Período	44,16	22,884	2	80	28	45	60	0,774
	2º Período	47,32	20,278	21	80	29	44,5	63	
	3º Período	50,07	19,746	25	80	37,25	41	72,5	
<b>Extensão de braço</b>	1º Período	14,32	7,602	1	27	8	16	20	0,482
	2º Período	17,27	8,525	3	33	10	18	22,5	
	3º Período	17,21	8,078	5	30	9,75	18,5	24	

**Teste de Kruskal Wallis, Valor p <0,05**

Na tabela 6, apresentamos a estatística descritiva para os testes onde, para o teste ‘vai e vem’ para alunos do 7º ano temos um número mínimo de duas (2) repetições e um valor máximo de oitenta e seis (86) repetições e uma média de trinta e seis (36) repetições.

Aplicamos o teste de normalidade de Shapiro Wilk, valor  $p < 0,05$  onde os nossos dados não seguem uma distribuição normal e para os testes ‘senta e alcança’, ‘abdominais’ e ‘extensão de braços’ rejeitamos a nossa hipótese nula, ou seja, de nossos cinco (5) testes, 60% não segue uma distribuição normal para os dados dos alunos do 7º ano.

Na tabela 7, evidenciamos a estatística descritiva para os testes onde, para o teste ‘senta e alcança’ para alunos do 10º ano temos um número mínimo de uma (1) medida e um valor máximo de quarenta e sete (47) medidas e uma média de aproximadamente trinta (30) medidas. Aplicamos o teste de normalidade de Shapiro Wilk, valor  $p < 0,05$  onde a nossa hipótese nula é que nossos dados seguem uma distribuição normal e para os testes ‘vai e vem’ e ‘abdominais’ rejeitamos a nossa hipótese nula, ou seja, de nossos cinco (5) testes, 40% não segue uma distribuição normal para os dados dos alunos do 10º ano.

Na tabela 8, foi apresentada a estatística descritiva dentro dos períodos e optamos por aplicar um teste não-paramétrico para as duas turmas para comparar se houve diferença entre os períodos, já que, os testes não foram 100% paramétricos em ambas, visto que, em algumas variáveis rejeitamos a hipótese de normalidade dos dados. Como o teste não-paramétrico aborda tanto os dados paramétricos e não-paramétricos, optamos por utilizá-lo e o teste adequado quando temos  $k$  grupos é o teste de Kruskal Wallis, valor  $p < 0,05$ .

Para os alunos do 7º ano nós rejeitamos a hipótese nula, ou seja, a diferença do desempenho entre os períodos para os testes ‘abdominais’ (*valor  $p = 0,038$* ) e ‘extensão de braços’ (*valor  $p = 0,006$* ). Nos ‘abdominais’ no 1º período temos uma mediana de aproximadamente 24 abdominais, 2º período 38 abdominais e no 3º período 50 abdominais, como rejeitamos a nossa hipótese nula, podemos afirmar que houve uma evolução no número de abdominais com o passar dos períodos. Na ‘extensão de braço’ no 1º período temos uma mediana de aproximadamente 5 extensões de braço, 2º período aproximadamente 15 extensões de braço e no 3º período 13 extensões de braço, como rejeitamos a nossa hipótese nula, podemos afirmar que houve uma evolução no número de extensões de braço com o passar dos períodos.

Na tabela 9, para os alunos do 10º ano não houve diferença significativa, ou seja, com o passar dos períodos o número de repetições se mantiveram estatisticamente iguais.

Entre o início do 1º período e o final do 2º período letivo houve uma melhoria significativa da aptidão aeróbia dos que permitiu uma passagem da Zona Não Saudável da Aptidão Física para Zona Saudável da Aptidão Física em número considerável. Os resultados são encorajadores, mas apelam a mais esforços porque no final do 2º período ainda uma parte dos alunos se encontram na ZNSAF, razão suficiente para suscitar uma profunda reflexão da escola nos próximos anos letivos.

**CONCLUSÕES**

O presente estudo pretendeu verificar os efeitos das aulas de educação física realizadas junto às turmas do 7º e 10º letivo, após o período de confinamento. Os resultados obtidos demonstraram ganhos na força ao nível superior, i.e. flexões de braços, dos participantes no estudo. Estes ganhos deveram-se essencialmente aos elevados ganhos conseguidos pelos participantes masculinos, com a manutenção desta variável no caso do sexo feminino (sem diferenças pré vs. pós). Durante a adolescência, a força aumenta significativamente no sexo masculino, enquanto no feminino a força aumenta lentamente à medida que a idade avança (Lefevre et. al., 1998).

Outro fator que pode influenciar este resultado, é o facto da motivação para o trabalho de força nos membros superiores por parte do sexo feminino ser mais reduzido que no sexo masculino (Webb, 1990). Desta forma, estas diferenças nas adaptações podem ser explicadas, quer pela superior motivação nos rapazes, quer pelas adaptações inerentes ao processo de crescimento. No setor feminino, parece ter existido uma tendência para maiores ganhos da força abdominal, muito embora não tenham sido detetadas diferenças significativas entre os sexos. Esta diferença que verificámos no sexo feminino pode ser explicada pelo facto dos sujeitos do sexo feminino apresentarem nível baixo de atividade física comparado com o sexo masculino, qualquer trabalho de força acima do normal era estímulo suficiente para incrementar significativamente expressões de força (Fraser et al., 2017). O período de aulas à distância parece ter também influenciado o salto horizontal, com diferenças entre os sexos.

Considerando estudos anteriores (e.g. Alves et al., 2016; Marta et al., 2019), seria espectável que existisse um ganho de força ao nível dos membros inferiores, independentemente do sexo. A aptidão muscular dos membros inferiores é um atributo da aptidão física que é melhorado com algum treino nos jovens (Alves et al., 2016; Marta et al., 2019). Neste caso específico, não foram detetadas melhorias significativas entre o momento inicial e final, mas as pequenas alterações foram diferentes entre os sexos. Especificamente, o sexo masculino demonstrou valores finais superiores, após considerarmos os valores iniciais como covariáveis. A fase de crescimento que potencialmente os rapazes desta idade ainda se encontram, com um aumento da concentração de testosterona e um maior desenvolvimento da força em relação ao sexo feminino, e a motivação para a prática dos exercícios poderão ter influenciado (Rintaugu & Ngetich, 2012). O facto de não termos verificado diferenças significativas no desenvolvimento da força média, i.e. abdominais no sexo masculino, e da força inferior, i.e. salto horizontal em ambos os sexos, pode ter como causa o facto de o plano de treino só ter sido realizado pela maior parte dos alunos uma vez por semana, quando a recomendação seria de 2 a 3 vezes por semana no mínimo e porque o peso das cargas e intensidade dos exercícios não ter sido a mais adequada. (Bull et al., 2020).

Ao longo da implementação do programa de treino verificamos que houve um aumento da força nos membros superiores e inferiores, indo ao encontro do que refere Shah (2012), que o método do treino pliométrico é normalmente usado com o objetivo de melhorar algumas variáveis da aptidão física, por exemplo: força dinâmica e explosiva e resistência aeróbia, visto que, este recruta um grande número de fibras musculares nas diferentes ações, no entanto, verificou-se

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

que obtivemos um retrocesso não muito significativo da força média e na aptidão cardiorrespiratória, este fato deve-se a dois fatores, primeiro como estávamos em confinamento os alunos tinham pouca ou quase nula atividade física e por outro lado, os exercícios que desenvolvem essas capacidades não foram executados por falta de espaço nos domicílios dos alunos.

Desta forma, as aulas de Educação Física, tendo apenas duas sessões por semana, podem melhorar a aptidão física dos alunos, combinando o treino funcional com as matérias lecionadas. Assim, é importante que o professor aplique nas suas aulas exercícios de desenvolvimento das capacidades físicas, assegurando que a intensidade do esforço desenvolvido pelos alunos seja positiva, adequando os estímulos externos, ou seja, estímulos metodologicamente adequados e adaptados à faixa etária (Rodrigues, 2000).

**REFERÊNCIAS**

- ACSM. (2013). American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Almeida, G. T., & Rogatto, G. P., (2007). Efeitos do método pliométrico de treinamento sobre a força explosiva, agilidade e velocidade de deslocamento de jogadoras de futsal. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, Mato Grosso, v. 2, n. 1, p. 23-38, mar.
- Amado, J. S., & Freire, I. P. (2002). Indisciplina e Violência na Escola. Compreender para prevenir. Porto: Edições ASA.
- Antunes, M. P. V. P.(2021) *Análise da Condição Física em Contexto Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de Educação Física em tempo de pandemia* (Doctoral dissertation).
- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. Revista Española de Cardiología (English Edition), 64(6), 484-491.
- Armstrong, N. (1998): O Papel da Escola na Promoção de Estilos de Vida Activa. A Educação para a Saúde. Omniserviços.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401.
- Barros, R. (1993). Os adolescentes e o tempo livre: lazer atividade física. In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. Medicina do adolescente. São Paulo: Sarvier.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. Lisboa: Livros
- Bercovitch, F. B. (2012). Human Biogeography University of California Press, Berkeley, 2012, vii+ 319 pp., ISBN 978-0-5202-7211-8, \$60 (hardback). International Journal of Primatology, 33(6), 1506.
- Bompa, T. O. (2002). Treinamento Total para Jovens Campeões. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole.
- Camliguney, Asiye Filiz. et al. (2012). Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. Procedia Social and Behavioral Sciences, v. 46, p. 4708-4712.
- Carreiro da Costa, F. (1994). Formação de professores: Objetivos, conteúdos e estratégias. Colóquio, Educação e Sociedade, 6, 101-133.
- Carvalho, C. (1993). Desenvolvimento e treinabilidade da força em jovens em fase pubertária. Estudo em alunos do 8º ano de ambos os sexos em escolas de Vila Real. Dissertação apresentada para obtenção do grau de doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

- Dantas, E. (1985). A prática da preparação física. Rio de Janeiro, RJ: Sprint.
- de Moura, D. P., da Silva, T. A. O., Garcia, V. B., & Dos Santos, J. W. (2018). Efeitos do programa de treinamento pliométrico nas capacidades físicas do futsal. *RBF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(37), 124-129.
- de Villarreal, E. S., E. Kellis, et al. (2009). "Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis." *J Strength Cond Res* 23(2): 495-506.
- Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto do Ministério da Educação. Diário da República: I série, nº 131 (1999)
- Faigenbaum, A. D. et al, (2009). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, [S.l.], v. 23.
- García, D.; Herrero, J.A.; De Paz, J.A. (2003). Metodología del Entrenamiento Pliométrico. *Rev. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, v. 3, n. 12, p. 190-204.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079-1094;
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... & Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418;
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The Relationship Between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.
- IBM Corp. Released, (2017). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Lefreuve, J., Beunen, G., Borms, J., Vrijens, J. (1998). Sex differences in Physical Fitness in Flemish Youth. *Medicine and Sport Science*, 43, 54-67.
- Leong, D. P., Teo, K. K., Rangarajan, S., Lopez-Jaramillo, P., Avezum Jr, A., Orlandini, A., ... & Yusuf, S. (2015). Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. *The Lancet*, 386(9990), 266-273;
- Lin, Y., Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., ... & Chaput, J. P. (2018). Temporal and bi-directional associations between sleep duration and physical activity/sedentary time in children. An international comparison. *Preventive medicine*, 111, 436-441
- Mckight, Patrick E.; NAJAB, Julius. (2010) Kruskal-wallis test. *The corsini encyclopedia of psychology*, p. 1-1.
- Park, Hun Myoung. (2015) Univariate analysis and normality test using SAS, Stata, and SPSS.

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

Peralta, M. H. (2002). Como avaliar competência (s)? In ABRANTES, P e ARAÚJO, F. (coord.). Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas. Lisboa: Ministério da Educação. Departamento de Educação Básica;

Weineck, J. (2007). Fútbol total – El entrenamiento físico del futbolista Vol. II Barcelona: Editorial Paidotrib

### **3. REFLEXÃO FINAL**

Com a finalização do Estágio Pedagógico, consideramos que, este processo de aprendizagem e de formação académica em Educação Física, ao longo deste ano letivo, foi desafiador, enriquecedor e bastante gratificante, permitindo-nos vivenciar várias tarefas inerentes à carreira docente, assumindo assim, um papel importante para o começo do nosso futuro.

Ao longo de todo este processo esteve sempre presente a capacidade de delinear um perfil próprio enquanto docente, usufruindo dos valores próprios da ética profissional e pessoal, estabelecendo boas relações interpessoais com toda a comunidade educativa.

Na concretização de todas as tarefas, e em todas as diversas situações vivenciadas, o empenho, a dedicação, a responsabilidade, o compromisso e a capacidade de trabalho em equipa foram fundamentais para a evolução da função como estagiários, bem como para conseguirmos cumprir os objetivos propostos.

Quanto à intervenção pedagógica, tanto as nossas fragilidades, como as nossas virtudes, foram colmatadas e melhoradas através da capacidade de autorreflexão e heteroavaliação. Deste modo, foram importantes todas as reflexões após cada aula dada, bem como as observações realizadas aos nossos colegas, do núcleo de estágio, e observações aos professores da disciplina de Educação Física, da escola. O gosto de ensinar, ajudar e de ser útil para o outro esteve sempre presente na nossa caminhada e esta experiência veio “apimentar” ainda mais este gosto pelo ensino e pela disciplina de Educação Física.

Analisando todo o percurso, consideramos que temos os instrumentos certos para aplicar no dia de amanhã, sendo que toda a nossa intervenção foi supervisionada e orientada da melhor forma, quer ao nível pedagógico, quer ao nível científico.

#### **4. CONCLUSÃO**

O estágio pedagógico é o fim desta etapa escolar, que nos abre portas para o mundo profissional, mundo este onde vamos poder colocar em prática tudo o que aprendemos durante estes dois anos. Durante o ano letivo teve-se oportunidade de experimentar a lecionação, sentindo que este ano ficou um bocado aquém daquilo que poderia ter sido, um ano com altos e baixos, com aulas presenciais, aulas online, aulas com e sem contingências. Mas o principal que era passar pela “pele” de ser professor conseguimos realizar, então pode-se dizer que conseguimos alcançar o objetivo principal.

Após a conclusão de mais uma etapa da minha vida, no que diz respeito à realização profissional, o sentimento com que fico é o de dever cumprido. As experiências e aprendizagens vividas ao longo deste ano letivo, fizeram-me sentir por diversas vezes o sentimento que acima refiro e que a nada é comparável.

Concluimos que não há fórmula que privilegie o objeto de educar. Que não há, mesmo que repleto da garantia subjetiva do bom planejar, ausente de garantia absoluta de sucesso ao empregar, seja o que for para tocar, no ser humano durante e após o percurso formativo, senão pela experiência de viver o pleno do agora, que é a aula. E sem excesso, também entendemos que o processo educativo enquanto experiência hermenêutica continua exigindo "a exposição ao risco, às situações abertas e inesperadas, coincidindo com a impossibilidade de assegurar a tais práticas educativas uma estrutura estável, que garanta o êxito da ação interventiva" (Hermann, 2002, p. 86).

## 5. REFERÊNCIAS

- ACSM. (2013). American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Almeida, G. T., & Rogatto, G. P., (2007). Efeitos do método pliométrico de treinamento sobre a força explosiva, agilidade e velocidade de deslocamento de jogadoras de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, Mato Grosso*, v. 2, n. 1, p. 23-38, mar.
- Alves, M. L. T., & Duarte, E. (2010). O processo inclusivo nas aulas de educação física: um estudo sobre o teste sociométrico. *Journal of Physical Education*, 21(3), 479-491.
- Amado, J. S., & Freire, I. P. (2002). Indisciplina e Violência na Escola. Compreender para prevenir. Porto: Edições ASA.
- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(6), 484-491.
- Armstrong, N. (1998): O Papel da Escola na Promoção de Estilos de Vida Activa. A Educação para a Saúde. Omniserviços.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Barros, R. (1993). Os adolescentes e o tempo livre: lazer atividade física. In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. *Medicina do adolescente*. São Paulo: Sarvier.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros
- Bercovitch, F. B. (2012). *Human Biogeography* University of California Press, Berkeley, 2012, vii+319 pp., ISBN 978-0-5202-7211-8, \$60 (hardback). *International Journal of Primatology*, 33(6), 1506.
- Bompa, T. O. (2002). *Treinamento Total para Jovens Campeões*. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole.
- Camliguney, Asiye Filiz. et al. (2012). Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, v. 46, p. 4708-4712.
- Carreiro da Costa, F. (1994). Formação de professores: Objetivos, conteúdos e estratégias. *Colóquio, Educação e Sociedade*, 6, 101-133.
- Carvalho, C. (1993). *Desenvolvimento e treinabilidade da força em jovens em fase pubertária*. Estudo em alunos do 8º ano de ambos os sexos em escolas de Vila Real. Dissertação apresentada para obtenção do grau de doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19

- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade. *Belo Horizonte, Casa da Educação Física*.
- Dantas, E. (1985). A prática da preparação física. Rio de Janeiro, RJ: Sprint.
- de Moura, D. P., da Silva, T. A. O., Garcia, V. B., & Dos Santos, J. W. (2018). Efeitos do programa de treinamento pliométrico nas capacidades físicas do futsal. *RBF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(37), 124-129.
- de Villarreal, E. S., E. Kellis, et al. (2009). "Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis." *J Strength Cond Res* 23(2): 495-506.
- Decreto-lei nº240/2001 de 30 de agosto do Ministério da Educação. Diário da República: I série, nº 131 (1999)
- Faigenbaum, A. D. et al, (2009). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, [S.I.], v. 23.
- García, D.; Herrero, J.A.; De Paz, J.A. (2003). Metodología del Entrenamiento Pliométrico. *Rev. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, v. 3, n. 12, p. 190-204.
- García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079-1094;
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... & Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418;
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The Relationship Between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.
- IBM Corp. Released, (2017). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Lefreuve, J., Beunen, G., Borms, J., Vrijens, J. (1998). Sex differences in Physical Fitness in Flemish Youth. *Medicine and Sport Science*, 43, 54-67.
- Leong, D. P., Teo, K. K., Rangarajan, S., Lopez-Jaramillo, P., Avezum Jr, A., Orlandini, A., ... & Yusuf, S. (2015). Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. *The Lancet*, 386(9990), 266-273;
- Lin, Y., Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., ... & Chaput, J. P. (2018). Temporal and bi-directional associations between sleep duration and physical activity/sedentary time in children. An international comparison. *Preventive medicine*, 111, 436-441
- Mckight, Patrick E.; NAJAB, Julius. (2010) Kruskal-wallis test. *The corsini encyclopedia of psychology*, p. 1-1.
- Park, Hun Myoung. (2015) Univariate analysis and normality test using SAS, Stata, and SPSS.

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

Peralta, M. H. (2002). Como avaliar competência (s)? In ABRANTES, P e ARAÚJO, F. (coord.). Avaliação das Aprendizagens. Das concepções às práticas. Lisboa: Ministério da Educação. Departamento de Educação Básica;

Weineck, J. (2007). Fútbol total – El entrenamiento físico del futbolista Vol. II Barcelona: Editorial Paidotrib

*O EFEITO DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO NÍVEL DA APTIDÃO FÍSICA EM TEMPOS DE PÓS-PANDEMIA COVID-19*

## **ANEXOS**

## Anexo 1

**Tabela 3 – Ganhos<sup>1</sup> comparativos masculino e feminino**

Idade	Vai-Vem		Abdominais		Extensão do Tronco		Extensão de Braços		Senta e Alcanç.		Flex Ombros	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
5			2	2	15	15	3	3	20	23,0	Sim	Sim
6			2	2	15	15	3	3	20	23,0	Sim	Sim
7			4	4	15	15	4	4	20	23,0	Sim	Sim
8			6	6	15	15	5	5	20	23,0	Sim	Sim
9	13	13	9	9	15	15	6	6	20	23,0	Sim	Sim
10	16	16	12	12	23	23	7	7	20	23,0	Sim	Sim
11	20	20	15	15	23	23	8	7	20	25,5	Sim	Sim
12	23	22	18	18	23	23	10	7	20	25,5	Sim	Sim
13	28	25	21	18	23	23	12	7	20	25,5	Sim	Sim
14	36	27	24	18	23	23	14	7	20	25,5	Sim	Sim
15	42	29	24	18	23	23	16	7	20	30,5	Sim	Sim
16	47	32	24	18	23	23	18	7	20	30,5	Sim	Sim
17	50	35	24	18	23	23	18	7	20	30,5	Sim	Sim
18	53	37	24	18	23	23	18	7	20	30,5	Sim	Sim

<sup>1</sup>Dados previstos para a zona saudável de acordo com a proposta FITescola®

## Anexo 2

**Tabela 4 – Resultados por aluno – 7º ano**

Género	Idade	Vai-Vem	Abdominais	Impuls.Horiz ontal	Ext. de Braços	SentAlcança
F	13	25	18	190	7	26
F	14	27	18	142	7	26
M	13	28	21	0	12	20
F	13	25	18	137	7	26
M	13	28	21	148	12	20
M	13	28	21	0	12	20
M	13	28	21	0	12	20
M	13	28	21	172	12	20
M	13	28	21	0	12	20
M	14	36	24	190	14	20
M	13	28	21	140	12	20
F	13	25	18	0	7	26
M	13	28	21	156	12	20
F	13	25	18	142	7	26
F	13	25	18	155	7	26
M	13	28	21	188	12	20
F	13	25	18	145	7	26
F	13	25	18	0	7	26
M	14	36	24	0	14	20
M	13	28	21	192	12	20

### Anexo 3

**Tabela 5 – Resultados por aluno – 10º ano**

Género	Idade	Vai-Vem	Abdominais	Impuls.Horizontal	Ext. de Braços	SentAlcança
M	16	47	24	176	18	20
F	15	29	18	123	7	31
F	16	32	18	126	7	31
F	16	32	18	126	7	31
F	16	32	18	126	7	31
F	16	32	18	126	7	31
M	16	47	24	176	18	20
M	15	42	24	165	16	20
M	18	53	24	203	18	20
F	17	35	18	129	7	31
M	19	53	24	203	18	20
M	16	47	24	176	18	20
M	17	50	24	184	18	20
M	17	50	24	184	18	20
F	16	32	18	126	7	31
F	16	32	18	126	7	31
F	15	29	18	123	7	31
M	16	47	24	176	18	20
M	18	53	24	203	18	20
M	15	42	24	165	16	20
M	16	47	24	176	18	20