



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

Campus Universitário de Almada

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

André Gonçalo Fernandes Gomes de Sousa Roxo

Nº 59271

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada

Orientador: Prof. Dr. Fábio Flôres

Coorientador: Profª. Cláudia Vaz

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

2021/2022

“Superar o fácil não tem mérito, é obrigação; vencer o difícil é glorificante; ultrapassar o outrora impossível é esplendoroso”
(Alexandre Fonteles)

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

Declaração de Autenticidade

André Gonçalo Fernandes Gomes de Sousa Roxo, nº 59271

ÍNDICE

Índice de Figuras	vii
Índice de Tabelas	vii
Lista de Abreviaturas	viii
Agradecimentos	1
Resumo	2
Abstract	3
Introdução Geral	4
Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética	5
1. O Contexto Socioeducativo da Prática de Ensino Supervisionada	5
1.1 O Meio	5
1.2 A Escola	5
1.3 As Turmas	6
1.4 A Comunidade	6
1.5 Realidade Organizacional da Escola	6
1.6 O Grupo Disciplinar	7
Área II - Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	8
2. Planificação das Atividades Desenvolvidas	8
2.1 Organização do processo de aprendizagem	8
2.1.1 Recursos Temporais	9
2.1.2 Recursos Materiais	10
2.2 Níveis de Planificação	11
2.3 Seleção das Estratégias Utilizadas nas Aulas	12
2.4 Seleção das Técnicas de Ensino	13
2.5 Seleção dos Meios Utilizados	14
2.6 Gestão e Implementação de Recursos	15
3. Avaliação	17
Área III – Participação da escola e relação com a comunidade	18
4. A Escola na Comunidade	18
4.1. Projeto Programa de Educação Olímpica	18

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos	
4.2 Palestra de “Saúde Mental e Mundo do Trabalho”	19
4.3 Caminhada Desportiva no Parque Urbano de Fitares	20
4.4 Palestra de Nutrição	21
4.5 Atividade Judo Sport União Sintrense	22
4.6 Caminhada na Serra de Sintra	22
4.7 Visita à ETAR	23
4.8 Organização Exposição Direitos Humanos no Desporto	24
Área IV - Desenvolvimento profissional ao longo da Vida	25
Resumo	25
Palavras Chave	25
Abstract	27
Introdução	28
5. Material e Métodos	29
5.1 Amostra	29
5.2 Procedimentos	29
5.3 Instrumentos	30
5.3.1 Teste do Vaivém	30
5.3.2 Índice de Massa Corporal (IMC)	30
5.3.3 Testes dos Abdominais	30
5.3.4 Teste de Flexões de Braços	31
5.3.5 Inquérito	31
6. Procedimentos Estatísticos	31
7. Resultados	32
8 Discussão	34
Conclusão	37
Reflexão sobre o contributo do estágio para o desenvolvimento de competências	38
Referências Bibliográficas	41
Anexos	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Projeto Programa de Educação Olímpica.....	19
Figura 2 - Variáveis FitEscola® ao longo do ano letivo	33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Conselho Administrativo e Direção (EBSGB)	7
Tabela 2 - Material existente na arrecadação do polidesportivo	11
Tabela 3 - Formas metodológicas de abordagem dos JDC (Garganta, 1998)	15
Tabela 4 - Diferenças entre IMC e teste FitEscola® entre rapazes e raparigas.....	32
Tabela 5 - Associação entre o tempo em tela e as variáveis analisadas.....	33
Tabela 6 - Prática de atividade física fora da escola VS tempo à frente da tela	34

LISTA DE ABREVIATURAS

AAAF - Atividades de Animação e Apoio à Família

AEC - Atividades de Enriquecimento Curricular

AF – Atividade Física

CAF - Componente de Apoio à Família

EBSGB - Escola Básica e Secundária de Gama Barros

EF – Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

PAT- Plano Anual de Turma

PES - Prática de Ensino Supervisionada

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

SMAS -Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra

AGRADECIMENTOS

Em cada momento da realização deste trabalho, estive sempre alguém comigo. É a todas essas pessoas, que sempre me apoiaram, que dedico o meu trabalho.

Em primeiro lugar, promovo os meus agradecimentos, ao Prof. Dr. Fernando Vieira e ao Prof. Dr. Fábio Flôres, pelos saberes e conhecimentos transmitidos, pelas palavras de apoio, pelo tempo despendido, pela documentação fornecida e pelas constantes ideias transmitidas ao longo da realização do estágio e respetivo relatório.

Á minha orientadora cooperante, Prof^a. Cláudia Vaz, todo o tempo que despendeu e dedicou na minha orientação, assim como, todos os conselhos assertivos que forneceu ao longo deste ano de prática de ensino supervisionada.

A toda a comunidade educativa do Agrupamento de Escolas D. Maria II, que aceitaram e ajustaram o meus horários de forma a conciliar com a minha vida profissional, como sendo um deles, em especial, á direção do Agrupamento e ao grupo de Educação Física da Escola Básica e Secundária Gama Barros.

A nível pessoal, um pouco mais distante do trabalho em si, mas próximo de mim e dos momentos menos positivos que tive de encarar com uma pandemia que tanto nos afetou, ficam aqui as minhas sinceras palavras de agradecimento aos colegas e amigos que fiz ao longo dos 2 anos de Mestrado e da realização do estágio, com quem pude partilhar problemas, dúvidas, angústias, mas também, momentos de alegria, de companheirismo e de amizade.

No fim, porque são o princípio e o principal, uma palavra à minha mulher, filho, mãe e irmã, mais pelos gestos de compreensão e de ajuda comigo e com as minhas dificuldades, porque foram sempre o impulsor central para superar os piores e partilhar dos melhores momentos.

A todos que não sendo mencionados neste trabalho, ajudaram-me na conclusão do mesmo, o meu **MUITO OBRIGADO**.

RESUMO

O Estágio foi realizado numa instituição de Ensino Público no concelho de Sintra, o qual apresentava um grupo disciplinar coeso e muito organizado, com várias áreas de especialização.

O professor é a procura incessante de uma constante prática reflexiva, inovadora e cooperativa, que acompanhe a constante mudança e transformação da sociedade, prática essa presenciada no estágio. Neste sentido, os professores são os mediadores ativos da cultura, dos valores e do saber em transformação.

Deste modo, o estágio foi ao encontro de evidenciar os conhecimentos e competências que se devem aprender e desenvolver durante a formação e como as aplicar enquanto docente de Educação Física. Reflete-se, assim, a necessidade de eu como profissional possuir conhecimentos alargados, aprofundando sobre a realidade na qual estava integrado, considerando as diferentes dimensões sociais, culturais e económicas. Conhecimentos específicos dos conteúdos fundamentais a um bom desempenho profissional e dominar habilidades que lhe possibilitem o desenvolvimento de novas propostas pedagógicas.

Os conhecimentos profissionais, para além de se configurarem como estruturas cognitivas de natureza diversa, compreendem um quadro de conhecimentos fundamentais a uma intervenção adequada nesta área específica da Educação Física.

A Planificação foi realizada com base nalguns documentos estruturantes utilizados pelo grupo, nomeadamente, os programas nacionais de Educação Física, - as Aprendizagens Essenciais, - outros em formato digital utilizados para cada Ciclo. Num período de transição pós pandemia, a importância dos alunos se mexerem foi muito valorizada, tal como a prática de atividade física e condição física geral, sempre cumprido o programa.

Palavras-Chave: Educação Física, Estágio, Conhecimentos, Planeamento, Profissional

ABSTRACT

The Internship was carried out in a Public Education institution in the municipality of Sintra, which had a cohesive and very organized disciplinary group, with several areas of specialization.

The teacher is the incessant search for a constant reflective, innovative and cooperative practice, which accompanies the constant change and transformation of society, a practice witnessed in the internship. In this sense, teachers are active mediators of culture, values and knowledge in transformation.

In this way, the internship was aimed at highlighting the knowledge and skills that must be learned and developed during training and how to apply them as a Physical Education teacher. This reflects the need for me as a professional to have extensive knowledge, depending on the reality in which I was integrated, considering the different social, cultural and economic dimensions. Specific knowledge of the fundamental contents for a good professional performance and mastering skills that enable the development of new pedagogical proposals.

Professional knowledge, in addition to being configured as cognitive structures of a different nature, comprises a framework of fundamental knowledge for an adequate intervention in this specific area of Physical Education.

Planning was carried out based on some structuring documents used by the group, namely, the national Physical Education programs, - Essential Learning, - others in digital format used for each Cycle. In a post-pandemic transition period, the importance of students moving was highly valued, as was the practice of physical activity and general physical condition, always long the program

Keywords: Physical Education, Internship, Knowledge, Planning, Professional

INTRODUÇÃO GERAL

Um estágio realizado, ao fim de quinze anos de experiência como técnico de Atividade Física e Desportiva, nas atividades de enriquecimento curricular das escolas de 1ºCiclo, cria expectativas diferentes daquelas que foram geradas no início da atividade. Contudo, encarámos este momento como uma ótima oportunidade para adquirir mais conhecimento, desenvolver instrumentos e outras ferramentas que nos permitam exercer a docência de excelência junto dos alunos de terceiro ciclo e secundário, melhorando e desenvolvendo com isso a abrangência das nossas competências enquanto docente de Educação Física (EF).

Segundo Botelho (1999), o recurso de a prática regular de atividade física poderá trazer benefícios, tais como “melhoria da autoimagem e de bem-estar, aumento da auto confiança e do auto conhecimento, melhoria da imagem corporal e da estabilidade emocional, alterações positivas de humor, libertação da tensão, depressão e ansiedade, melhoria do bem-estar mental, da vigilância e da clareza do pensamento e também do aumento da prática de exercício físico e nos contactos sociais”. No entanto esta autora também refere, o facto de outros estudiosos salientarem que nos jogos dirigidos ou os programas de Educação Física, isoladamente ou em combinação, contribuem para o desenvolvimento da autoestima nas crianças.

Desta forma, Botelho (1999) conclui que a disciplina de EF “parece estar positivamente associada ao estado de bem-estar dos alunos, na medida em que, quando os alunos gostam da disciplina e são assíduos, apresentam um estado de maior bem-estar, relativamente aos que gostam e aos que revelam uma menor assiduidade”

A partilha de práticas, metodologias e reflexões de forma coadjuvada pelo Orientador Institucional e Cooperante, alimentou assim de forma orientada a aprender e evoluir em todos estes aspetos, mencionados pela autora anterior. Criamos desta forma, um contexto favorável ao desenvolvimento de estilos de ensino, possibilitando adequadas seleções de objetivos, conteúdos, estratégias e avaliações, entre outras finalidades (Pontes 2017).

O estágio tem por objetivo contribuir para o desenvolvimento de um conjunto de competências e conhecimentos através da participação numa série de experiências práticas com as quais não estava familiarizado para os ciclos de ensino em questão (3ºciclo e Secundário).

Este relatório está estruturado e composto por quatro partes. As três primeiras, uma breve caracterização do contexto socioeducativo, planeamento das atividades desenvolvidas durante todo o percurso da Prática de Ensino Supervisionada (PES) e do Projeto Educativo. Na parte final o projeto de Investigação-Ação realizado no âmbito da (PES) apresenta-se uma investigação no âmbito da aptidão física dos alunos, com o intuito de “determinar a influência da prática de atividade física extraescolar, nos níveis de desempenho dos alunos entre os 12 e os 16 anos.”.

ÁREA I - DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA

1. O CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

O estágio foi realizado no agrupamento com sede na Escola Básica e Secundária de Gama Barros (EBSGB), situada na União das Freguesias do Cacém e São Marcos, concelho de Sintra. A escola é constituída por seis pavilhões (pavilhões A, B, C, D, E e gimnodesportivo).

A EBSGB garante, desde sempre o ensino público gratuito à população do concelho de Sintra, tendo a sua oferta direcionada para o ensino regular no segundo ciclo, terceiro ciclo do ensino básico e ensino secundário e para os cursos de educação e formação e de ensino profissional.

1.1 O MEIO

A união de freguesias do Cacém e São Marcos é a segunda maior freguesia e faz parte do Concelho de Sintra, com 319,23 km² de área e 385 954 habitantes (2021), subdividido em 11 freguesias. A sua população representa 13,37% do total metropolitano e 19,82% do total da Grande Lisboa. O município é limitado a norte pelo município de Mafra, a leste por Loures, Odivelas e Amadora, a sudeste por Oeiras, a sul por Cascais e a oeste pelo oceano Atlântico.

De um modo geral, a população é pouco qualificada, caracterizada por um elevado número de famílias estrangeiras com várias famílias monoparentais e em situação de pobreza. Estas são as dificuldades da comunidade envolvente desta escola, às quais tem que responder e contribuir para o desenvolvimento para minimizar estas dificuldades existentes.

1.2 A ESCOLA

O Agrupamento de Escolas D. Maria II, resultou da agregação do Agrupamento de Escolas Ribeiro de Carvalho (Agrupamento horizontal) e da Escola Secundária com 3.º ciclo de Gama Barros, Rua da Esperança 2735 – 473 Cacém. Deste modo, integra cinco escolas:

- Escola Básica e Secundária de Gama Barros (escola sede)
- Escola Básica Ribeiro de Carvalho
- Escola Básica n.º 1 do Cacém
- Jardim de Infância Cacém n.º 1
- Escola Básica de Vale Mourão

1.3 AS TURMAS

Em termos de caracterização das turmas, o 7º 4ª é constituída por 28 (vinte e oito) alunos, dos quais 14 (catorze) rapazes e 14 (catorze) raparigas. Os alunos têm idades compreendidas entre os 12 (doze) e os 14 (catorze) anos, sendo a média de idades destes alunos 13 (treze) anos. Todos os alunos têm nacionalidade portuguesa e, no geral, o estatuto socioeconómico da turma é médio-baixo.

A nível académico, três alunos já reprovaram uma vez. Todos os elementos da turma encontram-se pela primeira vez no 7º ano. A turma não apresenta alunos com necessidades educativas especiais. Quanto à disciplina EF, 14 (catorze) dos alunos da turma têm uma perceção positiva quanto à educação física, sendo que o restante não identifica a disciplina como sua preferência.

A turma do 1ºPTIS é constituída por 30 (trinta) alunos, dos quais 26 (vinte seis) rapazes e apenas 4 (quatro) raparigas. Os alunos têm idades compreendidas entre os 16 (dezasseis) e os 18 (dezoito) anos, sendo a média de idades destes alunos 16 (dezasseis) anos. A maioria dos alunos têm nacionalidade portuguesa e, no geral, o estatuto socioeconómico da turma é médio.

A nível académico, 7 (sete) alunos já reprovaram uma vez. A turma apresenta uma aluna com necessidades educativas especiais, mas sem nenhum impedimento para a realização prática das aulas.

1.4 A COMUNIDADE

A oferta educativa do Agrupamento, inclui todos os níveis de ensino, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário (Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Profissionais), passando também pela formação de adultos. Existe ainda, no 1.º ciclo, uma oferta completa de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC). Disponibiliza-se, também, um horário alargado, assegurado pelas Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) no jardim-de-infância e pela Componente de Apoio à Família (CAF) no 1.º ciclo.

A missão fundamental das escolas do agrupamento é, em colaboração com os alunos, as famílias e com a comunidade, a de formar cidadãos esclarecidos, conscientes dos seus direitos e deveres, dotados de espírito crítico e com capacidade de intervir nas mais diversas vertentes da sociedade. Deste modo, num clima de respeito por si e pelo outro, pretende-se que os alunos desenvolvam competências adequadas para enfrentarem com sucesso o prosseguimento dos estudos e a vida profissional. A promoção de uma cultura vocacionada para a cidadania, para o sucesso e para a inclusão.

1.5 REALIDADE ORGANIZACIONAL DA ESCOLA

O conselho administrativo e direção da Escola Básica e Secundária Gama Barros é composto pelos seguintes elementos.

Presidente:

Maria João Rocha dos Santos Faria

Vice-presidente:

Maria do Rosário Carvalho Branco Santos

Chefe dos Serviços de Administração Escolar:

Guiomar Fonseca

Diretora:

Maria João Rocha dos Santos Faria

Subdiretora:

Maria do Rosário Carvalho Branco Santos

Adjuntos:

Luís Miguel Pires Cordeiro

Sílvia Maria Fonseca Nogueira

Susana do Céu Gonçalves Antunes Freitas

Tabela 1 - Conselho Administrativo e Direção (EBSGB)

A EBSGB tem vários departamentos curriculares: Matemática e Ciências experimentais, Ciências Sociais e Humanas, Línguas, Expressões, Conselho de Docentes do 1ºCiclo e Grupo de Educação Pré- Escolar.

1.6 O GRUPO DISCIPLINAR

O grupo de Educação Física está inserido no departamento das Expressões e é composto por 11 (onze) professores, 6 (seis) do sexo masculino e 5 (cinco) do sexo feminino, dos quais apenas 2 (dois) não pertencem ao quadro da escola.

O grupo disciplinar, apesar de reduzido, é diversificado em termos de valências, na medida em que todos possuem áreas de especialização diferentes. Neste contexto, o Voleibol que é a modalidade forte da escola, seguido do Andebol, Futsal, Ténis de Mesa e Dança.

ÁREA II - DIMENSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

2. PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Numa fase inicial, o planeamento de aulas é feito respeitando Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), adaptado às características dos alunos e sua evolução. A importância de um bom planeamento é fundamental como refere Piéron, a “planificação criteriosa e refletida constituem uma determinante da qualidade do ensino” (Piéron, 1996, p. 33).

As planificações das atividades desenvolvidas foram feitas de acordo com a rotação quinzenal dos espaços de aula, das aprendizagens da turma, e deste modo a calendarização para todo o ano letivo das matérias e das etapas.

O ensino de EF na EBSGB é caracterizado por ser um modelo de lecionação misto: cada matéria nuclear é abordada em etapas definidas pelas rotações dos espaços de aula. Aulas estas, poli ou monotemáticas, em que a partir da avaliação inicial se executa uma distribuição das aprendizagens. Nos cursos profissionais as matérias a abordar são lecionadas por módulos. As escolhas das matérias para cada módulo/ano são decididas pelo departamento de Educação Física e responsável de EF dos cursos profissionais.

O programa da disciplina de EF consta, basicamente, de uma listagem de objetivos definidos a dois níveis: ao nível de objetivos gerais e ao nível de objetivos específicos. Os objetivos gerais dizem respeito às capacidades, conhecimentos, atitudes e valores a desenvolver em cada ciclo de escolaridade. Estes são objetivos transversais que cruzam todos os blocos programáticos e que são alcançáveis apenas o médio ou longo prazo. Os objetivos específicos traduzem, em termos concretos, as competências a desenvolver pelos alunos em cada ano e em cada área ou bloco programático, alcançáveis a curto ou médio prazo.

2.1 ORGANIZAÇÃO DO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

O Plano Anual de Turma (PAT) é um instrumento produzido pelo professor, após Avaliação Inicial, enquanto primeira etapa de trabalho, de forma a planear, projetar e orientar o processo de ensino-aprendizagem da respetiva turma durante o ano letivo. Este surge dos resultados obtidos na primeira etapa e serve de base para todo ano letivo, já que é através deste que há a possibilidade de construção de outros documentos, tais como os planos de etapa e os planos de unidades de ensino, que serão a subdivisão dos primeiros.

Este documento tem como principais objetivos apresentar os recursos disponíveis da escola para a disciplina de educação física e apresentar a caracterização da turma, nos diferentes níveis, fornecendo dados que possibilitem um melhor conhecimento de cada aluno individualmente e da turma no geral. Toda a informação que é retirada a partir da caracterização dos recursos e da turma serve para tornar todo o planeamento do processo de ensino-aprendizagem mais exequível.

Influência do gênero, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

O plano anual de turma apresenta ainda os resultados obtidos na avaliação inicial. Este contempla todos os diagnósticos e prognósticos dos elementos da turma nas três áreas de extensão da educação física e, também, contempla as estratégias definidas para a consecução dos objetivos específicos definidos para os alunos.

Toda a organização e planificação do processo de ensino-aprendizagem, ao longo do ano letivo, devem ser construídas por etapas em função do calendário escolar, do protocolo de avaliação inicial da (EBSGB), da rotação dos espaços, das competências e ritmos de aprendizagem dos alunos e das necessidades dos mesmos, nunca esquecendo os dois princípios de elaboração do plano anual de turma explicados nos programas nacionais de educação física: inclusão e diferenciação.

Para que todo o planeamento seja efetivamente possível é necessário ter em consideração os recursos disponíveis. De seguida, são apresentados os recursos temporais, espaciais e materiais que influenciarão todo o processo de planeamento das aulas de educação física da turma.

2.1.1 RECURSOS TEMPORAIS

No presente ano letivo, 2021/2022, o 1º semestre teve início a dia 14 de setembro e termina no dia 25 de janeiro, com interrupção letiva para reuniões intercalares de 17 a 19 de novembro e férias de Natal de 23 dezembro a 3 janeiro. O 2º semestre teve início no dia 31 de janeiro e terminará no dia 15 de junho, com uma interrupção letiva para reuniões intercalares de 6 a 8 de abril, e férias de Natal de 23 dezembro a 3 janeiro. Em todos os semestres ficou definido a realização de interturmas/torneios na escola, pelo que não existem aulas, nesses dias, devido à necessidade dos recursos espaciais, materiais e humanos para a realização desses eventos.

As turmas da EBSGB tem blocos de 50' e 100' minutos de aulas de educação física por semana. O tempo/horário não reflete o tempo útil de aula, uma vez que está definido no grupo disciplinar de educação física da escola que os alunos têm tolerância de 5' minutos após o toque de entrada para se equiparem e têm direito a 5' minutos nas aulas de 50' minutos e 10' minutos nas aulas de 100' minutos antes do toque de saída para realizarem a sua higiene pessoal, tendo em conta a situação pandémica em que vivemos.

O processo de ensino-aprendizagem, durante o ano letivo, dividir-se-á em 4 (quatro) etapas que devem assegurar congruência entre si, numa perspetiva de continuidade/reformulação nas competências a trabalhar para os alunos atingirem os objetivos inicialmente definidos:

- 1ª etapa – avaliação inicial;
- 2ª etapa – aprendizagem e desenvolvimento;
- 3ª etapa – desenvolvimento e consolidação;
- 4ª etapa – consolidação e revisão.

2.1.2 RECURSOS MATERIAIS

Com vista a obter um maior conhecimento sobre o material existente para as aulas de educação física, é realizado um inventário no início do ano, com todo o material disponível, que serve de base um melhor planeamento das aulas. Como é possível observar na tabela 2, a escola está bem apetrechada para um bom complemento às aulas lecionadas.

No que refere à proveniência do material, todos os anos a escola adquire material proveniente de investimento de receitas e ofertas por participar em atividades desportivas do Desporto Escolar. Neste contexto, a escola dispõe de algumas bicicletas, que foram doadas à Escola/Grupo de Educação Física e revistas de forma a poderem ser utilizadas em segurança pelos alunos.

Material	Nº	Material	Nº
Bolas		Raquetes	
Futebol interior	12	Ténis	18
Futebol exterior	6	Badminton	33
Voleibol	32	Praia	20
Basquetebol	40	Tacos de hóquei	12
Rugby	3	Sacos de rede	3
Andebol nº 0	11	Elásticos com ganchos	6
Andebol nº 1	17	Tag rugby – cintas	16
Andebol nº 2	20	Cordas	23
Corfebol	2	Pesos – Lançamento do peso	
Ténis	18	2Kg	10
Esponja	10	3 Kg	8
Penas badminton	24	5 Kg	7
Coletes		Redes	
Branco	n	Voleibol	5
Vermelhos	n	Badminton	2
Amarelos	n	Manivelas	n
Verdes	n	Atletismo	

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

Material	Nº	Material	Nº
Azuis claro	n	Testemunhos	8
Azuis escuros	n	Barreiras	24
Laranjas	n	Material salto em altura	1 armário
Fitas identificadoras		Condição física	
Azuis	n	Corda gigante	1
Amarelas	n	Plataformas de equilíbrio	2
Vermelhas	n	Halteres	6
Verdes	n	Bolas medicinais	2
Cones		Bandas elásticas	5
Grandes	20	Escadas	2
Médios	20	Outros	
Marcas	+50	Material de orientação	1 armário
Balanças		Jogos tradicionais	1 caixa
Adipómetro	1	Andas	n
Bioimpedância	1	Suportes de patins	n
Arcos		Bicicletas	10
Pequenos	12	Extensões	3
Grandes	8	Aparelhagem	1

Tabela 2 - Material existente na arrecadação do polidesportivo

2.2 NÍVEIS DE PLANIFICAÇÃO

Antes do início do ano letivo, a primeira preocupação deve consistir em delimitar globalmente a ação a ser empreendida ao longo de todo o ano, ou seja, dever-se-á elaborar a planificação a longo prazo. Neste sentido, é imprescindível elaborar planos a médio prazo, correspondentes a cada unidade de aprendizagem consideradas no plano a longo prazo. Com base na ação que se desenrola no contexto de cada grupo de alunos, é necessário elaborar planos a curto prazo,

nomeadamente planos de aula, de pequena amplitude, que correspondem às práticas quotidianas em que se vão concretizando os diferentes conteúdos dos planos a médio prazo.

A **Planificação a Longo Prazo** consiste em elaborar um plano para todo o ano letivo e faz-se em reunião de grupo ou de departamento de educação física. Este faz parte dos documentos apresentados pela instituição, cuja flexibilidade permite ao professor moldar de acordo com os alunos em questão.

A **Planificação a Médio Prazo** corresponde à planificação que mais se aproxima da dimensão da turma. As planificações de médio prazo são feitas por unidades letivas, temas, módulos ou outras. Os objetivos tornam-se mais específicos do que nas planificações de longo prazo e a estratégia é delineada com mais pormenor para a turma, com os recursos utilizar bem definidos.

As planificações a Curto Prazo é o tipo de planificação a que os professores têm que dedicar a maior parte do seu tempo. De facto, o grau de atuação de um professor em sala de aula depende muito da sua planificação de aula, no entanto os professores têm, habitualmente, várias aulas por dia e, conseqüentemente têm que dispor de um elevado número de horas para planificarem as suas aulas. Contudo, isto não significa que em inúmeros casos a planificação não resulte e conseqüentemente o professor não tenha que recorrer a estratégias alternativas, ainda que em muitos casos previamente planificadas. Por vezes, nada do que foi planeado resulta e torna-se necessário uma adaptação no momento, às circunstâncias, exigindo ao professor criatividade e flexibilidade, de modo a garantir uma aula a funcionar em pleno.

No que refere aos **Planos de Aula**, trata-se de um documento pessoal e personalizado da etapa de planeamento. É uma previsão de atividades vinculadas a um plano de ensino mais amplo desenvolvidas em etapas sequenciais, em consonância com objetivos e conteúdos previstos. Serve para organizar a intenção da aula do professor e o modo de operacionalizá-la. É um instrumento de trabalho do professor, e nele especifica o que será realizado na aula, com o objetivo de com isso aprimorar a sua prática pedagógica bem como melhorar o aprendizado dos alunos. Tem uma estrutura específica: Onde estão descritos os dados da escola, a turma, a identificação do local, a data e hora, a unidade de ensino onde se enquadra, as matérias abordadas e os objetivos que se pretende para a aula. Em resumo é um documento de organização e planeamento das unidades didáticas a trabalhar.

2.3 SELEÇÃO DAS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS NAS AULAS

Siedentop (1983) defende que a capacidade do professor em estruturar e organizar o tempo disponível são habilidades técnicas de ensino, que se encontram relacionadas com um ensino de sucesso em EF.

O tempo despendido na organização das tarefas deve ser reduzido, mesmo quando as aulas são planeadas com inúmeras estações. Nas aulas que abordamos várias modalidades (aulas politemática), a estratégia utilizada, na estação que procurávamos atingir objetivos específicos, foi a intervenção prioritária. Esta deve ter o foco do professor de forma atingir os objetivos definidos como prioritários para a aula. Para além disso, deve ser colocada uma folha de

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

orientação para as estações, como por exemplo a de condição física, com número de repetições, séries e a respetiva tarefa a desempenhar, bem como os pontos críticos da mesma.

Do mesmo modo, em todas as aulas, utilizamos procedimentos e estratégias de gestão, controle e segurança das atividades, em concordância com os princípios pedagógicos e didáticos, adequados aos objetivos propostos e previamente planeados. Devem também ser igualmente, utilizadas estratégias de intervenção apropriadas e ajustadas ao nível dos alunos, promovendo o estímulo e motivação nos alunos.

Com o intuito de elevar e aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, para além de um bom planeamento, é procurado criar hábitos e rotinas organizativas de modo a potenciar o tempo de aprendizagem.

Nesta linha de pensamento, procuramos criar hábitos de modo a potenciar a aprendizagem dos alunos, designadamente: (1) o local de concentração para início da aula; (2) relação professor aluno fundamental para a confiança (3) as faltas são marcadas com margem de 5 a 10 minutos; (4) ao sinal sonoro (apito) os alunos paravam a atividade motora para chegar ao professor; (5) existia apenas uma paragem para beber água nas aulas de 100 minutos o que não acontecia nas aulas de 50 minutos, procurando diminuir os tempos de espera e transições entre exercícios.

Segundo Carreiro da Costa (1988), os professores mais eficazes são aqueles que gastam menos tempo nas transições e as classes que mais aprendem são as melhores organizadas. Embora as intervenções de organização não tenham efeito direto sobre as aprendizagens, estas, quando aplicadas eficazmente e eficientemente, permitem maiores ganhos para a situação prática e de aprendizagem.

2.4 SELEÇÃO DAS TÉCNICAS DE ENSINO

De acordo com Sarmiento e outros (1998), o clima relacional é decisivo na satisfação pessoal e subsequentemente na manutenção da disciplina, quanto ao empenhamento nas tarefas, permitindo atingir objetivos de índole não académicos, nomeadamente os relacionados com a maturação e o domínio afetivo-social.

Nesta linha de pensamento, procurei que as aulas tivessem uma vertente mais lúdica, de modo a proporcionar e fomentar o bom ambiente em aula. Para tal, demonstrei, diariamente, disponibilidade, recetividade e abertura para com os alunos, participando pontualmente nas atividades de forma prática, para que o clima relacional de partilha e confiança.

Do mesmo modo, os alunos com menos apetências motoras, foram constantemente motivados para a prática desportiva, tendo, por diversas vezes, o professor-estagiário, participado na aula prática com os mesmos, envolvendo-os no fenómeno desportivo.

O feedback pedagógico é uma informação prestada ao aluno pelo professor, com o intuito de lhe fornecer um juízo de valor sobre a qualidade da sua prestação ou de propor alguma alteração visando o seu aperfeiçoamento. Para tornar o feedback mais eficaz, não se procurou corrigir todos os erros simultaneamente, mas existiu a preocupação de intervir e focar-nos nos erros

mais importantes. Por um lado, é evidente que existiu preocupação com a direção do feedback, na medida em que existiu uma preocupação da individualização do ensino.

A circulação eficiente, pelo espaço de aula é fundamental, bem como o “olhar clínico”, de modo a perceber o que está a acontecer. Neste sentido, procurei manter-me numa posição que me permitisse controlar toda a turma, estando, genericamente, de frente para todos os alunos.

Rosado (2007) defende que a qualidade de uma correção, depende, da competência de diagnóstico dos professores. A fase de diagnóstico envolve a deteção dos erros, a hierarquização dos diferentes erros assinalados e a análise da sua origem. É a qualidade deste processo de diagnóstico que determina a qualidade da intervenção de prescrição. Para que a fase de diagnóstico seja realizada sem erros, o professor deve conhecer aprofundadamente a matéria de ensino e saiba usar esse conhecimento em prol dos alunos.

2.5 SELEÇÃO DOS MEIOS UTILIZADOS

Os diferentes meios e estilos, utilizados pelo professor, espelha as suas ideias e as bases da sua metodologia, pelo que se torna necessário verificar que tipos de meios o professor utiliza nas diversas etapas do percurso académico do aluno em EF.

O meio utilizado regularmente incidu em jogos pré desportivos, exercícios específicos, exercícios gerais, formas jogadas e o jogo.

Os jogos pré desportivos foram interpretados, nas primeiras fases, como matéria facilitadora de aquisições motoras e adaptação à mobilidade e prática de exercício físico, mais direcionada para a vertente lúdica.

Os jogos desportivos coletivos (JDC), segundo Mesquita & Graça (2002), proporcionam um meio formativo por excelência, dada a riqueza de situações que incluem. Com a sua prática, são desenvolvidas capacidades e habilidades motoras, que se conjugam com a necessidade de jogar em equipa, fomentando as relações de grupo, enquanto base da construção do saber estar em sociedade. Os mesmos autores referem que a prática dos JDC, quando devidamente orientada, leva ao desenvolvimento de competências em vários planos, nos quais, salienta-se o tático-cognitivo, o técnico e o sócio afetivo.

Os JDC encontram-se numa relação antagónica entre ataque e defesa, manifestando-se tanto individual, como coletivamente, onde cada elemento de jogo tenta romper o equilíbrio existente e criar vantagens que lhe assegurem o respetivo sucesso.

Existem diversas formas de ensinar os JDC, resultantes de diferentes interpretações, pode sintetizar três formas didático-metodológicas de abordar o ensino do jogo nos JDC. Cada metodologia utiliza processos distintos, gerando naturalmente diferentes produtos de aprendizagem de acordo com Garganta (1998), como pode-se verificar e analisar na tabela seguinte:

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

	Forma Centrada nas Técnicas	Forma Centrada no Jogo Formal	Forma Centrada nos Jogos Condicionados
Caraterísticas	Das técnicas analíticas para o jogo formal	Utilização exclusiva do jogo formal.	Do jogo para as situações particulares.
	O jogo é decomposto em elementos técnicos (passe, receção, drible,...)	O jogo não é condicionado nem decomposto.	O jogo é decomposto em unidades funcionais; jogo sistemático de complexidade crescente.
	Hierarquização das técnicas (1º a técnica A, depois a B, etc.)	A técnica surge para responder a situações globais não orientadas.	Os princípios do jogo regulam a aprendizagem.
Consequências	Ações de jogo mecanizadas, pouco criativas; comportamentos estereotipados.	Jogo criativo mas com base no individualismo; virtuosismo técnico contrastando com anarquia tática.	As técnicas surgem em função da tática, de forma orientada e provocada.
	Problemas na compreensão do jogo (leitura deficiente, soluções pobres)	Soluções motoras variadas mas com inúmeras lacunas táticas e descoordenação das ações coletivas.	Inteligência tática: correta interpretação e aplicação dos princípios do jogo; viabilização da técnica e criatividade nas ações de jogo.

Tabela 3 - Formas metodológicas de abordagem dos JDC (Garganta, 1998)

O trabalho realizado nos desportos individuais é centralizado na técnica individual e no aperfeiçoamento da mesma, em modalidades como o badminton, ténis de mesa, dança, ginástica de solo e aparelhos.

2.6 GESTÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE RECURSOS

Na EBSGB existem 4 espaços para a lecionação de aulas de educação física, são estes o ginásio (Gin), o pavilhão (P1 e P2) e o exterior (Ext). Uma característica dos espaços da escola é a sua polivalência, pois nos vários espaços é possível lecionar-se diversas matérias.

O ginásio (Gin) está equipado com: 1 (um) colchão de queda fino e 4 (quatro) grossos, 7 (sete) colchões de esponja e 14 (catorze) finos, 1 (um) rolo, 1 (um) tapete tripartido, 3 (três) bancos suecos, 1 (uma) barra fixa, 1 (umas) paralelas simétricas, 2 (duas) traves olímpicas (1 (uma) baixa e 1 (uma) alta), 1 (um) boque, 2 (dois) plintos (1 (um) de madeira e 1 (um) de esponja), 1

(um) minitrampolim, 2 (dois) reuther's, 2 (dois) planos inclinados (1 (um) de madeira e 1 (um) de esponja), 1 (um) par de argolas, espaldares, 2 (dois) postes para salto em altura, 1 (um) armário com material para condição física e 1 (um) quadro. Neste espaço apenas é possível estar uma turma a ter aula.

O pavilhão (P1 e P2) é composto por dois espaços, por decisão do grupo disciplinar de educação física, sendo dividido em “L” por 2 (duas) turmas. Este espaço está equipado com 6 (seis) balizas grandes (4 (quatro) pintadas na parede), 6 (seis) mini-balizas, 3 (três) tabelas de basquetebol fixas e 5 (cinco) móveis, 2 (dois) cestos de corfebol, 3 (três) postes de badminton, 4 (quatro) postes de voleibol, 5 (cinco) redes de voleibol, bancos suecos, espaldares, bancadas, 1 (um) armário com material para condição física e 3 (três) quadros. De notar que o espaço pode ainda ser dividido em 3 (três), caso as condições climatéricas não permitam a lecionação das aulas no espaço exterior, ficando um terço do pavilhão para cada uma das três turmas aí presentes.

O exterior (Ext) estava equipado com 2 (duas) balizas, 4 (quatro) tabelas de basquetebol fixas, esta removidas a meio do 1º semestre devido ao elevado estado de degradação em que se encontravam. É constituído ainda por 2 (duas) pista de atletismo de 40 (quarenta) metros com 3 (três) corredores e 1 (um) areal. De notar que ao lado desse espaço foram construídos 2 (dois) campos de voleibol com redes fixas, com a intenção de serem utilizados nos intervalos pelos alunos, contudo o professor pode decidir utilizar, também, esses espaços nas suas aulas.

De acordo com o mapa de rotação de espaços da escola (roulement), a primeira rotação de espaços dura 3 (três) semanas e, depois, no restante do ano letivo os espaços de prática, para cada uma das turmas, alteram-se de 2 (duas) em 2 (duas) semanas. Esta rotação de espaços permite que cada uma das turmas passe pelos demais espaços de prática de uma forma sistemática, aumentando assim as oportunidades efetivas de aprendizagem nas diversas matérias. Como referido anteriormente, no caso de as condições climatéricas impossibilitarem a lecionação da aula no espaço exterior, a turma aí colocada deve realizar a mesma no pavilhão, ou mesmo no ginásio caso este esteja desocupado.

De um modo geral, as condições dos recursos existentes na escola são boas, encontrando-se em razoável estado de conservação, o que permite ao professor um variado espetro de possibilidades de organização do processo ensino-aprendizagem, tendo em conta múltiplas oportunidades de prática que cada espaço oferece. Assim, importa destacar que cada espaço pode ser utilizado funcionalmente para o ensino de mais do que uma matéria.

3. AVALIAÇÃO

Perante o que se verifica na legislação em vigor, a avaliação é uma ferramenta fundamental na fase do desenvolvimento curricular, funcionando como um agente regulador do processo ensino-aprendizagem.

A avaliação é considerada, por muitos, o “parente pobre do ensino”, sendo citada como uma das principais razões, para os efeitos negativos, na personalidade e desenvolvimento das crianças. Contudo, em simultâneo, é apontada como uma ferramenta imprescindível do sistema educativo, pois, realiza uma apreciação do nível de conhecimento dos alunos, balizando os resultados do desenvolvimento.

De acordo com Zabalza (1997) a avaliação, deve abarcar toda a diversidade de componentes e aspetos, que o ensino apresenta. É imprescindível que a avaliação recorra a todo o leque de possibilidades disponíveis para alcançar a maior riqueza de informação. Este autor defende que reduzir a avaliação a uma só área (o rendimento), a uma só técnica (os exames), a uma só situação (a controlada) e a uma só modalidade (a sumativa) representa um empobrecimento da avaliação e perda do seu sentido.

Inicialmente, a avaliação em EF tinha como principal foco o desenvolvimento motor e melhoria da performance, o que era medido por meio de métodos de avaliação quantitativa. Hoje em dia, o objetivo da avaliação em EF, para além dos aspetos técnico-motor, possui, também os aspetos interpessoais e cognitivo-reflexivo.

A avaliação dos alunos em EF realiza-se de forma semelhante às restantes disciplinas dos planos curriculares, no entanto, de forma mais complexa na medida em que utiliza uma diversidade de conteúdos e conhecimentos.

Os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem de modo a valorizar e auxiliar o aluno a alcançar o sucesso na EF. A organização e aplicação dos aspetos metodológicos na EF devem basear-se, fundamentalmente, nas competências, nos conteúdos e na avaliação contínua, atendendo ao processo de maturação dos jovens nas diferentes fases de desenvolvimento.

ÁREA III – PARTICIPAÇÃO DA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

4. A ESCOLA NA COMUNIDADE

A missão fundamental das escolas do Agrupamento, em colaboração com as famílias e com a comunidade, é a de formar cidadãos esclarecidos, conscientes dos seus direitos e deveres, dotados de espírito crítico e com capacidade de intervir nas mais diversas vertentes da sociedade.

Neste contexto, num clima de respeito por si e pelo outro, pretende-se que os alunos desenvolvam competências adequadas para enfrentarem com sucesso o prosseguimento dos estudos e a vida profissional.

4.1. PROJETO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA

O projeto Programa de Educação Olímpica é efetuado no âmbito das relações com a comunidade, do Agrupamento de Escolas D. Maria II e da Escola Básica e Secundária de Gama Barros (EBSGB). Encontrámos uma escola que se foca em possibilitar, num clima de bem-estar, a aquisição de competências comportamentais e de conhecimentos, que prepara os seus alunos para o trabalho individual e coletivo.

O projeto teve a sua base, a promoção da atividade física e a promoção dos valores olímpicos. Com o apoio da Bridgestone, o Comité Olímpico de Portugal através do Programa de Educação Olímpica realizou três atividades (Porto, Aveiro e Cacém) como objetivo dinamizar momentos focados na promoção dos Valores Olímpicos: Excelência, Amizade e Respeito.

A nossa escola teve o privilégio de receber o Comité Olímpico de Portugal (COP), que dinamizou uma atividade inserida no projeto “Sou Olímpico”. Esta organização esteve a cargo do Grupo de Educação Física, com a responsabilidade das professoras, Cláudia Vaz, Maria João Vale e André Roxo (estagiário), que agilizaram da melhor forma os recursos da escola, para que tudo estivesse na perfeita ordem para receber este evento, que contou também com a participação da atleta olímpica, a judoca Rochele Nunes.

Juntamos cerca de 100 alunos das turmas do 2.º ciclo e secundário na interação com a atleta, os alunos foram divididos em equipas e desafiados a participar em diversos jogos lúdico-pedagógicos colocando em prática os Valores Olímpicos. No decorrer desta iniciativa foram também distribuídos os novos conteúdos do Programa de Educação Olímpica.

Esta parceria foi celebrada no ano letivo 2020-2021, tendo desde então, sido um elo fundamental no apoio à transmissão de conhecimentos da Educação Olímpica. A iniciativa contou também com o apoio da Direção fazendo-se representar na pessoa da professora Sílvia Nogueira. Esta atividade foi o culminar de um trabalho posto em marcha no início do ano letivo, tendo sido desenvolvido em várias fases: Desafios propostos pelo COP; Exposição sobre os Direitos Humanos no Desporto; Atividade #Valores Olímpicos by Bridgestone.

Regularmente são propostos desafios cujos temas estão relacionados com o Movimento Olímpico, sobre os quais os alunos elaboram trabalhos que posteriormente são enviados para o

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

COP. Para cada aluno participante é emitido um certificado que fará parte do processo do aluno e contará para o seu currículo escolar. Desta forma, os nossos jovens têm desenvolvido alguns conhecimentos e valores associados a estas temáticas. Este ano o tema prendia-se com os Direitos Humanos e a forma como o Desporto pode ajudar a unir povos, a derrubar barreiras e a fomentar a paz e o respeito entre todos.

Respeito, Amizade, Excelência são a base dos valores olímpicos e foram o mote para a dinamização de jogos lúdicos, onde os alunos envolvidos puderam, através da prática, entender melhor o significado destas palavras, cooperando uns com os outros, entreadjudando-se e onde cada um deu o seu contributo para o sucesso do grupo/equipa.

Nesta dinâmica, houve também oportunidade de perceber melhor este movimento, relacionado com a Educação Olímpica e de ouvir a história de sucesso da atleta olímpica, Rochele Nunes, que nos contou o seu percurso de vida e que nos incentivou a persistir nos sonhos, a não desistir. Deixou-nos a mensagem que é preciso trabalhar muito, ser resiliente e insistir nos nossos objetivos. Não desistir. No final, os alunos puderam colocar questões e tirar dúvidas, prevalecendo um ambiente saudável, de partilha e de bom entendimento.

Todos os participantes receberam uma lembrança por parte do COP e da Bridgestone e os que obtiveram os melhores resultados no trabalho de cooperação receberam um prémio especial.

Como complemento desta iniciativa esteve patente, no Pavilhão H da escola, a Exposição “Direitos Humanos no Desporto”. Os alunos preencheram um questionário cujas respostas pesquisaram nos painéis expostos e no excerto do livro “O Refugiado”, tendo sido selecionadas, como sendo as mais significativas, onze alunos da escola do 3º Ciclo e do Ensino Secundário, também estes com direito a prémio especial.

Tivemos o privilégio da nossa escola ter sido uma das três selecionadas para este evento, de elevada importância, o que nos encheu de orgulho e satisfação.



Figura 1 - Projeto Programa de Educação Olímpica

4.2 PALESTRA DE “SAÚDE MENTAL E MUNDO DO TRABALHO”

A Professora Cláudia Vaz, do grupo disciplinar de Educação Física, organizou uma palestra intitulada “Saúde Mental e Mundo do Trabalho”, destinada às turmas dos cursos profissionais do 1.º PTIS e 2.º PTT/PTAS. Os alunos foram acompanhados pelos professores: Elsa Barreto, Pedro Mamede, Carla Frazão e ainda André Roxo e Diogo Santos.

André Gonçalo Fernandes Gomes de Sousa Roxo, nº 59271

Esta palestra foi apresentada por uma convidada, Mariana Kobayashi, licenciada em Economia pela Universidade Católica Portuguesa e em Gestão pela Faculdade de Grenoble em França. Para além desta formação académica, a palestrante tem uma vasta experiência em trabalho voluntário em diversos Países, colaborando com instituições e organizações, em diversas áreas ligadas ao ambiente e ao desenvolvimento sustentável. A experiência profissional interliga-se com o trabalho colaborativo em start-ups e auxílio no impulsionar de carreiras, ajudando jovens a integrar o mercado de trabalho. A palestra organizou-se da seguinte forma: Experiência Pessoal; Saúde Mental; Mundo do Trabalho; Ano Sabático.

Na atualidade cada vez mais se houve falar do estigma da saúde mental e como estas doenças (ex. ansiedade, depressão, ...) podem influenciar a capacidade de trabalho, de organização e de motivação, sendo um entrave ao alcance de objetivos. Algumas destas situações, quando não diagnosticadas, poderão repercutir-se na solidez física, trazendo também consequências sociais e familiares. Sabe-se, hoje, que esta é uma questão importante, que afeta uma grande percentagem de jovens e que inevitavelmente terá consequências no mundo do trabalho.

Com esta ação de sensibilização pretendeu-se alertar para este problema e fundamentalmente elucidar estes alunos para novas perspetivas e opções de futuro. Esta sessão serviu essencialmente para ajudar a criar motivação e orientar os jovens nas escolhas das suas carreiras no futuro, que poderão estar para além dos limites conhecidos.

No final, os alunos mostraram-se bastante interessados em esclarecer alguns procedimentos, colocando algumas dúvidas e conversando sobre os seus objetivos.

Esta ação foi bastante útil e pertinente, pondo estes jovens a pensar de uma forma diferente, criando-lhes novas perspetivas e oportunidades no futuro, descortinando-lhes novos horizontes.

4.3 CAMINHADA DESPORTIVA NO PARQUE URBANO DE FITARES

No âmbito da Flexibilidade Curricular, a Professora Cláudia Vaz, do grupo disciplinar de Educação Física, organizou uma atividade destinada aos alunos das Turmas dos Cursos Profissionais que leciona: 2.º PTT/PTAS e 1.º PTIS, em dois dias destintos do mês de dezembro respetivamente. Esta atividade consistiu numa caminhada, com início na nossa escola e com destino ao Parque Urbano de Fitares, com um nível de intensidade leve, já que o percurso se apresenta maioritariamente plano. No segundo dia de dezembro, a manhã estava radiosa, apesar do frio, tendo os alunos aproveitado para conhecer um espaço de lazer aqui ao lado, que lhes proporcionará inúmeras atividades de exploração no futuro. O Parque é composto por algum arvoredado e vários trilhos, onde passa uma ribeira, tendo sido reabilitado recentemente.

Os alunos do 2.º PTT/PTAS foram acompanhados pelos professores: Anabela Murta, Ana Aurora Colaço, Isabel Domingues, e ainda Diogo Santos. Relativamente ao dia 7, o dia amanheceu nublado e durante a caminhada caíram alguns chuviscos. Apesar do tempo não estar tão agradável, tal não foi impedimento para que a prova fosse superada com sucesso. Os alunos percorreram os 5 Km, com ânimo e a um bom ritmo, promovendo a cooperação, espírito de interajuda e o respeito pelos companheiros, professores e ambiente. Esta experiência permiti-

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

lhes perceber que nestas atividades, mesmo com uma boa organização, as condições meteorológicas são um fator determinante na forma como se desenrolam os eventos. Os alunos do 1.º PTIS foram acompanhados pelos professores: Paula Anjos, Rosário Portugal e André Roxo. A professora Cláudia Vaz, como dinamizadora da atividade, esteve presente nas duas sessões.

Os objetivos propostos foram:

- Desenvolvimento de experiências práticas e de organização no âmbito dos Cursos Profissionais;
- Conhecer e experimentar uma atividade de exploração da natureza;
- Cooperar com os colegas no cumprimento das regras de segurança, preservação das condições ecológicas e do ambiente envolvente;
- Desenvolver a interação entre os conteúdos de diferentes disciplinas, no âmbito da Flexibilidade Curricular;
- Recolha de uma amostra de água da Ribeira das Jardas, para posterior análise;
- Recolha fotográfica para exposição;
- Promover o convívio entre alunos e professores.

Com esta caminhada os alunos e professores tiveram oportunidade de realizar exercício físico, no âmbito das atividades de exploração da natureza, conhecer melhor o espaço envolvente onde se insere a escola e as inúmeras possibilidades que daqui advêm, pois muitos deles não sabiam que este parque existia. Nestas organizações são também desenvolvidas várias competências inscritas no Perfil do Aluno, tais como: responsabilidade; desenvolvimento pessoal e autonomia; relacionamento interpessoal; consciência e domínio do corpo; bem-estar, saúde e ambiente.

Esta foi uma atividade enriquecedora, em que os professores, num ambiente informal puderam desenvolver e interligar os conteúdos de várias disciplinas, cujo tema transversal é a “Água”. Nesta perspetiva, de forma interdisciplinar e transdisciplinar, também foram abordados vários temas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, entre os quais: Desenvolvimento Sustentável, Ambiente e Saúde.

Um aluno fisicamente educado poderá promover um desenvolvimento global e harmonioso, contribuindo, deste modo, para ultrapassar os desafios propostos para o aluno do Sec. XXI.

4.4 PALESTRA DE NUTRIÇÃO

No seguimento do estudo do Estagiário Diogo Santos, “Avaliar a importância que os alunos dão ao pequeno-almoço, que alimentos ingerem e se este comportamento alimentar tem influência na Aptidão Física Matinal”, o Nutricionista Filipe Jesus dinamizou uma palestra em que cita a relevância para este tema. A mesma, realizou-se no mês de fevereiro, na Escola Básica e Secundária de Gama Barros.

André Gonçalo Fernandes Gomes de Sousa Roxo, nº 59271

Uma boa alimentação, vai proporcionar uma vida mais saudável para todos, no entanto para crianças/adolescentes a proporção é ainda maior, visto que estão em fase de crescimento e fortalecimento. Procurar entender os hábitos alimentares e a forma que estes tendem a intervir na vida dos estudantes, assim como a escola pode exercer um papel importante nesta matéria, é uma tarefa importante a ser realizada e estudada.

Os conceitos básicos da nutrição foram realçados, assim como o pequeno-almoço que é a refeição considerada por muitos a mais importante do dia. O nutricionista, mencionou os efeitos a esperar da toma desta primeira refeição, o que incluir na mesma, o que evitar e ainda facultou alguns exemplos que podem ajudar no dia a dia de todos os intervenientes.

Foi uma palestra muito interessante e gratificante no sentido, da exposição que foi feita para que todos cuidem dos seus hábitos alimentares, pois se assim o fizerem, beneficiam a saúde e serão mais ativos. O fundamental é existirem pequenas regras que são consideradas essenciais.

4.5 ATIVIDADE JUDO SPORT UNIÃO SINTRENSE

Os alunos do 1.º ano do curso de informática deslocaram-se no mês de março até à vila de Sintra para realizar uma aula de Judo no Clube Sport União Sintrense.

O Judo é uma arte marcial que teve origem no Japão e era inicialmente praticado como um exercício de defesa. O Judo tem como objetivo alcançar o equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente do atleta.

O clube Sport União Sintrense foi fundado a 7 de outubro de 1911. É um clube focado no futebol e tem também uma equipa de Judo.

Os alunos foram recebidos pelo judoca Guilherme Kobayashi, neto do fundador do Judo em Portugal, Kioshi Kobayahsi.

Na aula de Judo o Mestre Guilherme Kobayashi ensinou aos alunos três técnicas de Judo.

O Mestre ensinou a fazer o Osoto Gari. O Osoto Gari consiste em passar uma das pernas de quem vai executar a técnica por detrás da perna oposta do oponente. Seguidamente, os alunos aprenderam a fazer o Goshi.

O Goshi consiste em encaixar a anca de quem vai realizar a técnica na anca do oponente e de seguida levantar o oponente por cima de quem vai realizar a técnica e levar até ao chão sem largar o oponente.

No final, o Mestre ensinou a fazer uma imobilização do Judo. A imobilização consiste em colocar o braço direito atrás do pescoço do oponente que está deitado no chão e com o braço esquerdo segurar o braço direito do oponente.

4.6 CAMINHADA NA SERRA DE SINTRA

Numa manhã de abril, os alunos das turmas 1º PTT, 2ºPTAS, 2ºPTT, 1ºPTIS e suas respetivas professoras (Cláudia Vaz, Elsa Barreto, Ana Paula Santos, Manuel Sousa, Anabela Murta, Isabel

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

Domingues, André Roxo e Diogo Santos), realizaram uma caminhada na Serra de Sintra, onde visitaram o Palácio da Pena, Castelo dos Mouros, Palácio Nacional de Sintra e o Parque de Sintra. No ponto mais alto da serra, Santa Eufémia, visitámos a cruz alta com o seu miradouro incrível e aproveitamos para almoçar e descansar as pernas depois da subida íngreme.

Os alunos relataram que acharam a visita interessante, porém, um pouco cansativa. Exploraram a natureza e as suas capacidades físicas, havendo sempre boa disposição nos 8kms percorridos.

4.7 VISITA À ETAR

No mês de maio, os alunos do 7.º 4.ª, 9.º 1.ª e 1.º PTAS participaram numa visita de estudo à ETAR de Colares-S1, organizada pela professora Cláudia Vaz e com a participação dos Professores, Sandra Lobo, Paula Mourão e André Roxo. A visita foi dinamizada por dois colaboradores dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS), que acompanharam os alunos, explicando o circuito das águas residuais e tirando as respetivas dúvidas.

A atividade inseriu-se no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, integrada no domínio Ambiente. Este tema foi previamente apresentado aos alunos, no decorrer de algumas aulas, através da visualização de pequenos documentários, entre estes esteve o vídeo “leave no one behind”, onde se apresentam as Metas para o Desenvolvimento Sustentável, determinado pela Organização das Nações Unidas, em 2015, com as quais se comprometem a erradicar muitos dos problemas sinalizados no mundo: entre estes está presente o Ambiente. Ao delinearem estas metas, esta organização teve como objetivo: consciencializar para que todos juntos façamos a diferença; ajudar aqueles que estão mais atrás; tornar o mundo melhor para todos.

A ETAR do Sistema 2 da Bacia de Colares está localizada na Ribeira de Sintra, dimensionada para 35.000 habitantes, e assegura o tratamento de águas residuais das localidades de Sintra, Ribeira e Várzea de Sintra, Lourel, Cabriz, Monte Santos e Carrascal.

O lema destas ações, promovidas pelo SMAS, são: “Ser melhor é: reduzir a pegada; reduzir o desperdício, reduzir o consumo”.

Esta ação teve como objetivos: Tem como objetivo sensibilizar para a deposição incorreta de resíduos nas canalizações e equipamentos sanitários, salientando as consequências que daí advêm para os órgãos de tratamento das águas residuais. Instruir os participantes sobre as várias fases de tratamento e as suas especificidades.

Metodologia e descrição da atividade: A visita inicia-se com uma breve explicação sobre as atribuições dos SMAS. Descreve as diversas fases de tratamentos e as diferenças a nível de qualidade das águas residuais urbanas, até à sua devolução ao meio ambiente. Numa 2ª fase, é apresentado o circuito das lamas e a sua respetiva valorização.

4.8 ORGANIZAÇÃO EXPOSIÇÃO DIREITOS HUMANOS NO DESPORTO

Durante duas semanas de maio esteve patente uma exposição alusiva aos Direitos Humanos, que conta com a parceria do Comité Olímpico de Portugal (COP). Esta exposição dá continuidade a um projeto iniciado no início do ano letivo- 1º Desafio “Direitos Humanos no Desporto e através do Desporto” – proposto pelo COP, na sua vertente Educação. Nesta proposta os alunos foram desafiados a realizar trabalhos nas aulas de Educação Física e a desenvolver os seus conhecimentos nesta área. Todos os alunos que participaram neste projeto receberam um certificado de participação, emitido diretamente pelo COP.

O envolvimento nestes projetos do movimento olímpico têm sido uma forma de divulgar os aspetos positivos inerentes ao espírito desportivo, fomentando a cooperação, interajuda, solidariedade entre outros valores essenciais à formação de cidadãos num mundo global. Entre os painéis apresentados na exposição podemos ler alguns títulos como: “Os valores são como impressões digitais...”; “Todos os seres humanos nascem iguais”; “Viver o Desporto/Abraçar o Futuro”; “Desporto & Raça/Etnia”; “Desporto & Integridade”; “Desporto & Género”; “O Movimento Olímpico & Direitos Humanos”; “Desporto & Deficiência”; “Desporto para Refugiados & Requerentes de Asilo”.

Neste último cartaz foi proposta uma parceria com a BECRE, podendo os alunos levar consigo um rolinho em papel com o excerto do livro “O Refugiado”, que se encontra disponível na biblioteca escolar, para quem tenha curiosidade em ler integralmente o livro. A complementar estas exposições estiveram disponíveis vários fascículos alusivos ao tema. Durante a visita os alunos deviam realizar um questionário (formato papel ou digital). Este questionário será sorteado e os vencedores receberão prémios de participação, mais uma vez, com o apoio do COP.

No final, os alunos eram convidados a refletir sobre esta temática e confrontados com o momento atual que se está a viver, devendo deixar uma mensagem no “MURAL DA PAZ”.

“O OLIMPISMO tem por objetivo colocar o desporto ao serviço do DESENVOLVIMENTO HARMONIOSO DA HUMANIDADE, de modo a promover uma SOCIEDADE PACÍFICA preocupada em preservar a DIGNIDADE HUMANA.”

ÁREA IV - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

Resumo

A aptidão Física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação entre o património genético e a prática de atividades físicas e desportivas. Estas podem identificar diferentes componentes que incluem a aptidão aeróbia, a composição corporal, aptidão neuromuscular e proporcionam diversas vantagens aos seus praticantes. Para avaliar aptidão física foi utilizada a bateria de testes FITescola®. Este estudo teve como objetivo avaliar os níveis de aptidão física dos alunos praticantes de atividades físicas desportivas fora da escola e não praticantes, com associações ao género, composições corporal e estilos de vida dos alunos entre os 12 e os 16 anos. Os resultados mostraram que os alunos que praticam atividade física fora do contexto escolar tem melhores resultados sem uma grande diferença significativa dos que restantes nas baterias de testes, apesar da evolução positiva de todos ao longo do ano. Observamos neste estudo que os alunos não praticam atividade física fora da escola, passam mais tempo do seu dia em contacto com as tecnologias e deste modo mais sedentários. Relativamente ao género constatámos que as raparigas gastam mais tempo na tela quando praticam atividade física fora da escola e o inverso nos rapazes que não praticam. Em suma, os testes FITescola® foram influenciados pelo tempo na tela por parte dos alunos.

Palavras Chave: Aptidão Física, Composição Corporal, Hábitos, Saudável, Sedentarismo

Abstract

Physical fitness refers to a set of attributes that result from the interaction between genetic heritage and the practice of physical and sporting activities. These can identify different components that include aerobic fitness, body composition, neuromuscular fitness and provide several advantages to their practitioners. To assess physical fitness, the FITescola[®] test battery was used. This study aimed to evaluate the physical fitness levels of students who practice sports physical activities outside of school and who do not, with associations to gender, body composition and lifestyles of students between 12 and 16 years old. The results showed that students who practice physical activity outside the school context have better results without a significant difference from those remaining in the batteries of tests, despite the positive evolution of all throughout the year. We observed in this study that students do not practice physical activity outside of school, spend more time of their day in contact with technologies and thus more sedentary. Regarding gender, we found that girls spend more time on the screen when they practice physical activity outside of school and the opposite in boys who do not. In short, the FITescola[®] tests were influenced by the screen time of the students.

Keywords: Physical Fitness, Body Composition, Test Battery, Students

INTRODUÇÃO

A prática regular de atividades, exercícios físicos e desporto melhoram a condição cardiorrespiratória, a promoção de saúde, a qualidade de vida e estão associadas ao desenvolvimento de capacidades físico-motoras em crianças e jovens (Silva & Costa Júnior, 2011; Strong et al., 2005). A atividade física é um meio fundamental de promoção da saúde das crianças (Lourenço et al., 2021).

Mundialmente, cresce a preocupação com a saúde das crianças e adolescentes num contexto geral na pouca prática de atividade física e estilos de vida sedentário (OMS, 2020) e, em Portugal não é diferente (Lourenço et al., 2021). Assim, entende-se que é necessário que as crianças e jovens adquiram hábitos de vida saudável, que passam pela manutenção de uma vida mais ativa, evitando comportamentos de risco.

Existem evidências de que a prática de atividade física na adolescência pode estar associada com maiores níveis de atividade física na vida adulta (Sardinha, 1997). Quanto melhores forem os hábitos vida saudável adquiridos na adolescência, onde se inclui a prática da atividade física, mais enraizados serão estes hábitos ao longo da vida. Como consequência dessas evidências, muitas investigações têm procurado definir a quantidade mínima de atividade física necessária para trazer benefícios à saúde de adolescentes (Bertuol, 2020). Alguns estudos, sugerem que os jovens devem participar, diariamente, atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa por, pelo menos, 60 minutos por dia (Tenório, 2010).

A participação da criança no desporto é importante para a prática de exercícios físicos na infância uma vez que é nestas idades que se começam a desenvolver hábitos de vida saudáveis que se prolongam ao longo da vida (Leal, 2018). Durante a participação desportiva a criança está envolvida em atividades que dão prazer, e potenciam o seu desenvolvimento (Vandorpe et al., 2012). Assim, os melhores indicadores de Aptidão Física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. Longe vão os tempos em que as crianças brincavam na rua, as horas passavam-se a jogar à bola, a andar de bicicleta, a brincar à apanhada.

A diversão vinha à boleia da imaginação, sem grandes custos ou a necessidade de supervisão parental. Mas os tempos mudaram hoje, com uma presença natural, e cada vez mais inevitável, as novas tecnologias colocam novos desafios a pais e professores. O principal será entender qual a medida certa para que o seu uso não se torne prejudicial, mas as tentações são muitas: *smartphones*, *tablets*, consolas de jogos e outros *gadgets*.

Face ao exposto, o objetivo deste estudo foi perceber, que influência tem a prática de atividade física em contexto de escola e fora dela nos jovens tendo em conta os testes de aptidão física. Adicionalmente foi verificado, o tempo em tela e a sua associação com a aptidão física dos estudantes. Será de esperar que os jovens ocupados a fazer atividade física em clubes, ginásios, associações ou equipas desportivas, não passem tanto tempo nas tecnologias e por si só sejam mais ativos com melhor desempenho físico nos testes realizados na escola.

5. MATERIAL E MÉTODOS

5.1 AMOSTRA

Participaram da investigação 52 estudantes, dos quais 26 rapazes ($13,3\pm 1,5$ anos) e 26 raparigas ($13,2\pm 1,2$ anos) com idade média de $13,3\pm 1,3$ anos, no ano letivo de 2021/2022. Foram selecionadas, por conveniência, todas as crianças do 7º e do 9º ano de uma escola da região central de Portugal. Crianças que apresentassem alterações ou limitações que impossibilitassem a realização dos testes foram excluídas da investigação.

5.2 PROCEDIMENTOS

A avaliação da aptidão física e da atividade física constitui o objetivo principal do FitEscola®. O FitEscola® (FMH/ DGE 2015) é um programa de formação e divulgação de conhecimento para o aconselhamento e a monitorização contínua acerca do comportamento sedentário, da atividade física e desportiva e da aptidão física dos alunos.

Os instrumentos adotados na verificação e análise dos níveis de aptidão física dos alunos que compõem a amostra, foram:

- Inquérito individual em formato *googleforms*, sendo este inquérito aplicado aos alunos no decorrer das aulas. Este inquérito aplicado era composto por 11 perguntas de escolha múltipla (aplicados entre março de 2022 e maio de 2022).
- Testes do programa FitEscola® (avaliação da aptidão física e da atividade física). Estes testes foram aplicados em três momentos durante o ano letivo, na avaliação diagnóstica (no início do ano), avaliação formativa (a meio do ano) e avaliação sumativa (no final do ano).

A Bateria de Testes aplicada em contexto de escola é baseada em testes do protocolo FitEscola® (Vieira et al., 2016: p17) realizados nos meses de outubro de 2021, dezembro de 2021 e novamente em abril de 2022 em duas ou três aulas distintas, de forma a obter resultados mais assertivos e não haver saturação física dos alunos.

O processo de investigação foi iniciado após a consulta à Direção da Escola, por forma a informá-la acerca dos objetivos da investigação e obter o seu consentimento. Todo este processo teve início no 2º Semestre do ano letivo com o levantamento de todos os dados necessários, alguns já recolhidos no 1º Semestre. Os resultados do questionário foram alojados num ficheiro Excel, cujo acesso esteve aberto apenas aos investigadores responsáveis pelo presente estudo.

Agrupamos os resultados em alunos em género, os que praticam atividade física fora da escola e os que não praticam e dos alunos que passam menos tempo à frente da tela (até 2h por dia) e os que passam mais tempo à frente da tela (superior a 2h por dia).

5.3 INSTRUMENTOS

A bateria de testes utilizada na escola é constituída pelos testes do FitEscola[®], plataforma esta que é gratuita, com acesso online e onde a escola tem como objetivo o meio privilegiado para a promoção de comportamentos saudáveis em crianças e adolescentes. A atividade física e a aptidão física são determinantes para a aprendizagem de hábitos saudáveis ao longo da vida (Vieira et al., 2016: p17).

5.3.1 TESTE DO VAIVÉM

O teste do Vaivém tem como objetivo a execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 (vinte) m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia. O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro. O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa. O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.

5.3.2 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)

A avaliação do índice de massa corporal (IMC) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

5.3.3 TESTES DOS ABDOMINAIS

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados.

O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

os joelhos. Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão.

5.3.4 TESTE DE FLEXÕES DE BRAÇOS

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores. O modo de aplicação do teste consiste em, o aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final). Continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços.

5.3.5 INQUÉRITO

No que refere ao inquérito, este teve por objetivo recolher os dados necessários para a caracterização da amostra. O inquérito realizado a todos os alunos que compõem a amostra, enquanto inquérito oral e via *googleforms* constituído por onze questões: *Género; Ano de nascimento; Mês de nascimento; Pratica ou não alguma atividade física fora da escola; Número de vezes pratica por semana; Qual a atividade física que pratica; Quantas horas por dia ficam em frente à televisão, videojogos ou telemóvel; Vive em moradia ou apartamento; Onde vive se existem espaços exteriores onde possas praticar atividade física; Como se desloca para a escola; Durante grande parte dos intervalos da escola como ocupa esse tempo.*

Com este questionário pretendemos conhecer a prática de atividade física dos jovens (entre os 12 e 16 anos), nomeadamente fora do horário letivo; avaliando de que forma esta prática regular de atividade física extracurricular influencia os níveis de Aptidão Física destes alunos. O estudo foi feito de forma anónima e respeitando a proteção de dados de cada aluno.

6. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para a caracterização dos dados foi utilizada estatística descritiva, com média e desvio padrão. Depois de confirmada a normalidade dos dados pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, foi utilizada estatística paramétrica. O teste t independente foi utilizado para comparar os indivíduos que praticam e que não praticam desporto fora do contexto escolar, bem como em relação ao género.

A correlação de Pearson foi utilizada para verificar a associação entre o tempo em tela e as variáveis do FitEscola®. Os coeficientes de correlação foram categorizados de acordo com (Field, 2005) como $r < 0,30$ = fraco; $r = 0,30$ a $0,70$ = moderado; $r > 0,70$ = forte (Field, 2005). Finalmente, a ANOVA com medidas repetidas, com Post-hoc de Sidak foi utilizada para a comparação entre os diferentes momentos da avaliação dos testes FitEscola®. Foi utilizado o Software Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 28.0, adotando-se um nível alfa de significância de 5%.

7. RESULTADOS

A Tabela 4 apresenta as médias do IMC de rapazes e raparigas. Verificou-se que não existe diferença significativa entre o IMC de rapazes e raparigas. Da mesma forma no que refere aos testes FitEscola®, pode-se perceber que existem diferenças significativas para a aptidão aeróbia (medida pelo teste do vaivém), e na flexão de braços, com os rapazes apresentando melhores desempenhos em ambos os testes. Apesar disso, não se verificou uma diferença significativa entre sexos no teste de Abdominais.

		Média	DP	t	df	p
Índice de Massa Corporal	Rapazes	21,0	4,6	0,646	50	0,50
	Raparigas	20,3	3,4			
	Total	20,6	4,0			
Aptidão Aeróbia	Rapazes	57,0	25,8	3,190	46	0,00
	Raparigas	38,3	12,5			
	Total	47,7	22,2			
Abdominais	Rapazes	62,6	19,5	0,889	47	0,38
	Raparigas	57,4	21,6			
	Total	60,1	20,5			
Flexão de braços	Rapazes	19,7	7,4	2,081	48	0,04
	Raparigas	15,2	7,8			
	Total	17,5	7,9			

Nota: DP: desvio padrão; t: estatística de teste; p: valor de significância; df – graus de liberdade.

Tabela 4 - Diferenças entre IMC e teste FitEscola® entre rapazes e raparigas

A Figura 2 apresenta a evolução dos alunos ao longo do ano letivo, nas variáveis do FitEscola®. Pode-se perceber, as diferenças nos três momentos de avaliação, as quais indicam que para os Abdominais, Vaivém e Flexão de braços houve diferenças significativas, tendo se verificado uma melhoria dos resultados obtidos.

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

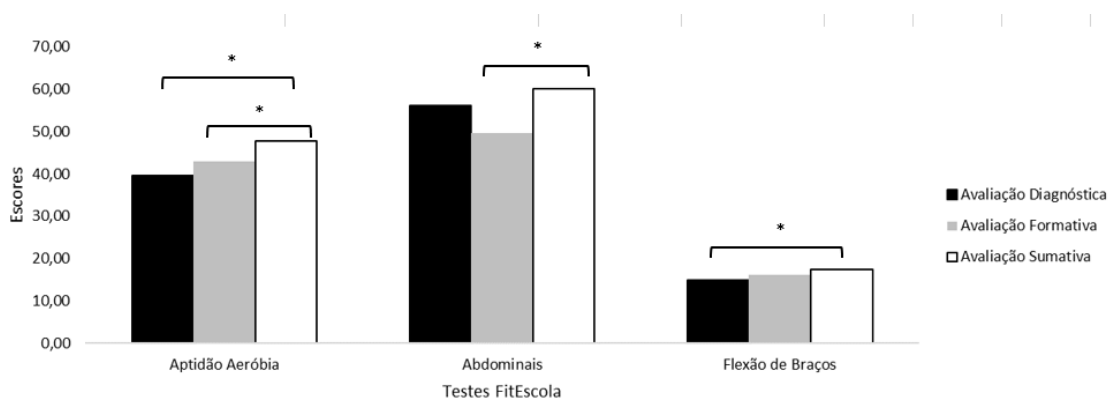


Figura 2 - Variáveis FitEscola® ao longo do ano letivo

A tabela 5 indica a associação entre o tempo em tela e as demais variáveis de estudo. Os resultados revelam que há uma correlação negativa entre o tempo em tela e a aptidão aeróbia (vaivém) e os abdominais, mostrando que o tempo em tela está associado a menores níveis nestas variáveis.

		Tempo em tela	IMC	Aptidão Aeróbia	Abdominais	Flexão de braços
Tempo em tela	r	1	0,048	-,288*	-,309*	0,033
	p		0,735	0,047	0,03	0,821
IMC	r	0,048	1	-,472**	-,439**	-,384**
	p	0,735		<,001	0,002	0,006
Aptidão Aeróbia	r	-,288*	-,472**	1	,527**	,517**
	p	0,047	<,001		<,001	<,001
Abdominais	r	-,309*	-,439**	,527**	1	,575**
	p	0,03	0,002	<,001		<,001
Flexão de braços	r	0,033	-,384**	,517**	,575**	1
	p	0,821	0,006	<,001	<,001	

Nota: r: valor da correlação de pearson ; p: valor de significância

Tabela 5 - Associação entre o tempo em tela e as variáveis analisadas

Dos resultados obtidos, verifica-se que os rapazes que praticam atividade física fora da escola passam menos tempo à frente, do que os que não praticam. No entanto, o mesmo não se verifica no sexo feminino, onde se constata que as raparigas que praticam atividade física fora da escola, passam mais tempo na tela, do que as que não praticam (Tabela 6).

		Sexo	Nº de Alunos	Média	DP	t	df	p
Prática	Tempo em tela	Masculino	20	2,2	0,696	- 2,547	28	0,017
		Feminino	10	2,9	0,738			
Não prática	Tempo em tela	Masculino	6	3,17	0,753	0,796	20	0,435
		Feminino	16	2,81	0,981			

Nota: DP: desvio padrão; t: estatística de teste; p: valor de significância; df – graus de liberdade.

Tabela 6 - Prática de atividade física fora da escola VS tempo à frente da tela

8 DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar os níveis de aptidão física, a prática de desporto e o tempo em tela de jovens em idade escolar. Mais especificamente avaliar a aptidão física dos praticantes de atividade física fora do contexto escolar e verificar a sua associação com a composição corporal e o nível de sedentarismo, mais concretamente o tempo que ficam presos à tela. Os resultados dos estudos realizados, no âmbito da atividade física e da sua relação com a saúde de um modo geral, indicam que a prática de atividade física regular promove efeitos benéficos no estado de saúde dos indivíduos. (Porfírio et al., 2012; Lopes et al. 2013; Putzel 2011).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), as crianças praticantes de atividade física, de intensidade moderada a vigorosa, mostraram melhorias associadas na aptidão cardiorrespiratória, aptidão muscular, saúde cardiometabólica e óssea, e experimentaram efeitos positivos no funcionamento cognitivo, nos resultados académicos e na saúde mental.

Neste sentido verificamos que os alunos que praticam atividade física, fora do contexto escolar, apresentam níveis de físicos superiores, em relação aos alunos que não praticam ($p=0,017$). Este resultado é semelhante ao apresentado na literatura. Constatamos, também, que os rapazes têm melhores resultados que as raparigas, também corroborando a literatura consultada (Lourenço et al, 2021). Os nossos resultados indicam ainda, que os rapazes que praticam atividade física fora da escola passam menos tempo em frente à tela quando comparado com as raparigas. Muitos estudos vêm procurando analisar o tempo em tela de crianças em idade escolar, indicando que, o tempo diário que os jovens adolescentes passam em frente à televisão, a jogar videojogos e a usar o computador, é um dos métodos mais utilizados para avaliar o comportamento sedentário em estudos com adolescentes (Owen, 2010). Algumas revisões sistemáticas de estudos com adolescentes mostram uma prevalência de tempo excessivo de tela (Barbosa et al. 2014; Currier et al. 2014). Quanto aos alunos que praticam atividade física apenas em contexto escolar é de notar que o gênero masculino aparece em maior número do que o feminino, com melhores níveis de IMC e com menor número de horas em frente à tela.

Alves (2012) avaliou a Aptidão Aeróbia por meio do teste do Vaivém em rapazes e raparigas praticantes de desporto escolar e não praticantes de desporto escolar. Os resultados indicam que as crianças praticantes de desporto escolar obtiveram resultados superiores em comparação aos não praticantes. No entanto, Nascimento, (2019), não encontrou diferenças significativas entre os praticantes de educação física escolar e crianças participantes de

atividades extracurriculares, tendo o referido estudo sido conduzido utilizando o mesmo instrumento da presente investigação.

Tendo em conta os resultados obtidos, percebemos que os alunos que não praticam atividade física fora da escola, existe uma maior percentagem de alunos do género masculino que passa mais tempo a em frente à tela em relação ao género feminino. Interessante perceber que a Educação Física serve como oportunidades de atividade física para raparigas, uma vez que a maioria dos estudos mostraram que os rapazes são mais ativos do que as raparigas (Howells & Coppinger, 2021; Rooney & McKee, 2018; Silva et al., 2015). De facto, Maihan et al. (2006) observou que as raparigas relatam que os rapazes são barreiras influentes para as suas atitudes em relação à atividade física.

A escola e particularmente as aulas de Educação Física possuem um forte potencial, no sentido de influenciar os estilos de vida das crianças e adolescentes. Deste modo, os seus objetivos devem ser direcionados, no sentido de proporcionar mais atividade e programas relacionados com a saúde, valorização da tecnologia que permita atividade física, combate ao sedentarismo, procurar provocar nas crianças sentimentos de sucesso e prazer durante a prática de AF. Desta forma, estas estratégias poderão vir a ser determinantes para a adoção ou rejeição de um estilo de vida ativo na infância/ adolescência e durante a idade adulta (Sardinha e Teixeira, 1995; Welk, 1999).

Apesar dos resultados interessantes encontrados, esta investigação possui algumas limitações. Em primeiro lugar, os estudantes aqui avaliados estiveram durante dois anos com os seus motivos restringidos e com níveis reduzidos de atividade física, devido a pandemia do COVID-19. Este facto pode ter influenciado consideravelmente os resultados obtidos. Adicionalmente, considera-se que uma amostra mais alargada e uma observação de mais faixas etárias poderia trazer novas informações acerca dos níveis de atividade física, desporto e tempo em tela dos estudantes.

Futuras investigações poderiam avaliar o uso de tela em tempo escolar e fora dele, como poderá influenciar a motivação na prática de atividade física. Outra investigação interessante seria a forma como as tecnologias podem ser aplicadas de forma frequente para motivar os alunos na escola a praticar mais exercício físico e adotar estilos de vida saudáveis, dentro e fora do contexto escolar.

CONCLUSÃO

Através dos resultados alcançados nos níveis de aptidão física em alunos que praticam atividade física fora da escola e o tempo que passam em frente à tela, influenciam os resultados dos testes FITescola® para a amostra estudada. Nas idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, havendo um aumento generalizado nos valores das várias qualidades físicas nos alunos com mais tempo de atividade física e diferenças significativas ao nível da Flexibilidade, Força Superior e Resistência Aeróbica, o que vai ao encontro com os estudos das literaturas revistas.

Estas alterações relacionadas com o pouco tempo dos alunos que passam em frente à tela, ocorreram em resultado de melhor rendimento físico e ativos e de uma diminuição do tempo sedentário. Verificou-se, contudo, que a diminuição do tempo ativo em prática desportiva influenciou fundamentalmente o sedentarismo e conseqüentemente mais tempo em modo inativo usando em grande parte tecnologias no tempo que poderiam estar a praticar uma modalidade ou a fazer atividade física.

Desta forma, devemos continuar a implementar estratégias de intervenção nas escolas que possibilitem a participação dos alunos, em atividades que fomentem o gosto da prática de atividade física ou os torne mais ativos. Assim, os professores de educação física em trabalho conjunto com os encarregados de educação devem ter um papel importante de incentivo a um estilo de vida mais ativo e saudável.

As novas tecnologias são muito importantes para a nossa vida quotidiana, mas acima de tudo nunca substituíram a nossa saúde e o nosso estilo de vida. Devemos ensinar e incentivar os nossos alunos a ser mais ativos e promovendo a saúde e a prática de atividade física.

REFLEXÃO SOBRE O CONTRIBUTO DO ESTÁGIO PARA O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS

Com o final desta etapa formativa e baseado nas informações recolhidas e analisadas, verifiquei que a PES proporcionou um conjunto de aquisições de conhecimentos nas diversas áreas e competências relacionadas com a prática de docente.

No seu decurso, experienciei vários aspetos que envolvem a escola e respetiva prática docente, tendo sido extremamente benéfico para a minha formação, pois dotou-me de um conjunto de conhecimentos e competências que me enriqueceram como docente e ser humano. Permitiu-me investigar, refletir, e posteriormente operacionalizar os conhecimentos, que fui recolhendo ao longo dos vários anos que trabalhei com jovens no 1º Ciclo, tendo contribuído desta forma para o meu desenvolvimento pessoal e crescimento profissional.

A minha vivência e experiências diversificadas na área da educação e treino desportivo permitiu-me que todo o processo de ensino e aprendizagem, emergisse de uma forma mais consistente. Neste contexto, considero que estas foram uma mais-valia, permitindo ultrapassar dificuldades e constrangimentos que surgiram ao longo do ano letivo.

A clareza das instruções apresentadas, o escutar os alunos para compreender as suas dificuldades, o não julgamento das suas dificuldades, focando-me no que realmente era importante, resultou em aulas tranquilas e na execução dos exercícios, indo ao encontro dos objetivos e pretensões.

Neste contexto, considero ser de destacar o papel da orientadora cooperante, decisiva para atingir os objetivos que esta profissão nos exige, tendo demonstrado disponibilidade, ao longo de todos o estágio, para transmitir os seus ensinamentos, que se revelaram determinantes para a melhoria da prática desenvolvida. Os seus conhecimentos, competências e experiências, proporcionaram uma troca de conhecimentos importantes e extremamente valiosas.

Do trabalho desenvolvido, constata-se o papel do professor, na comunidade escolar, é muito mais vasto que a lecionação das aulas, existindo distintas áreas na comunidade educativa, onde o professor exerce diferentes funções, podendo sugerir e desenvolver projetos e atividades que permitam aos alunos ter experiências novas e que abranjam toda a comunidade escolar. Em alguns contextos, o professor é o mentor de todo o processo ensino-aprendizagem e também a base de sustentabilidade deste, onde desempenha um papel primordial e muito significativo perante toda a comunidade escolar.

A constante reflexão, relativamente ao planeamento e operacionalização do processo ensino-aprendizagem, teve um papel determinante no presente estágio, possibilitando superar os obstáculos e dificuldades encontrados. Esta capacidade reflexiva, permitiu abarcar uma panóplia de conhecimentos teóricos e práticos, e obter uma maior capacidade de ajustamento de todo o processo de ensino – aprendizagem, de acordo com as características, dificuldades, diferenças e forças dos alunos, adaptando a minha forma de atuar, assim como, os métodos de intervenção.

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

A prática reflexiva constante, cooperação com os implicados no processo e inovação sempre que necessário são fulcrais. Este caso específico, possibilitou-me experimentar um conjunto de desafios, que se tornaram numa mais-valia em todo este percurso, tendo desenvolvido as minhas capacidades e competências nos vários domínios do ensino, desde a planificação até à operacionalização do processo de ensino-aprendizagem.

Do mesmo modo, a PES, proporcionou-me um ganho de conhecimentos na intervenção do professor no contexto de sala de aula, bem como nas atividades escolares promovidas pelo grupo de EF e em especial pela minha Orientadora Cooperantes, valorizou a questão do que é a “Escola – Educação”. Neste momento sinto-me com mais competências para conhecer e compreender a Escola, meditar sobre ela e refletir sobre o processo ensino-aprendizagem de modo a ajustar e modificar o mesmo, caso exista necessidade.

Em suma, um professor de referência deve manter uma mente aberta, procurando a compreensão e o entendimento das realidades. Torna-se importante estabelecer relações de confiança e respeito com os seus alunos, pois só assim eles vão errar e ter auto confiança para continuar a tentar, fazer com que os alunos sejam mais fortes e capazes de superar todas as suas dificuldades em todas as áreas da sua vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, N. do C. S. (2012). Relatório de Estágio. Desporto Escolar Enquanto Atividade Física - relação da sua prática com os níveis de aptidão física. 64.

Botelho, A. & Duarte, A (1999). Relação entre a prática de atividades físicas e o estado de bem-estar, em estudantes adolescentes. *Revista Horizonte*, XV (90), 5-7.

Bertuol, C. (2020) *Atividade física no lazer: fatores associados e interação com gosto e preferência pela prática em adolescentes*. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 101-112.

Barbosa VC, Filho, Campos W, Lopes AS. Epidemiologia da inatividade física, comportamentos sedentários e hábitos alimentares não saudáveis em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Cien Saude Colet*. 2014; 19 :173-193.

Carreiro da Costa, F. (1988). *O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Fatores de Ensino - Aprendizagem Associados ao êxito numa Unidade de Ensino*. Dissertação de Doutoramento. FMH

Currie C, Zanotti C, Morgan A, et al. *Determinantes sociais de saúde e bem-estar entre jovens Comportamento de Saúde em Crianças em Idade Escolar (HBSC): relatório internacional da pesquisa 2009/2010. Política de saúde para crianças e adolescentes*. Vol. 6. Escritório Regional da OMS para a Europa;

Field, A. (2005). Exploring data. *Discovering statistics using SPSS*, 2, 63-106

Garganta, J. (1998). "Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos." In: Graça, A. & Oliveira, J. (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*. 2ª Ed. Lisboa, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Howells, K., & Coppinger, T. (2021). Children's perceived and actual physical activity levels within the elementary school setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 10_21.

Leal, A. J. S. V. (2018). *UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR Académico dos Alunos do Ensino Secundário*. 83.

Lourenço, J., Rodrigues, C., Flôres, F., & Soares, D. (2022). Physical Activity Time and Intensity in Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Perceptual and Motor Skills* 00315125221093906.

Lopes, H., Fernando, C. (2013). A importância do desporto no desenvolvimento das crianças e jovens. *Revista Diversidades*, 41, 6-9.

Mesquita, I., e Graça A. (2002). "A perspetiva construtivista da aprendizagem no ensino dos Jogos Desportivos." In cultura e contemporaneidade da Educação Física e Desporto. E agora? (pp.133-139): coleção prata de caso (edição especial).

- Maihan, B., Murrie, D., Gonzalez, V., & Jobe, J. B. (2006). Listening to girls and boys talk about girls' physical activity behaviors NIH public access author manuscript. *Health Educ Behav*, 33(1), 81–96.
- Nascimento, T. F. C. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar*. 104.
- Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Muito sentado: a ciência da saúde da população do comportamento sedentário. *Exerc Sport Sci Rev*. 2010; 38 :105.
- Pontes Junior, J. A. de F. (2017). *Conhecimentos do professor de educação física escolar*. ED. UECE. <http://www.uece.br/eduece>
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: Ciências da Educação, Edições FMH.
- Porfírio, M., Marques, A., Leal, C., Costa, F. (2012). Desporto escolar – comparação do estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes de atividades de desporto escolar. *Boletim SPEF*, 36, 73-84
- Pate, R.R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *Quest*, 40 (3), 174 – 179.
- Rosado, A. (2007). *A Reação à Prestação Motora como Competência Pedagógica - Pedagogia do Desporto: Notas de Curso*. Lisboa. FMH.
- Rooney, L., & McKee, D. (2018). Contribution of physical education and recess Towards the overall physical activity of 8-11 Year old children. *Journal of Sport & Health Research*, 10(2), 303–316.
- Sarmento, P., Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1998). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa. FMH.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*, 2nd ed. Mayfield Pub. Comp., Palo Alto. California.
- Sardinha, L., & Teixeira, P. (1995). Physical activity and public health: a physical education perspective. *Motricidade Humana Portuguese Journal of Human performance studies*, 11(2), 3-16.
- Sardinha, L (1997). Avaliação da composição corporal. *In Actividade Física e Medicina Moderna*. Thermudo Barata e Colaboradores, Europress, 13, 99. 167 – 180.
- Silva, P., Sousa, M., Sá, C., Ribeiro, J., & Mota, J. (2015). Physical activity in high school during 'free-time' periods. *European Physical Education Review*, 21(2), 135–148.
- Tenório, M. (2010). *Physical activity and sedentary behavior among adolescent high school students*. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 105-117.
- Vieira, P. N., Castro, M., Minderico, C., & Sardinha Luis B. (2016). Conceção da Plataforma Fitescola. *Risco Psicossocial: Investigação e Boas Práticas*, 17–18.

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

Vandorpe, B., Vandendriessche, J., Vaeyens, R., Pion, J., Matthys, S., Lefevre, J., Philippaerts, R., & Lenoir, M. (2012). Relationship between sports participation and the level of motor coordination in childhood: A longitudinal approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(3), 220–225. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.09.006>

Zabalza, A. (1997). *Planificação e Desenvolvimento Curricular na Escola*. 3.ª Edição. Porto. Edições ASA.

Desporto Escolar. Consultado em 11/02/2022. Disponível em [https://desportoescolar.dge.mec.pt/fit-escola - FMH/ DGE \(2015\)](https://desportoescolar.dge.mec.pt/fit-escola - FMH/ DGE (2015)).

Welk, G. J.(1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest.*, 51, 5 – 23.

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>.

Influência do género, desporto e tempo em tela em crianças entre os 12 e os 16 anos

ANEXOS