



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais de Transdisciplinares

Relatório Final Da Prática De Ensino Supervisionada

Flexibilidade: A Sua Importância No Quotidiano Dos Alunos Do 3º
Ciclo E Ensino Secundário E Como Os Seus Estilos De Vida A
Podem Influenciar

José Francisco Silva, nº55043

Relatório final

Orientadora: Professora Amália Rebolo

Coorientador: Professor Daniel Pó

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

2021/2022

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA



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

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

João Francisco Rodrigues da Silva
Portador do Cartão de Cidadão n.º 15824122

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

Intitulado/a: Flexibilidade: A Sua Importância Na quotidianidade dos Alunos do 3º Ciclo E
Concluído/a em 29/11/2022 Ensino Secundário E Como Os Seus Estilos De Vida A
Podem Influenciar.

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISEIT Almada uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:
Acesso aberto Acesso restrito
Acesso fechado Acesso Embargado¹ até / /

Email: ZFTM98@gmail.com Contacto tlf: 937628852

Data: 29/11/2022

Assinatura: João Francisco Rodrigues da Silva

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.

Instituto
PIAGET

ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

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

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

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

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

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

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

Data: 29/11/2022

Assinatura: João Francisco Rodrigues da Silva

Instituto
PIAGET

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

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

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por *José Francisco Rodrigues da Silva* do Ciclo de Estudos de *História da Educação e da Psicologia da Família*, no ano letivo de 2021/2022...

O seu autor declara que:

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

29 de *março* de 2022.

Assinatura

José Francisco Rodrigues da Silva

ÍNDICE

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA	I
DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE	III
ÍNDICE	V
ÍNDICE TABELAS	VI
ÍNDICE GRÁFICOS	VI
AGRADECIMENTOS	VII
RESUMO	VIII
PALAVRAS-CHAVE	VIII
ABSTRACT	IX
1. INTRODUÇÃO	1
2. RELATO DE ESTÁGIO	3
3. ARTIGO CIENTÍFICO	10
4. REFLEXÃO FINAL	23
5. CONCLUSÃO	24
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
7. ANEXOS	27

ÍNDICE TABELAS

Tabela 1: Frequência das variáveis sociodemográficas _____	16
Tabela 2: Coeficiente de correlação entre o nº centímetros obtidos nos exercícios de “Senta e Alcança” e a frequência da Atividade Física (nº Dias e nº Horas/Semana) _____	17
Tabela 3: Comparação do nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento Antes e o momento Após a intervenção ____	18
Tabela 4: Comparação dos centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança” em cada perna, entre o momento antes e o momento após a intervenção, em cada sexo _____	19
Tabela 5: Comparação do nº de participantes dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (cm), entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção _____	19

ÍNDICE GRÁFICOS

Gráfico 1: Nº de participantes dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (cm), entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção	20
--	----

AGRADECIMENTOS

A todos os familiares e amigos que contribuíram para este percurso o meu muito obrigado.

À minha mãe, pelo carinho, encorajamento, colaboração e o seu incondicional apoio.

À minha namorada, pela compreensão, suporte, amor e coragem.

À minha madrinha pela disponibilidade e Carinho.

Ao Professor Daniel Pó um agradecimento especial pela sua orientação, seriedade, confiança e cooperação. Foi um privilégio poder, ao seu lado, evoluir tanto a nível profissional como pessoal.

À Professora Amália pelo apoio e orientação ao longo deste estudo.

Aos alunos da Escola Secundária de Pinhal-Novo pelo empenho com que colaboraram e participaram no presente estudo.

RESUMO

As sociedades modernas não podem ignorar que a Atividade Física é hoje reconhecida como uma componente importante das políticas de prevenção de saúde pública e na redução da mortalidade. A prática regular, estruturada e moderada de Atividade Física proporciona bons níveis de Aptidão Física, possibilita o desenvolvimento da flexibilidade e, conseqüentemente, uma menor predisposição para doenças crônicas não transmissíveis. É um fator indissociável da saúde e de um estilo de vida ativo e saudável. A Escola e a disciplina de Educação Física configuram-se como contextos promotores de Atividade Física e da flexibilidade.

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) foi realizada durante todo o ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária do Pinhal Novo. As turmas às quais lecionei as aulas e que foram alvo de estudo foram um 7º e um 10º ano.

O presente relatório está dividido em 5 partes: a introdução, onde faço um enquadramento teórico ao tema escolhido; o relato de estágio; o artigo científico; as reflexões finais; e por fim a conclusão.

O estudo realizado no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário teve como objetivo comparar os resultados do teste “senta e alcança”, presente na bateria de testes FitEscola, antes e após a aplicação de um programa de exercícios de flexibilidade. A amostra do mesmo é composta por 36 alunos de turmas do 7º e 10º ano.

No que toca aos resultados é possível afirmar que quanto à correlação entre o nº de centímetros obtidos no teste “senta e Alcança” e a frequência de atividade física, os alunos que praticam atividade física vigorosa (atividade em esforço) e atividade física moderada apresentaram melhores resultados no teste senta e alcança.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Atividade Física; Aptidão Física; Flexibilidade; Estilos de Vida Ativo; Estilo de Vida Saudável

ABSTRACT

Modern societies cannot ignore that Physical Activity is now recognized as an important component of public health prevention policies and mortality reduction. The regular, structured, and moderate practice of Physical Activity provides good levels of Physical Fitness, enables the development of flexibility and, consequently, a lower predisposition to chronic not transmissible diseases. It is an inseparable factor of health and an active and healthy lifestyle. The school and the discipline of Physical Education are configured as contexts that promote Physical Activity and flexibility.

The Supervised Teaching Practice (PES) was carried out throughout the 2021/2022 school year at Escola Secundária do Pinhal Novo. The classes to which I taught classes and which were the subject of study were a 7th and a 10th grade.

This report is divided into 5 parts: the introduction, where I make a theoretical framework for the chosen theme; the internship report; the scientific article; the final reflections; and finally the conclusion.

The present study was carried out within the scope of the Pedagogical Internship of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education and aimed to compare the results of the “sit and reach” test, present in the FitEscola test battery, before and after the application of a flexibility exercise program. Its sample is composed of 36 students from 7th and 10th grade classes.

It is possible to state that regarding the correlation between the number of centimeters obtained in the “sit and reach” test and the frequency of physical activity, students who practice vigorous physical activity (effortful activity) and moderate physical activity showed better results in the sit and reach test.

Keywords: Pedagogic Internship; Physical Education; Physical activity; Physical aptitude; Flexibility; Active Lifestyles; Healthy lifestyle

1. INTRODUÇÃO

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES). Esta está integrada no ciclo de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) do Campus Universitário de Almada.

O relatório encontra-se dividido em 5 partes: a introdução, onde faço um enquadramento teórico ao tema escolhido; o relato de estágio, parte onde é relatado o percurso durante o ano letivo; o artigo científico, onde estão introduzidos, explicados e concluídos os dados retirados do estudo efetuado; as reflexões finais e por fim a conclusão, nesta parte explico como é que a PES, os dois anos no ciclo de estudos e a realização deste relatório foram importantes para a conclusão desta etapa e o que retirei de todas estas experiências.

Na sociedade em que vivemos evidencia-se a preocupação crescente de promover a atividade física como um fator cultural indispensável e indissociável da formação integral da pessoa humana (Zenha, Gomes & Resende, 2009), assim como de avaliar a condição física do indivíduo.

Existe hoje evidência científica inquestionável de que uma participação ativa e regular de atividade física ao longo da vida tem um impacto positivo e significativo na qualidade de vida, na saúde e no bem-estar dos indivíduos. Esta conexão pressupõe uma relação intrínseca e indissociável entre atividade física, aptidão física, flexibilidade e saúde.

Segundo Barbosa (2012), citando Dantas (1999) e Apud Falsarela (2007), a flexibilidade é considerada como o elemento fundamental para o funcionamento do aparelho locomotor humano e é descrita como "uma das variáveis de Aptidão Física relacionada à saúde e qualidade de vida, responsável pela execução de movimentos de amplitude angular máxima pelas articulações", mas, também, é uma das capacidades físicas que "determina o limite da amplitude do movimento e afeta de maneira significativa a autonomia do indivíduo para a realização das tarefas diárias, a qual apresenta uma inter-relação com os diversos domínios que interferem sobre a qualidade de vida."

Segundo muitas organizações (IOM, 2013; NASPE, 2012; USDHHS, 2012; WHO, 2010 e investigadores (Rutledge, 2011; Pate et al, 2006; Sallis et al, 2012; Tappe & Bergeson, 2004; Trudeau & Shephard, 2005), a escola é a principal instituição onde é possível influenciar as pessoas a adotarem um estilo de vida ativo, através de programas de Educação Física inclusiva e de qualidade, que promovam o desenvolvimento da motivação, do prazer e das competências motoras necessárias para uma participação entusiasta e gratificante nas atividades físicas e desportivas ao longo da vida. As organizações e investigadores referidos anteriormente consideram que a escola apresenta um potencial efetivo e que é na escola que os jovens e adolescentes podem realizar atividade física em diferentes contextos, podendo estes ser mais formais ou informais.

Atualmente, a escola apresenta-se como o principal promotor da atividade física, sendo, conseqüentemente, impulsionador de um estilo de vida ativo e saudável, através da participação nos programas de atividade física, quer seja no desporto escolar, na disciplina de

Educação Física e, ainda, nas Atividades de Complemento Curricular (ACC), ou seja, atividades extracurriculares.

A Educação Física, enquanto disciplina curricular, é parte integrante e obrigatória de todo o currículo nacional escolar e tem como finalidade a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, premissa também partilhada por vários autores, nomeadamente, (Corbin, 2002; Tappe & Burggson, 2004).

Segundo (Seabra, 2017), a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública e a prevalência de jovens e adolescentes a evidenciarem baixos níveis de aptidão física é cada vez mais elevada. Inquestionável se torna a premissa de que saúde, bem-estar e outras noções a ela associadas, tais como estilo de vida ativo e saudável, assim como uma boa aptidão física ou flexibilidade, constituem hoje uma preocupação crescente e consciente da sociedade, da escola e de todos os intervenientes do processo educativo e de saúde pública.

~

2. RELATO DE ESTÁGIO

Relativamente à prática letiva a mesma foi desenvolvida na instituição de ensino denominada de Escola Secundária do Pinhal Novo. Esta escola foi selecionada por iniciativa pessoal tanto por ser a escola da minha área de residência como por ter sido a instituição de ensino onde passei 6 anos da minha vida. Foi nesta escola que evolui tanto como o aluno como pessoa e que posteriormente viria a aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica tendo sempre em conta os meus valores.

Ao longo do estágio pude acompanhar 2 turmas. A turma do 7º composta por 29 alunos, dos quais 14 são rapazes e 15 são raparigas. A turma é bastante extensa o que fez com que ao longo do ano fosse necessário criar estratégias, nomeadamente em termos de organização da aula. As idades dos alunos estão compreendidas entre os 12 e os 16 anos e todos os alunos são de nacionalidade portuguesa. A turma do 10º ano constituída por 25 alunos, dos quais 12 são rapazes e 13 são raparigas. As idades dos alunos da turma estão compreendidas entre os 15 e os 17 anos, no que toca às nacionalidades dos alunos, 24 têm nacionalidade portuguesa, sendo que 1 dos alunos é de nacionalidade angolana, pelo que não houve quaisquer problemas na comunicação nem na troca de informação.

Ter acompanhado duas turmas de ciclos diferentes e tão dispares foi essencial para a minha formação. Deu-me a oportunidade de lidar e lecionar com alunos em estádios de desenvolvimento diferentes e, portanto, adotar estratégias de ensino adequadas a cada aluno.

Ao longo da prática supervisionada procurei ainda compreender e valorizar o papel do professor de Educação Física como um elemento de debate e reflexão das problemáticas da disciplina, este processo de estágio teve um grande impacto na minha formação pessoal e profissional, uma vez que se apresenta como uma experiência muito completa, onde não é um momento apenas direcionado para a prática letiva. Segundo Herdeiro e Silva (2008) são as vivências profissionais que propiciam conhecimentos aos professores que não podem ser adquiridos e ensinados ao longo da formação teórica, mas apenas adquiridos em contexto prático pelos próprios professores estagiários num processo de reflexão.

I. Dimensão Profissional, Social e Ética

No que concerne à primeira dimensão, enquanto Professor Estagiário, procurei sempre manter uma relação pedagógica, com os alunos e com a comunidade educativa, positiva, assertiva, pautada por uma atitude profissional pedagógica e assente nos valores de cidadania, que proporcionaram um bom ambiente relacional e integrador de trabalho. Tive sempre capacidade de flexibilização e de adaptabilidade, assim como espírito de entreatajuda, pois considero estas competências importantíssimas para desenvolver um trabalho de equipa e, assim, poder obter uma experiência de estágio enriquecedora e relevante.

Assim sendo, priorizei como objetivos principais:

- Promover a qualidade do processo de ensino/aprendizagem nas minhas aulas;
- Participar e colaborar com a comunidade educativa, respeitando sempre as diferenças culturais e pessoais de todos os envolvidos;

- Estimular os alunos para a prática da atividade física e para a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

De forma a otimizar e desenvolver com melhor e maior eficiência a componente profissional, coloquei em prática o conhecimento e as competências adquiridas na licenciatura em Educação Física e Desporto, no Instituto Piaget de Almada e no mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, na mesma instituição. Foi também fundamental para o meu desenvolvimento profissional todo o acompanhamento realizado pelo Professor Orientador e a partilha com os restantes colegas do grupo disciplinar de Educação Física, durante todo o ano. Não tenho dúvidas de que a experiência de estágio foi importante e muito pertinente, porque promoveu o meu autoconhecimento e permitiu-me fortalecer e evoluir, tanto a nível pessoal como profissional. Enalteço toda a partilha.

II. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

Tendo em conta a dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, a definição de expectativas e de objetivos envolveu 3 âmbitos de intervenção, sendo estes o planeamento, o ensino e a avaliação.

Segundo Caldeira (2019), tendo como base Bento (2003), o planeamento deve resultar de uma previsão do processo ensino-aprendizagem feita por um professor, adequada ao contexto em que o mesmo se encontra.

Quanto ao planeamento realizado durante a prática de ensino supervisionada, um dos objetivos fundamentais passou pelo acompanhamento do professor orientador, ao longo do período de avaliação inicial, pois só assim é possível perceber o nível de desenvolvimento dos alunos em diferentes parâmetros de determinadas modalidades e, posteriormente, promover o desenvolvimento de todos os discentes ao longo do ano letivo, tendo em conta as dificuldades e fragilidades singulares de cada um. Este acompanhamento inicial mostrou-se crucial para um melhor conhecimento da turma e dos alunos, assim como para uma melhor compreensão dos métodos de ensino utilizados pelo professor orientador.

A relação existente entre o planeamento e a avaliação inicial é que apenas é possível planear, seja a curto ou longo prazo, com base em algo observado. É aí que entra a avaliação inicial, que nos vai ajudar a perceber quais as prioridades a ser trabalhadas para cada turma, que modalidade terá de ter mais importância numa primeira fase e a partir daí continuar a desenvolver o trabalho com os alunos e o planeamento. As prioridades podem vir a ser alteradas caso, nas avaliações formativas, sejam detetadas melhorias. No caso da turma do 7º ano, as matérias que foram consideradas prioritárias foram as modalidades coletivas de futebol, basquetebol, andebol e voleibol, mais especificamente as técnicas individuais das mesmas, e nas matérias individuais o atletismo, o ténis, técnica individual, a dança e a orientação. Na turma do 10º ano as prioridades a trabalhar foram também as matérias coletivas de futebol, basquetebol e andebol, nestes casos mais especificamente as situações de jogo, e no voleibol a técnica individual. As matérias individuais prioritárias foram o atletismo, mais especificamente o salto em comprimento e o lançamento do peso, a dança e a ginástica de solo.

Outro dos objetivos que considerei basilares envolveu a elaboração de Planos de Aula para as turmas atribuídas. Primeiramente, com a colaboração do orientador cooperante e, posteriormente, de forma autónoma e independente, apenas com a sua supervisão, com vista a garantir a coerência pedagógica das decisões/opções, tendo em conta o Programa de Educação Física, bem como os dados recolhidos através da avaliação inicial. Destaco ainda a elaboração de planos de aula em grupo, com o objetivo de antecipar formas de atuação num clima relacional afável, positivo e de interajuda.

O tipo de planeamento utilizado foi o planeamento por etapas. As temáticas de cada aula foram projetadas de acordo com o que se pretendia em cada etapa e de acordo com o que foi prognosticado para cada turma, com referência ao Plano Plurianual. Cada conjunto de aulas-semana foi programado consoante os espaços disponíveis e indicados pelo respetivo roulement, as características do mesmo e das modalidades/matérias e nível de desenvolvimento da progressão de ensino.

Relativamente ao processo ensino/aprendizagem, o objetivo geral passou pela gestão da aula utilizando estratégias facilitadoras de organização da mesma, de instrução, de controlo da disciplina e de um bom clima relacional; de modo a criar um clima positivo, motivador no decorrer das aulas, rentabilizando o tempo de prática, numa dinâmica promotora da prática de Atividade Física.

Relativamente ao objetivo geral referido anteriormente, este pressupõe vários objetivos específicos, sendo estes:

- Fomentar o espírito crítico, no que concerne à escolha e à justificação dos estilos de ensino, à gestão de aula e à forma de transmissão de informação nas aulas. Saber também justificar o tipo de acompanhamento das atividades dos alunos, no que toca às estratégias de recolha e análise de dados de observação, diagnóstico de problemas e *feedback* pedagógico. Só assim se poderá ajustar, diversificar, estruturar estratégias e atividades de acordo com as necessidades específicas dos alunos.

- Utilizar estratégias de promoção e participação ativa e regulada num clima de aula positivo e agradável, promovendo as relações dos alunos com o professor estagiário, dos alunos entre si e dos alunos com as atividades. Evitando, assim, comportamentos de indisciplina e de conflito. É de realçar a importância de saber ouvir os alunos, saber atuar no controlo de casos de indisciplina e prevenir situações de conflito.

Dito isto, posso afirmar que relativamente ao meu estilo de ensino ao longo do ano letivo na minha Prática de Ensino Supervisionada procurei manter o controlo das aulas, de forma a ter um ambiente controlado e gerido por mim, de forma a não deixar que alguns comportamentos de alguns alunos pudessem desviar a atenção dos restantes colegas, mas sempre dando alguma liberdade aos alunos. Considero que ao longo do estágio utilizei mais o estilo de ensino de Tarefa e, no que diz respeito às orientações educacionais, apesar de ter tentado abordar um pouco de todas de forma a criar um equilíbrio, a mais utilizada foi a Mestria Disciplinar.

No âmbito da avaliação, os objetivos passaram por diversificar os instrumentos de avaliação e utilizar coerentemente os diferentes métodos e técnicas, segundo as funções diagnóstica, prognóstica, formativa e sumativa da avaliação. Ou seja, a partir da avaliação inicial, foi necessário identificar as atividades mais essenciais e definir objetivos, tendo em conta o programa de Educação Física. Houve ainda que empregar a avaliação formativa como a base do planeamento e, por último, empregar a avaliação sumativa tendo em conta os objetivos de aprendizagem definidos. Deste modo, o objetivo basilar centrou-se na concretização de processos de avaliação coerentes, identificando e especificando os instrumentos de avaliação a utilizar. Para Caldeira (2019), tendo como base outros autores, diz-nos que avaliar deverá ser ter em conta o que os alunos já aprenderam, o que ainda necessitam de aprender e que dificuldades poderão ter. O mesmo autor diz-nos que este processo confere uma racionalidade pedagógica à ação do professor.

A integração nas turmas foi iniciada de acordo com o solicitado pela instituição de estágio, tendo passado por três fases distintas, sendo estas a observação, a coadjuvação e a lecionação por inteiro.

Na primeira fase, observou-se o Professor Cooperante na tarefa de lecionação das aulas, de forma a poder perceber o seu método de trabalho, o modo de funcionamento da escola e o comportamento e relações dos alunos das turmas. Martins (2011) diz-nos que a supervisão pedagógica é a estratégia formativa dominante no que toca à formação de professores e caracteriza-a como uma relação de cooperação entre um profissional mais competente e um profissional menos competente, com o objetivo de promover o aperfeiçoamento das competências de ensino. Desta forma, foi possível antecipar e projetar algumas ideias acerca do funcionamento das aulas aquando da lecionação autónoma, tendo, além disso, constituído uma boa maneira de me ambientar às turmas e estas a mim; sempre com o objetivo de melhorar a minha experiência de estágio. Considero esta primeira fase bastante importante para toda a didática da Prática de Ensino Supervisionada. É uma forma segura de iniciar a lecionação, de modo gradual e integrador, oferecendo-nos a oportunidade de conhecermos as turmas, perceber as temáticas que mais lhes interessam, concedendo-nos ainda tempo de, a partir do observado, estabelecer estratégias adequadas às diversas situações e ocorrências.

Numa segunda fase, passei a coadjuvar com o Professor Cooperante, dividindo tarefas da aula com o mesmo e ficando encarregado de certos exercícios durante as aulas e dos grupos que neles passassem. Esta fase permitiu uma aproximação e um relacionamento interpessoal mais individualizado com os alunos, pondo em prática métodos de lecionação e estilos de ensino, apercebendo-me, assim, com mais celeridade, do empenho e envolvimento dos discentes no desenvolvimento das atividades propostas. Nesta fase, foi dado a conhecer aos alunos o que podiam perspetivar durante o ano letivo. Foi uma experiência validada com sucesso e alguma expectativa.

Por fim, passei a lecionar a aula por inteiro, assumindo o controlo total de todas as tarefas da aula, do início ao fim da mesma, sempre com a presença do Professor Cooperante. Quanto à formação dos grupos, os alunos preencheram um questionário sociométrico que me permitiu ver as suas preferências relativamente aos colegas e que usei a meu favor para a formação dos

grupos durante a prática das aulas, de forma a promover um bom clima de aula entre os alunos e a boa prática desportiva. Contudo foram feitos alguns ajustes nos grupos, especialmente para que, no que toca à performance individual dos alunos, os grupos fossem todos heterogéneos, assim, alunos com melhor performance puderam ajudar colegas que tinham mais dificuldade. No que diz respeito ao sexo, houve grupos homogéneos, mas a maioria eram heterogéneos. Estes grupos mantiveram-se até ao fim do ano letivo, tendo sido ajustados em algumas aulas.

Todo o restante processo de estágio, desde o planeamento à atribuição das classificações finais aos alunos seguiu a mesma lógica da parte prática do estágio, ou seja, no início ocorreu com a parceria do professor orientador e, mesmo após ter assumido as turmas, todas as decisões tiveram o aval do orientador cooperante.

Em suma, nesta etapa, foquei-me, enquanto professor, na promoção de aprendizagens diversificadas, integradoras e de qualidade, fomentadoras de um ambiente relacional motivador e de uma relação pedagógica positiva e de qualidade, imbuídas de rigor científico e didático. Realço, também, o meu cuidado em ser, simultaneamente, um bom comunicador e ouvinte, assim como um professor autorreflexivo, que sempre procurou fazer uma autorregulação da sua atuação enquanto professor. Além disso, tive a preocupação de fazer com que os alunos compreendessem a importância de refletirem, de modo consciente e crítico, acerca das suas aprendizagens e desempenhos.

III. Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade

Quanto à participação na escola e relação com a comunidade escolar, tive como objetivo realizar tarefas, de forma a ir ao encontro dos objetivos estabelecidos pela instituição para o ano de Prática de Ensino Supervisionada.

Deste modo, os objetivos planeados e cumpridos ao longo do ano letivo foram:

- Tomar conhecimento de todo o tipo de documentos relacionados com a comunidade escolar, através da análise de documentos fornecidos pela escola, ou partilhados pelos professores do grupo de Educação Física.
- Trabalhar em conjunto com os professores do Departamento de Educação Física e os colegas do Núcleo de Estágio em questões relacionadas com o planeamento de atividades a realizar na escola.
- Integrar um grupo/equipa do desporto escolar, coadjuvando com o professor titular desse grupo/equipa, quer nos treinos quer no planeamento dos mesmos.
- Outro dos grandes objetivos passa por acompanhar os assuntos relacionados com as turmas, em parceria com os Diretores de Turma e através de documentos partilhados, via correio eletrónico, com informações sobre os alunos e/ou assuntos tratados com os Encarregados de Educação. De modo geral, tentei compreender o papel do Diretor de Turma e as suas funções, pois constituirá um cargo que irei desempenhar futuramente.

Por fim, no que toca à organização e implementação de atividades relacionadas com a Educação e Promoção de Saúde Escolar, integrei o grupo de professores responsáveis pela organização das atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.

Todo o meu envolvimento com a comunidade escolar foi sempre pautado pelo respeito e pelo cumprimento dos valores de cidadania e de consciencialização ambiental. Tentei também transmitir sempre aos alunos, quer aos das minhas turmas quer aos alunos com quem me cruzei durante o ano letivo, inclusive nos treinos de Desporto Escolar, em intervalos ou atividades, a importância da prática desportiva regular e o respeito que devemos ter sempre pelos colegas participantes. Considero, enquanto professor, que temos o dever de incutir e desenvolver nos nossos alunos os valores éticos que devem orientar a vida em sociedade.

IV. Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida

Quanto à área do desenvolvimento profissional, pretende-se a realização de um projeto de investigação, preferencialmente investigação-ação. O grande objetivo da realização de um projeto de investigação passa por capacitar o investigador de encontrar uma problemática pertinente, planear a sua metodologia, aplicá-la, selecionar e analisar os dados recolhidos, de forma a monitorizar as evidências do estudo. Este projeto cumpriu as várias etapas essenciais previamente instituídas e terá um suporte teórico que sustenta e fundamenta o analisado.

A escolha do tema do projeto fundamentou-se no facto de reconhecer a importância da conexão entre atividade física, aptidão física, flexibilidade e saúde. Além disso, esta importância está validada através de estudos científicos e de literatura existente. Sabendo que a realização regular de atividade física é um indiciador de qualidade de vida, constatando que tanto o fenómeno da globalização, como a velocidade efémera em que vivemos o dia-a-dia, num mundo cada vez mais digital, nos deixam sem tempo ou vontade de praticar atividade física, e constatando que os comportamentos sedentários e os maus hábitos alimentares atingem níveis preocupantes, torna-se imperioso conhecer a realidade das nossas escolas/alunos e intervir, para que todos assumam um papel mais consciente, responsável e ativo na saúde e adquiram gosto pela participação regular em atividade física. A literatura consultada está baseada na flexibilidade, e nos conceitos a ela inerentes, na sua importância ao longo da vida, nos diferentes fatores que podem influenciar os estilos de vida e como estes podem interferir na flexibilidade do aluno e, conseqüentemente, na sua qualidade de vida e saúde.

Segundo Nazário e Júnior (2020), a flexibilidade é um importante sinal de saúde, pois é um dos principais indicadores de aptidão física, sendo esta responsável pela realização de um movimento de amplitude angular máxima. Os mesmos autores dizem-nos que a flexibilidade pode ser condicionada por diferentes fatores, que variam de pessoa para pessoa, como o biótipo, a idade, o sexo e a estrutura osteoarticular.

Para Ramos e Falsarella (2008), a escola deve ser promotora de estilos de vida saudáveis, de forma a combater o sedentarismo, que tem vindo a aumentar exponencialmente. Para isso, deve promover diferentes tipos de atividades, com o objetivo de melhorar os estilos de vida dos seus alunos e a sua qualidade de vida.

A escolha deste tema segue-se após ser observado, nas duas turmas, valores de flexibilidade muito abaixo dos normais em alguns alunos e, também, por constituir um tema pelo qual tenho pessoalmente interesse. Além disso, a partir das minhas vivências como aluno, considero que esta temática é um pouco menosprezada. Assim, procurei potencializá-la.

Para a recolha de dados, foi utilizada a bateria de testes FitEscola, mais especificamente o teste do senta e alcança (flexibilidade dos membros inferiores). Foi também utilizado o *Questionário Internacional de Atividade Física para Adolescentes (IPAQA)- “Versão Portuguesa”*, disponível em anexo (anexo 7.1).

Após recolhidos e analisados os dados sobre a problemática escolhida, há que criar soluções para a mesma, que se adequem à amostra. Com esse objetivo, procedi à criação de um programa, com diversos exercícios e posições de flexibilidade, que foi aplicado nas minhas turmas de estágio, desde o início do segundo período até ao fim do ano letivo, no início de todas as aulas. Este programa é composto por exercícios estáticos e dinâmicos, tais como: agachamento com flexão do tronco à frente; extensão dos ombros atrás; senta e alcança em pé; extensão dos membros inferiores, cruzando um à frente do outro com flexão do tronco; flexão dos membros inferiores atrás; extensão dos membros inferiores com apoio do calcanhar no chão; agachamento em plano sagital e transversal e extensão dos membros inferiores à frente alternado. A diversidade de exercícios escolhidos teve como objetivo potencializar ao máximo todos os músculos e articulações utilizadas na prática do teste “senta e alcança”.

Ao longo do segundo e terceiro período escolar foram novamente recolhidos e analisados os dados, através dos testes da bateria de testes FitEscola, desta vez com o intuito de verificar se houve ou não melhorias nos resultados dos alunos.

A realização deste projeto de investigação-ação é bastante pertinente, pois, por vezes, a flexibilidade tende a ser desprezada nas aulas de Educação Física, não lhe sendo atribuído o grau de importância que é concedido à resistência, não sendo, assim, tão trabalhada como deveria. A flexibilidade revela-se um fator importante para a obtenção de um melhor estilo de vida e aptidão física. Com o objetivo de demonstrar que a realização mais frequente de exercícios de flexibilidade pode aumentar a mesma e, por sua vez, melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, pretende-se que o projeto possa influenciar outros professores a tomarem consciência da importância de trabalharem mais a flexibilidade.

3. ARTIGO CIENTÍFICO

Título: Flexibilidade: A Sua Importância No Quotidiano Dos Alunos Do 3º Ciclo E Ensino Secundário E Como Os Seus Estilos De Vida A Podem Influenciar

Autores: Francisco Silva, Amália Rebolo

FLEXIBILIDADE: A SUA IMPORTÂNCIA NO QUOTIDIANO DOS ALUNOS DO 3º CICLO E ENSINO SECUNDÁRIO E COMO OS SEUS ESTILOS DE VIDA A PODEM INFLUENCIAR

Francisco Silva [1], Amália Rebole [2]

1] Instituto Superior de Estudos Interculturais de Transdisciplinares

[2] Kinesiologab

RESUMO:

A flexibilidade é uma das variáveis da aptidão física diretamente relacionada com a saúde e a qualidade de vida. A promoção do aumento da capacidade articular assume um foco de atenção por parte do papel do professor de Educação Física. Os objetivos passam por verificar se existe relação entre os níveis de Atividade Física e os resultados do *FitEscola*; verificar se existem diferenças entre géneros; verificar se o programa aplicado promove melhorias nos resultados dos testes de flexibilidade da bateria de testes *FitEscola* dos alunos. Quanto à metodologia a amostra é constituída por 36 alunos do 3º ciclo e secundário de uma escola do concelho de Palmela, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos. Foi aplicado um programa para melhorar a flexibilidade. Os instrumentos de recolha de dados foram questionário IPAQA e o teste “senta e alcança”. Para o tratamento estatístico dos dados, foi utilizado o programa estatístico *IBM SPSS Statistics*. Para a realização da análise inferencial foram utilizados testes não-paramétricos. No que toca aos resultados, quanto à correlação entre o nº de centímetros obtidos no teste “senta e Alcança” e a frequência de atividade física, os alunos que praticam atividade física vigorosa (atividade em esforço) e atividade física moderada apresentaram melhores resultados no teste senta e alcança. Concluindo, o presente estudo comprova o impacto positivo de um estilo ativo e saudável nos resultados dos alunos.

Palavras-Chave: Educação Física; Atividade Física; Aptidão Física; Flexibilidade; Estilo de Vida Saudável

FLEXIBILITY: ITS IMPORTANCE IN THE DAILY LIFE OF 3RD CYCLE AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS AND HOW THEIR LIFESTYLES CAN INFLUENCE IT

ABSTRACT

Flexibility is one of the physical fitness variables directly related to health and quality of life. The promotion of increased joint capacity assumes a focus of attention on the part of the Physical Education teacher. The objectives are to verify if there is a relationship between the levels of Physical Activity and the results of *FitEscola*; check for differences between genders; verify if the applied program promotes improvements in the results of the students' *FitEscola* test battery flexibility tests. As for the methodology, the sample consists of 36 students from the 3rd cycle and secondary of a school in the municipality of Palmela, of both sexes, aged between 12 and 16 years old. A program to improve flexibility was applied. The data collection instruments were

the IPAQA questionnaire and the “sit and reach” test. For the statistical treatment of the data, the statistical program IBM SPSS Statistics was used. To perform the inferential analysis were used non-parametric tests. Addressing the results of the study, regarding the correlation between the number of centimeters obtained in the “sit and reach” test and the frequency of physical activity, students who practice vigorous physical activity (effortful activity) and moderate physical activity showed better results in the sit and reach test. In conclusion, the present study demonstrates the positive impact of an active and healthy lifestyle on student outcomes.

Keywords: Physical Education; Physical activity; Physical aptitude; Flexibility; Healthy lifestyle

1 INTRODUÇÃO

A flexibilidade é considerada um elemento essencial para a funcionalidade musculoesquelética do ser humano. A flexibilidade é definida por Chaves, Balassiano e Araújo (2016) como a amplitude máxima passiva fisiológica de um movimento articular, sendo uma das variáveis não-aeróbicas da aptidão física diretamente relacionada com a saúde e com a qualidade de vida. Neste sentido, independentemente da faixa etária, é possível afirmar que um estilo de vida ativo apresenta um efeito positivo, tanto na aptidão física e fisiológica como na saúde. Durante a adolescência, há evidências de que a atividade física está associada à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea), à regulação da pressão arterial e ao controle da obesidade (Ferreira et al. 2014). Por outro lado, Ferreira et al. (2014) explica que o excesso de atividades passivas, mais especificamente um estilo de vida sedentário, está diretamente relacionado com a diminuição da capacidade funcional do adolescente em realizar as suas atividades de vida diárias, uma vez que a realização das mesmas envolve a combinação da força/potência/resistência muscular, e da flexibilidade articular e muscular. Seguindo este raciocínio, torna-se impossível refutar que um estilo de vida sedentário influencia a capacidade funcional e, conseqüentemente, a diminuição da flexibilidade, uma vez que esta é negativamente influenciada pelo excesso de massa corporal (Ferreira et al. 2013).

De acordo com Ferreira et al. (2013), a flexibilidade varia ao longo da vida, uma vez que diminui progressivamente desde o nascimento até à puberdade, sendo que, na adolescência, aumenta até atingir a capacidade máxima no indivíduo, voltando a diminuir. Os mesmos autores afirmam que a flexibilidade varia em função do sexo, das medidas antropométricas, da composição corporal, da genética e da cultura.

A promoção do aumento da capacidade articular assume um foco de atenção por parte do papel do professor de Educação Física, uma vez que é apenas no ambiente escolar que a maioria dos alunos pratica Atividade Física. Cabe ao professor promover um estilo de vida saudável com a prática de Atividade Física, de forma a aumentar a capacidade articular dos alunos no presente, para que, futuramente, as conseqüências de uma flexibilidade diminuída não sejam uma realidade tão presente.

Segundo Duarte (2021), alunos que praticam atividades extracurriculares tendem, de modo geral, a apresentar melhores resultados que os alunos não praticantes. Contudo o teste de flexibilidade “senta e alcança” foi o único teste em que os resultados diminuíram. O autor

defende que essa diminuição pode dever-se ao facto de as articulações e músculos postos em prática no teste não sejam suficientemente bem estimuladas, quer nas aulas de Educação Física quer fora das aulas. Este dado comprova a importância do programa de flexibilidade utilizado neste estudo.

O mesmo autor verificou ainda que o maior tempo de prática não significa melhores resultados, no caso do seu estudo. O autor faz ainda referência a Barbosa e Vieira (2019) e aos resultados do seu estudo que indicam que alunos praticam apenas atividade física nas aulas de Educação Física revelam piores resultados que os alunos que praticam atividade física em projetos extracurriculares.

Estes estudos ajudam a comprovar o impacto positivo de um estilo ativo e saudável nos resultados dos alunos.

Nascimento (2019) diz-nos que no seu estudo, onde compara os resultados dos testes FitEscola do 1º e 3º período, o único teste que volta a ter uma descida nos valores é o teste “senta e alcança”.

No mesmo estudo o autor refere que os alunos praticantes de atividades extracurriculares voltam a apresentar de modo geral melhores resultados que os alunos que só praticam atividade física nas aulas de Educação Física.

O estudo realizado por Torres (2019) tinha como objetivo avaliar os níveis de aptidão física em jovens de ambos os géneros entre os 11 e 14 anos matriculados no 7º ano comparando os que praticam atividade física apenas nas aulas e os alunos que realizam atividade física extracurricular. Para tal foi utilizada a bateria de testes do FITescola e um questionário. O estudo concluiu que no caso do Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores bem como nos outros testes no geral, não existe uma relação direta entre os resultados obtidos e a prática de atividade física pois muitos dos alunos que apresentam resultados positivos na realização dos testes não praticam qualquer atividade física extracurricular, assim como muitos dos alunos que obtêm resultados menos positivos na realização dos testes praticam atividades físicas extracurriculares. No entanto o autor em questão referiu a importância de trabalhar e desenvolver as capacidades dos alunos durante as aulas de Educação Física e realizar avaliações posteriores de modo a potencializar os resultados dos alunos.

O estudo Realizado por Santos (2019) tinha como objetivo principal avaliar se a prática do programa FITescola contribui para a promoção da flexibilidade dos alunos. A amostra do estudo englobava 85 alunos do 11º ano dos quais 29 rapazes e 56 raparigas dos quais 68 alunos correspondem à amostra que foi sujeita ao plano de intervenção e 17 alunos correspondem à amostra de controlo. Quando comparados os resultados das turmas de intervenção com a turma de controlo Santos (2019) concluiu que na variável senta e alcança os resultados obtidos são superiores na turma de controlo, no entanto o autor explica que tal conclusão se deve ao facto da turma de controlo apresentar um número de alunos consideravelmente inferior ao grupo de intervenção o que pode enviesar os resultados. Quando comparadas as avaliações no momento pré e pós intervenção Santos (2019) concluiu que na variável senta e alcança 29 alunos melhoraram os seus resultados o que comprova uma ampliação da flexibilidade ainda que sem

diferenças estatisticamente significativas. O autor diz-nos ainda que, o facto de a amostra ter em maior quantidade alunos do género feminino, pode influenciar um pouco os resultados, visto que na generalidade as raparigas tendem a ter mais flexibilidade que os rapazes. Por outro lado, na variável flexibilidade de ombros, não se revelaram melhorias em ambas as amostras, apresentado exatamente os mesmos resultados em ambos os momentos de avaliação.

2 METODOLOGIA

2.1 Problema

A principal questão de partida do presente projeto de investigação é: Qual a importância da flexibilidade no quotidiano dos alunos do 3º ciclo e ensino secundário e qual a influência dos estilos de vida na mesma?

2.2 Objetivos

No que toca à definição de objetivos, o objetivo geral do projeto passa por verificar se existe relação entre os níveis de Atividade Física e os resultados do FitEscola. Quanto aos objetivos secundários, centram-se em verificar se existem diferenças entre géneros e se o programa aplicado provoca melhorias nos resultados do teste de flexibilidade da bateria de testes FitEscola dos alunos.

2.3 Hipóteses

- Hipótese 1: Existe uma relação entre o nº de centímetros obtidos nos exercícios de “Senta e Alcança” e a frequência de Atividade Física (Nº Dias e Nº Horas/Semana);
- Hipótese 2: Existe um aumento no nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento Antes e o momento Após a intervenção;
- Hipótese 3: Existe um aumento no nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, em função do SEXO;
- Hipótese 4: Existem diferenças no nº de participantes dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção;

2.4 Amostra

A amostra deste estudo era inicialmente constituída por 54 alunos do 3º ciclo e ensino secundário de uma escola do concelho de Palmela, dos sexos masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos. Contudo do total da amostra apenas 43 alunos realizaram todos os momentos de avaliação e dos 43 alunos apenas 36 responderam ao questionário entregue fazendo com que a amostra final seja composta por 36 alunos.

2.5 Instrumento

Os instrumentos de recolha de dados para o projeto de investigação são o Questionário Internacional de Atividade Física para Adolescentes “IPAQA”, versão validada para crianças e jovens portugueses, de Lebres, Silva, Moreira e Ribeiro (2017) e o teste “senta e alcança”, presente na bateria de testes FitEscola.

2.6 Procedimento

Em relação ao questionário “IPAQA”, foi aplicado em formato *online*, através da plataforma *Google Forms*. Desta forma não foi necessário tirar tempo de nenhuma aula. Todos os alunos receberam e entregaram assinado pelo Encarregado de Educação um consentimento informado, que pedia autorização para a realização do questionário. Quanto ao teste “senta e alcança”, o mesmo foi realizado de acordo com o planeamento elaborado para cada período do ano letivo. No primeiro período, apenas foi realizado no momento da avaliação final (Período ANTES do programa). Após os resultados foi implementado um programa com diversos exercícios e posições de flexibilidade, que foi aplicado nas minhas turmas de estágio, desde o início do segundo período até ao fim do ano letivo, no início de todas as aulas. Este programa é composto por exercícios estáticos e dinâmicos, tais como: agachamento com flexão do tronco à frente; extensão dos ombros atrás; senta e alcança em pé; extensão dos membros inferiores, cruzando um à frente do outro com flexão do tronco; flexão dos membros inferiores atrás; extensão dos membros inferiores com apoio do calcanhar no chão; agachamento em plano sagital e transversal e extensão dos membros inferiores à frente alternado. A diversidade de exercícios escolhidos teve como objetivo potencializar ao máximo todos os músculos e articulações utilizadas na prática do teste “senta e alcança”.

No segundo período, foi realizada uma avaliação no início do período e no fim do mesmo. Por fim, no terceiro período foi apenas realizado no fim sendo classificada como a avaliação após o programa.

2.6.1 Procedimento estatístico

A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o software SPSS-24.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Para realização da análise descritiva foram utilizados diversos parâmetros para a distribuição das variáveis, nomeadamente a frequência, percentagem, média e desvio-padrão.

Para realização da análise inferencial e tendo em consideração o cumprimento dos critérios necessários para a realização de testes paramétricos, e após realizado o teste da normalidade de *Kolmogorov Smirnov*, cuja Hipótese Nula (H_0) é que os dados estão normalmente distribuídos, e dado que o resultado do *pvalue* foi ($p < 0,05$) para as variáveis em estudo, rejeitamos a Hipótese Nula (H_0) e assumimos que a amostra não segue uma distribuição normal. Nesse sentido, foram utilizados testes não-paramétricos.

Para correlacionar o nº de centímetros obtidos nos exercícios de “Senta e Alcança” e a frequência de Atividade Física (Nº Dias e Nº Horas/Semana), foi utilizado o coeficiente de correlação de *Spearman* que é uma medida de associação não paramétrica entre duas variáveis pelo menos ordinais. Este coeficiente é obtido através da substituição dos valores das observações pelas respetivas ordens. As medidas de associação quantificam a intensidade e a direção da associação entre duas variáveis (Marôco, 2014).

Para comparar no nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, bem como para

comparar nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, em cada sexo, foi aplicado o Teste de *Wilcoxon* para uma mediana populacional é o teste não-paramétrico utilizado quando se pretende comparar a medida de tendência central da população em estudo com um determinado valor teórico (Marôco, 2014).

Para comparar a proporção de participantes dentro e fora da Zona Saudável de Aptidão Física (cm), entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, foi aplicado o teste de *McNemar* que é usado para determinar se existem diferenças sobre uma variável dependente dicotómica entre 2 grupos relacionados.

Para a apresentação dos dados recorreu-se ao uso de tabelas e gráficos, com os dados estatísticos anteceditos de análise.

2.7 Resultados

A amostra total foi constituída por 43 participantes, com idade compreendida entre os 12 e os 17 anos, média 14,26 anos e desvio-padrão 1,42, cerca de metade era do sexo masculino (53,5%) e sexo feminino (46,5%), frequentaram o 7º ano (48,8%) e o 10º ano (51,2%) como é possível consultar na tabela 1.

Tabela 1: *Frequência das variáveis sociodemográficas*

	Min/Max	Média/Dp
Idade	12-17	14,3 (1,42)
	n	%
Sexo		
Masculino	23	53,5
Feminino	20	46,5
Habilitações Académicas		
7º ano	21	48,8
10º ano	22	51,2

Hipótese 1: Existe uma relação entre o nº de centímetros obtidos nos exercícios de “Senta e Alcança” e a frequência de Atividade Física (Nº Dias e Nº Horas/Semana)

Da correlação entre o nº de centímetros obtidos nos exercícios de “Senta e Alcança” e a frequência de Atividade Física (Nº dias e Nº Horas/Semana), no momento ANTES e no momento APÓS a intervenção (Tabela 2), existem correlações estatisticamente significativas.

No momento ANTES da intervenção, o nº de centímetros obtidos no exercício do “Senta e Alcança” na (PERNA ESQUERDA) está correlacionado positivamente com o nº dias/semana de Atividade em esforço ($r=,374^*$) e de Atividade Moderada ($r=,405^*$); bem como na (PERNA DIREITA) está correlacionado positivamente com o nº dias/semana de Atividade em esforço ($r=,407^*$) e Atividade Moderada ($r=,408^*$).

No momento APÓS a intervenção, o nº de centímetros obtidos no exercício do “Senta e Alcança” na (PERNA ESQUERDA) está correlacionado positivamente com o nº dias/semana de Atividade em esforço ($r=,444^{**}$) e de Atividade Moderada ($r=,458^{**}$); bem como na (PERNA DIREITA) está

correlacionado positivamente com o nº dias/semana de Atividade em esforço ($r=,333^*$) e de Atividade Moderada ($r=,405^*$).

Tabela 2: Coeficiente de correlação entre o nº centímetros obtidos nos exercícios de “Senta e Alcança” e a frequência da Atividade Física (nº Dias e nº Horas/Semana)

	Antes		Após	
	Senta e Alcança		Senta e Alcança	
	Perna Esq	Perna Dir	Perna Esq	Perna Dir
Atividade em esforço (dias/semana)	,374*	,407*	,444**	,333*
Atividade em esforço (min/semana)	0,258	0,177	0,16	0,175
Caminhada Lazer (dias/semana)	0,119	0,215	0,307	0,193
Caminhada Lazer (min/semana)	0,013	0,091	0,119	0,128
Caminhada Vigorosa_(dias/semana)	0,310	0,261	,358*	0,275
Caminhada Vigorosa (min/semana)	0,111	0,053	0,039	0,112
Atividade Moderada (dias/semana)	,405*	,408*	,458**	,405*
Atividade Moderada (min/semana)	0,165	0,186	0,24	0,264

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Hipótese 2: Existe um aumento no nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento Antes e o momento Após a intervenção

Da comparação do nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção (Tabela 3), existem diferenças estatisticamente significativas.

Na PERNA ESQUERDA, no momento ANTES da intervenção (média=22,6) e no momento APÓS a intervenção (média=25,1), cuja diferença foi de 2,5 cm; ou seja, houve um aumento no nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 60,5% dos participantes ($p=0,005$).

Na PERNA DIREITA, no momento ANTES da intervenção (média=23,3) e no momento APÓS a intervenção (média=24,6), cuja diferença foi de 1,3 cm; ou seja, houve um aumento do nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 60,5% dos participantes ($p=0,027$).

Tabela 3: Comparação do nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento Antes e o momento Após a intervenção

						<i>Nº Participantes</i>			
		Média	Dp	Min	Máx		N	%	<i>p</i>
Perna	ANTES	22,6	8,9	2	38	Diminuição (cm)	12	27,9%	
ESQUERDA	APÓS	<u>25,1</u>	8,6	0	40	Aumento (cm)	26	60,5%	
(cm)	<i>dif</i>	2,5				Manteve (cm)	5	11,6%	
						Total	43	100,0%	0,005
Perna	ANTES	23,3	8,4	4	38	Diminuição (cm)	11	25,6%	
DIREITA	APÓS	<u>24,6</u>	8,5	0	40	Aumento (cm)	26	60,5%	
(cm)	<i>dif</i>	1,3				Manteve (cm)	6	14,0%	
						Total	43	100,0%	0,027

(*p*=Teste Wilcoxon)

Hipótese 3: Existe um aumento no nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, em função do SEXO

Da comparação do nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, em função do SEXO (Tabela 4), existem diferenças estatisticamente significativas.

Quanto ao sexo masculino:

Na PERNA ESQUERDA, no momento ANTES da intervenção (média=19,6) e no momento APÓS a intervenção (média=21,7), cuja diferença foi de 2,2 cm; ou seja, houve um aumento no nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 56,5% dos participantes (*p*=0,082).

Na PERNA DIREITA, no momento ANTES da intervenção (média=19,7) e no momento APÓS a intervenção (média=21,5), cuja diferença foi de 1,8 cm; ou seja, houve um aumento do nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 65,2% dos participantes (*p*=0,031).

Quanto ao sexo feminino;

Na PERNA ESQUERDA, no momento ANTES da intervenção (média=26,1) e no momento APÓS a intervenção (média=29,0), cuja diferença foi de 2,9 cm; ou seja, houve um aumento no nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 65,0% dos participantes (*p*=0,082).

Na PERNA DIREITA, no momento ANTES da intervenção (média=27,4) e no momento APÓS a intervenção (média=28,2), cuja diferença foi de 0,8 cm; ou seja, houve um aumento do nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 55,0% dos participantes (*p*=0,370).

Tabela 4: Comparação dos centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança” em cada perna, entre o momento antes e o momento após a intervenção, em cada sexo

						Nº Participantes				
		Média	Dp	Min	Máx	N	%	p		
MASC	Perna ESQ (cm)	ANTES	19,6	9,5	2	38	Diminuição (cm)	7	30,4%	
		APÓS	21,7	9,3	0	36	Aumento (cm)	13	56,5%	
		<i>dif</i>	2,2				Manteve (cm)	3	13,0%	
							Total	23	100,0%	0,082
	Perna DIR (cm)	ANTES	19,7	8,4	4	36	Diminuição (cm)	4	17,4%	
		APÓS	21,5	9,3	0	34	Aumento (cm)	15	65,2%	
<i>dif</i>		1,8				Manteve (cm)	4	17,4%		
						Total	23	100,0%	0,031	
		Média	Dp	Min	Máx	Nº Participantes				
		Média	Dp	Min	Máx	N	%	p		
FEM	Perna ESQ (cm)	ANTES	26,1	6,9	13	38	Diminuição (cm)	5	25,0%	
		APÓS	29,0	5,7	20	40	Aumento (cm)	13	65,0%	
		<i>dif</i>	2,9				Manteve (cm)	2	10,0%	
							Total	20	100,0%	0,024
	Perna DIR (cm)	ANTES	27,4	6,5	15	38	Diminuição (cm)	7	35,0%	
		APÓS	28,2	5,9	19	40	Aumento (cm)	11	55,0%	
<i>dif</i>		0,8				Manteve (cm)	2	10,0%		
						Total	20	100,0%	0,370	

(p=Teste Wilcoxon)

Hipótese 4: Existem diferenças no nº de participantes dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção

Relativamente à comparação do nº de participantes que constavam da Zona Saudável de Aptidão Física, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção (Tabela 5), não existem diferenças estatisticamente significativas ($p=0,219$) na proporção de participantes. Do total dos participantes ($n=43$) constavam dentro da Zona Saudável de Aptidão Física no momento ANTES da intervenção 30 (69,8%) participantes e no momento APÓS a intervenção 34 (79,1%) participantes; ou seja, entraram para a Zona Saudável de Aptidão Física cerca de 5 (11,6%) participantes, e saiu um participante (2,3%); concluindo, no momento APÓS a intervenção constaram mais 4 (9,5%) participantes na Zona Saudável de Aptidão Física, como é possível observar no gráfico 1.

Tabela 5: Comparação do nº de participantes dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (cm), entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção

Zona Saudável de Aptidão Física (cm)				
Momento ANTES	Momento APÓS		Total	p
	Inferior a ZSPF	Dentro da ZSPF		
Inferior a ZSPF	8	5	13	
Dentro da ZSPF	1	29	30	
<i>Total</i>	9	34	43	0,219

(p=Teste de McNemar)

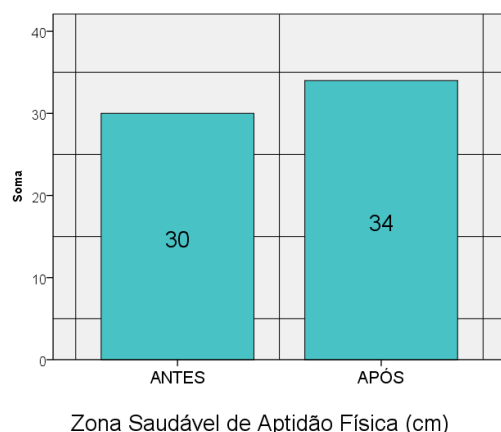


Gráfico 1: Nº de participantes dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (cm), entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção

3 DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Após analisados os resultados foi possível constatar que no que toca à correlação entre o nº de centímetros obtidos no teste “senta e Alcança” e a frequência de atividade física, os alunos que praticam atividade física vigorosa (atividade em esforço) e atividade física moderada apresentaram melhores resultados no teste senta e alcança. Após a intervenção ainda que todos os alunos de certa forma tenham melhorado os seus resultados, apenas os alunos que praticavam atividade física vigorosa (atividade em esforço) e atividade física moderada apresentaram melhorias estatisticamente significativas. Tal conclusão corrobora o estudo realizado por Barbosa e Vieira (2019) pois os seus resultados indicam que alunos que praticam apenas atividade física nas aulas de Educação Física revelam piores resultados que os alunos que praticam atividade física em projetos extracurriculares, no entanto é de ressaltar que os autores usaram os testes de abdominais, flexão de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores para verificar a influência de projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes. Por outro lado um estudo realizado por Torres (2019) concluiu que no caso do Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores bem como nos outros testes no geral, não existe uma relação direta entre os resultados obtidos e a prática de atividade física pois muitos dos alunos que apresentam resultados positivos na realização dos testes não praticam qualquer atividade física extracurricular, assim como muitos dos alunos que obtêm resultados menos positivos na realização dos testes praticam atividades físicas extracurriculares.

Quando se compara o nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção torna-se possível afirmar que tanto na perna esquerda como na perna direita houve um aumento no nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, em 60,5% dos participantes tal como concluiu Santos (2019) uma vez que quando comparadas as avaliações no momento pré e pós intervenção 29 alunos melhoraram os seus resultados o que comprova uma ampliação da flexibilidade ainda que no caso do autor sem diferenças estatisticamente significativas

Quanto à comparação do nº de participantes que aumentou o nº de centímetros obtidos no exercício “Senta e Alcança”, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, em função do SEXO existem diferenças estatisticamente significativas. No sexo masculino, nomeadamente na perna esquerda houve melhoria nos resultados obtidos em 56,5% e na perna direita em 65,2% dos participantes. No sexo feminino, na perna esquerda houve um aumento no nº de centímetros obtidos em 65,0% e na perna direita em 55%. No entanto ainda que a melhoria nos resultados obtidos seja estatisticamente mais significativa nos rapazes, o sexo feminino em média tende a apresentar melhores resultados do que o sexo masculino pois as raparigas antes da intervenção já apresentavam melhores resultados dificultando a sua adaptação fisiológica. No estudo de Martins (2015) é interessante observar que ao nível da flexibilidade (teste Sentar e Alcançar e teste Extensão do Tronco) são os rapazes que apresentam melhores resultados.

Relativamente à comparação do nº de participantes que constavam da Zona Saudável de Aptidão Física, entre o momento ANTES e o momento APÓS a intervenção, apenas constaram mais 4 (9,5%) participantes na Zona Saudável de Aptidão Física perfazendo um total de 34 (79,1%) participantes pelo que não existem diferenças estatisticamente significativas na proporção de participantes. No entanto, apesar das melhorias nos resultados estas não foram suficientes para passar os alunos para a Zona Saudável.

Posto isto torna-se possível afirmar que os objetivos estipulados para o trabalho de investigação foram cumpridos com sucesso tendo sido possível comprovar que existe relação entre os níveis de Atividade Física e os resultados do FitEscola, que existem diferenças entre géneros e que o programa aplicado provoca de um modo geral melhorias nos resultados do teste de flexibilidade da bateria de testes FitEscola dos alunos alvo de estudo.

O estudo apresenta algumas limitações tais como o tamanho diminuto da amostra e pausas letivas. Pois pausas de uma e duas semanas são suficientes para que haja adaptações fisiológicas, pelo que podem ter interferido nos resultados do último momento de avaliação.

Por último, o presente estudo comprova o impacto positivo de um estilo ativo e saudável nos resultados dos alunos pelo que é de extrema importância desenvolver as capacidades dos alunos ao longo das aulas de Educação Física e realizar avaliações posteriores de modo a potencializar os resultados dos estudantes.

6 REFERÊNCIAS

Barbosa, J.& Vieira, F. (2019). *Os Projetos Extracurriculares para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre, Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada, Portugal. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/29459/1/J%c3%a9ssica%20Barbosa.pdf>

Chaves, T. Balassiano & D. Araújo, C. (2016). INFLUÊNCIA DO HÁBITO DE EXERCÍCIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA NA FLEXIBILIDADE DE ADULTOS SEDENTÁRIOS. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 22 (4) Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162204159118>

Duarte, L. (2021). *Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola*. Relatório para obtenção do Grau de Mestre, Universidade Beira Interior, Beira Interior, Portugal. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11954>

Ferreira, M. Saldanha, M. Silva, R & Araújo, D. (2013). A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E SOBREPESO E NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ADOLESCENTES DE 14 A 18 ANOS. FIEP BULLETIN (83) Disponível em: [A PREVALÊNCIA DA OBESIDADE E SOBREPESO E NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ADOLESCENTES DE 14 A 18 ANOS | FERREIRA | FIEP Bulletin On-line](#)

Ferreira, M. Vieira, S. Figuerêdo, E. Carvalho & D. Araújo, D. (2014). A INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR EM ADOLESCENTES DE 14 A 18 ANOS. FIEP BULLETIN (84) Disponível em: [A INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR EM ADOLESCENTES DE 14 A 18 ANOS | FERREIRA | FIEP Bulletin On-line](#)

Marôco, J. (2014). *Análise Estatística: Com o SPSS Statistics (6ª ed.)*. Lisboa: ReportNumber. ISBN 978-989-96763-4-3

Martins, J. (2015). *Estudo da Influência da Educação Física nos Níveis de Aptidão Física*. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre, UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR, Beira Interior, Portugal. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/5815>

Nascimento, T. (2019). *Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar*. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre, UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR, Beira Interior, Portugal. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/10092>

Santos, J. (2019). *A Educação Física na promoção da Flexibilidade. Estudo com alunos do 11ª Ano*. Relatório de Estágio, Universidade do Minho, Instituto de Educação, Minho, Portugal. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/62126>

Torres, M. (2019). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclos com Secundário José Falcão, em Miranda do Corvo, junto da turma D do 7º ano, no ano letivo 2018/2019*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal. Disponível em: <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/93491>

4. REFLEXÃO FINAL

Em modo de reflexão relativamente a toda a experiência de estágio, considero que esta constituiu uma experiência única, assumindo uma grande importância para a minha evolução quer a nível académico quer a nível profissional e mesmo pessoal. Ter voltado à escola onde passei 6 anos de escolaridade obrigatória, desta vez com o papel de professor estagiário, tornou a experiência ainda mais única, tendo sido, ao mesmo tempo, um fator facilitador de adaptação.

Para além da experiência de campo, através do contacto com os alunos e da lecionação dos conteúdos, destaco também toda a aprendizagem adquirida através da partilha de experiências com os professores do grupo de Educação Física e os colegas do núcleo de estágio. No início da prática de ensino supervisionado sentia-me pouco confiante com os alunos, tinha receio se me respeitariam enquanto professor por ter uma idade mais próxima, tinha receio de não conseguir transmitir a informação pretendida e receio de não corresponder às minhas próprias expectativas. Com o passar do ano letivo e com a ajuda dos meus orientadores consegui ir adquirindo cada vez mais confiança e ir estabelecendo a minha personalidade enquanto professor, o tipo de professor que desejo ser futuramente.

Destaco ainda, e principalmente, a experiência transmitida pelo Professor Cooperante ao longo de todo o ano, no que diz respeito à lecionação, ao trabalho de campo, ao planeamento e a todo um contexto escolar, o qual, até chegar à escola, pouco conhecia. Desta forma, saliento a importância deste ano letivo como preparação para o futuro profissional. Acredito que irei encarar os primeiros anos de trabalho de forma completamente diferente após este ano de estágio, pois considero-me muito mais preparado para desempenhar o melhor possível o papel de Professor.

Este ano letivo foi constituído por vivências muito gratificantes, que me ofereceram ferramentas essenciais para o desempenho das minhas funções pedagógicas. O trabalho com toda a comunidade escolar foi muito enriquecedor. Se tinha algumas dúvidas acerca da minha vocação, estas foram dissipadas. Ser professor implica constantes reconstruções e renovações. Sinto-me mais preparado para enfrentar os desafios que encontrarei neste caminho que escolhi e motivado para a tarefa de aprendizagem contínua e sempre inacabada, que esta senda pressupõe.

5. CONCLUSÃO

Através da realização do presente relatório procurei refletir de forma crítica e construtiva todo o trabalho realizado ao longo deste ano de estágio que no fundo é o culminar da formação académica até agora.

Torna-se possível afirmar que atingi os objetivos traçados para o estágio pedagógico. Adquiri os saberes, competências e domínios necessários para o exercício da profissão de professor ainda que o meu percurso se encontre apenas no início.

A elaboração do artigo científico e por conseguinte do estudo foi sem dúvida muito importante para a minha formação académica pois forneceu-me as primeiras ferramentas para possíveis projetos futuros. A elaboração do estudo permitiu-me criar respostas a um problema com o qual me deparei após o primeiro momento de avaliação de flexibilidade e poder trabalhá-lo ao longo do ano com os alunos foi uma experiência muito gratificante.

Por fim julgo que todo o trabalho realizado ao longo do estágio pedagógico incluindo as competências adquiridas, as dificuldades sentidas e as reflexões efetuadas devem ser vistas como ferramentas para o futuro.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, M. (2012). A educação física na escola e sua contribuição na melhoria da flexibilidade dos alunos do ensino médio do Colégio Estadual Moisés Nunes Bandeira. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Alto Paraíso de Goiás-GO. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/5529>

Caldeira, R. (2019). Relatório de estágio pedagógico em educação física realizado na Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. Relatório para obtenção do Grau de Mestre, Universidade da Madeira, Madeira, Portugal. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2707/1/MestradoRomualdoCaldeira.pdf>

Corbin, C. (2002). Physical education as an agent of change. *Quest*, 54(3), 181-195. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.2002.10491773>

Herdeiro, R., & Silva, A. M. C. (2008). Práticas reflexivas: uma estratégia de desenvolvimento profissional dos docentes. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/9819>

IOM. (2013). *Educating the students body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: The National Academies Press.

Martins, A. I. M. (2011). A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física. Relatório para obtenção do Grau de Mestre, Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal. disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/1581/1/Relat%c3%b3rio%20Est%c3%a1gio%20Ana%20Martins.pdf>

NASPE. (2012). *Shape of the nation: Status of physical education in the USA*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

Nazario, M. B. (2020). A importância da flexibilidade nas crianças. Educação Física Bacharelado-Tubarão. Disponível em: REVER ESTA CITAÇÃO!!!
https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/17081/1/Matheus%20Naz%c3%a1rio_TCC_Final.pdf

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T., & Young, J., (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114 (11), 1214-1224. Disponível em: [Promoting Physical Activity in Children and Youth \(ahajournals.org\)](http://ahajournals.org)

Ramos, M. G., & Falsarella, G. R. (2008). Flexibilidade em escolares: aptidão física direcionada à qualidade de vida. Campinas: UNICAMP, 147-55. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/feff/sites/uploads/deafa/qvaf/livro_afqv_cap16.pdf

Rutledge, T. F. (2011). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. Morbidity and Mortality Weekly Report. Recommendations and Reports. Centers for Disease Control and Prevention. 60 (5) 1-76 Disponível em: <https://eric.ed.gov/?id=ED524258>

Sallis, J. F., Carlson, J., & Mignano, A. M. (2012). Promoting youth physical activity through physical education and after-school programs. *Adolescent medicine: state of the art reviews*, 493-510. Disponível em: <https://acuresearchbank.acu.edu.au/item/86w98/promoting-youth-physical-activity-through-physical-education-and-after-school-programs>

Seabra, A. (2017). A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco*, 44(12), 9-20. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Andre-Seabra/publication/318394127_A_Atividade_Fisica_em_crianças_e_adolescentes_Um_comportamento_decisivo_para_um_estilo_de_vida_saudavel/links/59673b15aca2728ca672dd3f/A-Atividade-Fisica-em-crianças-e-adolescentes-Um-comportamento-decisivo-para-um-estilo-de-vida-saudavel.pdf

Tappe, M. K., & Burgeson, C. R. (2004). Physical Education: A Cornerstone for Physically Active Lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 281–299. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2004-20258-001>

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports medicine*, 35(2), 89-105. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200535020-00001>

USDHHS. (2012). Physical activity guidelines for americans midcourse report: Strategies to increase physical activity among youth. Washington, DC.

WHO. (2010). Global recommendations on physical for health. Disponível em: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de factores influentes no seu êxito. In J. Fernández, G. Torres, & A. Montero (Eds.), II Congresso Internacional de Desportes de Equipo, (pp.1-10). Corunha, Espanha: Editorial y Centro de Formación Alto Rendimiento. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/9248>

+ +

Parte 1: Actividade física relacionada com a escola

A parte 1 é sobre as actividades físicas que fizeste nos últimos 7 dias durante as horas de escola (durante as aulas ou intervalos). O transporte de e para a escola **NÃO** está incluído.

A. Actividade física durante as aulas

9. Quantas **aulas** (horas escolares) de educação física tiveste durante os últimos 7 dias?

nenhuma
 1 aula
 2 aulas
 3 aulas
 4 aulas
 outra, nomeadamente aulas

Caso tenhas respondido "Nenhuma" avança para a questão 11.

10. Quanto tempo passaste no TOTAL durante essas aulas de educação física em **actividades físicas**, tais como desporto, correr, jogar, dançar... Faz a soma de toda a semana, mas conta apenas as ocasiões em que estiveste activo durante 10 minutos ou mais, sem interrupções.

horas minutos de actividade física nos últimos 7 dias

B. Durante os intervalos

11. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias fizeste as actividades seguintes, nos **intervalos** da escola, **durante pelo menos 10 minutos seguidos**?

Não incluas actividades que duraram menos de 10 minutos seguidos.

11.1. ... **CAMINHAR**

+

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 11.2

11.1.1. Quanto tempo costumás gastar, durante os intervalos da escola, num dia a **caminhar**?

horas minutos por dia

11.2. ... **Actividade física VIGOROSA, que exige esforço físico e te deixa a respirar de forma muito mais intensa que o normal**, tal como correr...

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 11.3

11.2.1. Quanto tempo costumás gastar, durante os intervalos da escola, num dia a realizar **actividades físicas vigorosas**?

horas minutos por dia

11.3. ... **Actividade física MODERADA, que exige um esforço físico moderado e te deixa a respirar de forma mais intensa que o normal**, como dançar...

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 12

11.3.1. Quanto tempo costumás gastar, durante os intervalos da escola, num dia a realizar **actividades físicas moderadas**?

+ horas minutos por dia +

+ +

Parte 2: Trabalhos domésticos e jardinagem

Esta segunda parte é sobre as actividades físicas que possas ter feito nos últimos 7 dias em casa ou nas imediações.

12. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias praticaste actividades físicas, durante pelo menos 10 minutos sem interrupção, no jardim ou na tua casa, que exigiram um esforço físico moderado e te deixaram a respirar de forma mais intensa que o normal, como por exemplo carregar objectos pesados, lavar o chão, varrer...
 Não incluas actividades que tenhas feito durante menos de 10 minutos seguidos.

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias
 6 dias
 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 13.

12.1. Quanto tempo costumias passar a fazer essas actividades em casa e no jardim, em cada dia?

horas
 minutos por dia

Parte 3: Actividade física relacionada com deslocações

Estas questões são sobre como te deslocaste entre lugares, incluindo lugares como a escola, lojas, cinemas, entre outros, durante os últimos 7 dias.

+

13. Durante os últimos 7 dias, em quantos dias te deslocaste durante pelo menos 10 minutos sem interrupção...
 Não incluas actividades que tenham demorado menos de 10 minutos seguidos.

13.1 ... Num VEÍCULO MOTORIZADO como comboio, autocarro, carro, metro ou eléctrico?

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias
 6 dias
 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 13.2.

13.1.1. Quanto tempo costumias passar a viajar **num veículo motorizado**, por dia?

horas
 minutos por dia

13.2 ... de BICICLETA?

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias
 6 dias
 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 13.3.

13.2.1. Quanto tempo costumias passar a andar de **bicicleta** de um lado para o outro, por dia?

horas
 minutos por dia

13.3 ... a PÉ?

nenhum
 1 dia
 2 dias
 3 dias
 4 dias
 5 dias
 6 dias
 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão 14.

+

13.3.1. Quanto tempo costumias passar a andar a **pé** de um lugar para o outro, por dia?

horas
 minutos por dia

+

+ +

Parte 4: Recreação, desporto e actividade física de lazer

Esta secção é sobre todas as actividades físicas que praticaste nos últimos 7 dias apenas para recreação, desporto, exercício ou lazer. Por favor não incluas qualquer actividade que já tenhas mencionado!!!

14. Durante os últimos 7 dias em quantos dias praticaste, **pele menos 10 minutos seguidos**, alguma das actividades que se seguem nos teus **tempos de lazer**?
 Não incluas actividades que praticaste durante menos de 10 minutos sem interrupção.

14.1 ... CAMINHAR

nenhum 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão **14.2**

14.1.1. Quanto tempo costumias passar a caminhar no teu tempo de lazer, por dia?

horas minutos por dia

14.2. ... Actividades físicas VIGOROSAS, que exigem um esforço físico intenso e te deixam a respirar de forma muito mais intensa que o normal, tal como aeróbica, correr, andar de bicicleta a um ritmo rápido, nadar a um ritmo rápido

nenhum 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" avança para a questão **14.3**

14.2.1. Quanto tempo costumias passar em **actividades físicas vigorosas** no teu tempo livre, por dia?

horas minutos por dia

14.3. ... Actividades físicas moderadas, que exigem um esforço físico moderado e te deixam a respirar de forma ligeiramente mais intensa que o normal, como dançar, nadar a um ritmo regular ou jogar ténis de pares...

nenhum 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

Caso tenhas respondido "Nenhum" o teu questionário termina aqui.

14.3.1. Quanto tempo costumias passar em **actividades físicas moderadas** nos teus tempos de lazer, por dia?

horas minutos por dia

Obrigado por completares o questionário.

+ +