



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Inês Isabel Rosa dos Santos

Relatório Final de Estágio

**AVALIAÇÃO DA PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DE ADOLESCENTES EM IDADE
ESCOLAR EM CONTEXTO URBANO**

Orientador: Fábio Flôres

Orientador Cooperante: Bruno Carvalho

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Inês Isabel Rosa dos Santos

Relatório Final de Estágio

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

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023

“Ninguém escapa ao sonho de voar, de ultrapassar os limites do espaço onde nasceu, de ver novos lugares e novas gentes. Mas saber ver em cada coisa, em cada pessoa, aquele que a define como especial, um objetivo singular, um amigo, é fundamental. Navegar é preciso, reconhecer o valor das coisas e das pessoas, é mais preciso ainda!”

Antoine de Saint-Exupéry
em “O Príncipezinho”

Índice

1. Introdução	10
2. Expetativas Iniciais de Estágio.....	11
3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	12
3.1. Objetivos do Estágio	12
3.2. Caracterização do Colégio	13
3.3. Caracterização da Comunidade São Tomás	14
3.4. Polivalência e Caracterização dos Espaços	15
3.5. Caracterização do Departamento de EF	16
3.6. Professor Cooperante	16
3.7. Competências a Desenvolver	16
3.8. Horário.....	17
3.9. Caracterização das Turmas.....	18
3.9.1. Caracterização da turma 6ºD.....	18
3.9.2. Caracterização da turma 12ºD.....	19
3.10. Identificação das Dificuldades	19
4. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	21
4.1. Planeamento	21
4.2. Unidades Didáticas	22
4.3. Planos de Aula.....	23
4.4. Ensino	24
4.5. Avaliação	26
4.6. Instrução.....	28
5. Área III – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade ...	29
5.1. Projeto Educativo	29
5.2. Direção de Turma	31
5.3. Desporto Escolar	31
5.3.1. Visão	32
5.3.2. Missão.....	32
5.3.3. Valores.....	33
5.4. Oferta Educativa.....	33
5.5. Outras Atividades.....	34
5.5.1. Peregrinação a Fátima em BTT	34
5.5.2. Interturmas.....	35
5.5.3. Aulas observadas	35
6. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida	36
Resumo	36

Abstract	37
Introdução	38
Materiais e métodos.....	39
Instrumentos.....	40
Análise dos dados.....	42
Resultados	42
Discussão	44
Conclusão.....	47
7. Referências.....	48
8. Considerações finais.....	50
9. Apêndices	51
Apêndice 1 – Plano Anual do 12º Ano.....	51
Apêndice 2 – Plano Anual do 6º ano.....	52
Apêndice 3 – Plano de Aula de DE	53
Apêndice 4 – Plano de Aula do 12º ano	55
10. Anexos.....	58
Anexo 1 – Composição Curricular de EF no CST	58
Anexo 2 – Roulement e Horário de EF	59
Anexo 3 – Oferta Educativa – Clubes de São Tomás	60
Anexo 4 – Quadro de Objetivos Comportamentais Terminais no Futebol	61
Anexo 5 – Grelha de Atitudes e valores	62

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tabela de Valores de Referência de Aptidão Aeróbia no Teste Vaivém de acordo com o sexo, a Idade e o nível de percursos realizados	41
Tabela 2 – Caracterização da amostra quanto à idade, altura, peso, IMC e treinos por semana, por sexo e patamar de capacidade cardiorrespiratória	42
Tabela 3 – Caracterização da amostra quanto ao sexo, PSE e FC por nível de percursos realizados	43
Tabela 4 – Coeficiente de Correlação intraclasse entre a FC e PSE nos diferentes percursos....	44

Índice de Figuras

Figura 1 – Vista aérea CST	15
Figura 2 – Referências da Educação no CST	31
Figura 3 – Teste do Vaivém	41

Índice de Quadros

Quadro 1 – Horário de Estágio	17
Quadro 2 – Horário de Estágio	18
Quadro 3 – Modelo de Plano de Aula	24
Quadro 4 – Grupos de Equipa DE.....	32
Quadro 5 – Escala de Borg CR-10	40

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Comparação da FC e PSE	44
--	----

Índice de Abreviaturas

Abreviaturas

AF – Atividade Física

AFD – Atividade Física e Desportiva

CST – Colégio de São Tomás

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

Agradecimentos

Quero agradecer a todos que fizeram parte deste momento tão importante para mim. O meu agradecimento às várias pessoas que participaram e apoiaram a elaboração deste relatório, sendo fundamentais durante todo este longo percurso.

Aos meus amigos (em particular, Karina Santos, Liliana Galinha, Inês Albuquerque e Castro, Marisa Araújo e Carlos e Maria Veigas), colegas e alunos pela sabedoria, esforço, dedicação, apoio, paciência e amor nessa etapa.

À minha irmã Mónica Santos por sempre acreditar no meu potencial. Sem vocês provavelmente eu não conseguiria.

Aos pais, crianças, professores e funcionários do Colégio São Tomás, pela disponibilidade em ajudar. Sem a vossa ajuda este relatório não existiria.

Aos meus professores do Mestrado. Todas as conversas, debates e conhecimentos trocados neste período foram basilares para o meu crescimento enquanto professora.

Finalmente, aos meus orientadores, Prof. Dr. Fábio Flôres e Prof. Bruno Carvalho. O processo foi longo e cansativo e, sem a vossa ajuda, respeito e paciência, este relatório não faria sentido.

Muito obrigado! A todos vocês, o meu eterno agradecimento.

RESUMO

O presente Relatório Final de Estágio enquadra-se no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do 2.º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O estágio pedagógico realizado tem um papel fundamental na formação de novos professores de Educação Física, tornando possível a nossa evolução profissional e pessoal. O presente Estágio Pedagógico ocorreu no Colégio de São Tomás, na Quinta das Conchas, durante o ano letivo de 2022/2023, no contexto da disciplina lecionada de Educação Física no 6º e 12º anos de escolaridade. Este Relatório tem como principal objetivo relatar e refletir sobre as aprendizagens e atividades realizadas durante o estágio, face às expectativas iniciais. Importa mencionar que o presente Relatório se divide em quatro áreas principais. A primeira área trata-se de uma secção descritiva, em que se abordam os principais objetivos do estágio, breve descrição da instituição e todo o desenrolar do processo de estágio. A segunda área pretende descrever o tipo de ensino, avaliação e planeamento implementados no Colégio. Por seu lado, na terceira área descreve-se a nossa participação e papel enquanto professores estagiários na escola, bem como todo o relacionamento com a comunidade docente e educativa. Por fim a área quatro é reservada para a investigação, a qual trata de uma temática ainda pouco explorada em contexto escolar, mas que está intimamente conectada às atividades e exercícios utilizados durante as aulas. Desta forma, buscou-se analisar a perceção subjetiva de esforço de adolescentes no teste de esforço do **vaivém que é mensurado indiretamente, componente principal dos testes do FitEscola® de forma a detetar deficiências na componente da condição física.**

Palavras-chave: Perceção subjetiva de esforço, Educação Física, Relatório Final.

ABSTRACT

This Final Internship Report has been prepared in the context of the *Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada*, of the 2nd stage of Studies in Physical Education in the Primary and Secondary Education, of Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares of Instituto Piaget, in Almada. The educational internship carried out has a key role in our training as new Physical Education Teachers, highly contributing to our professional and personal growth. This Educational Internship took place in Colégio São Tomás, in Quinta das Conchas, during the 2022-2023 school year, in the context of the Physical Education course of the 6th and 12th grades. This Report's main goal is to report and reflect on the key learning topics and activities developed during the internship, based on the initial expectations. This report is divided into four sections. The first section is a mostly descriptive section, referring to the key goals of the internship, a brief description of the institution, and the internship procedures. The second section intends to describe the learning, evaluation, and planning methods implemented at the school. For the third section, our role and participation as interns at the school is described, as well as our relationship with the teachers and school community. Finally, the fourth section relates to the investigation work carried out, which refers to a subject still under-researched in a school environment, but which is closely related to the activities and exercises used in classes. In this sense, the purpose was to analyze the perceived exertion of teenagers in relation to physical exertion in the context of the fitness shuttle run test, which is the main element of FitEscola ®'s tests.

Keywords: Educational Internship, Physical Education, Final Report.

1. Introdução

Este trabalho foi realizado no contexto da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), que integra o 2.º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, do Instituto Piaget. O Relatório Final de Estágio tem como principais objetivos fornecer um enquadramento teórico do estágio e refletir sobre o leque de competências que devemos colocar em prática, como futuros professores. Importa mencionar que o estágio pedagógico é o culminar da formação académica na área de Educação Física (EF), por se tratar de um momento essencial na formação profissional de jovens professores que, através do conjunto de experiências adquiridas, torna esta fase de formação preponderante na aquisição de novos e diversificados conhecimentos pedagógicos (Carvalhinho & Rodrigues, 2004).

A PES decorre em condições reais de ensino, durante o ano letivo, sendo o estagiário supervisionado pelo orientador, o qual tem como função encaminhar e orientar o estagiário no seu percurso, disponibilizando as ferramentas necessárias durante todo o processo de ensino, e permitindo assim que o estagiário adquira um vasto leque de competências que o permitam evoluir enquanto profissional na vertente do ensino.

Salientar que um professor completo deve ainda ter apetência para a área da investigação, por forma a atualizar e adquirir novos conhecimentos. Ser professor não é apenas planear aulas, envolvendo vários aspetos adicionais de competências gerais, que devem ser explorados cuidadosamente e colocados em prática, com objetivo de que cada professor desenvolva a sua própria identidade profissional.

O estágio, foi realizado no Colégio de São Tomás (CST), situado em Lisboa, no ano letivo de 2022/2023. Quanto ao relatório de estágio, está estruturado em quatro áreas, a primeira que se centra no Profissional, Social e Ética. Nesta secção são apresentados os objetivos de estágio, a descrição da instituição, a polivalência dos espaços, as competências a desenvolver no estágio e a caracterização das turmas acompanhadas. A segunda área centra-se no Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, sendo abordado o tipo de planeamento, de ensino e de avaliação utilizado na instituição. A terceira área designa-se Participação na Escola e Relação com a Comunidade, na qual se descreve a relação com a comunidade, desde as atividades diárias aos projetos desenvolvidos ao longo do ano letivo. Por fim, a área quatro refere-se ao Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, realizando-se uma investigação sobre um tema que seja do meu interesse, bem como as suas variáveis e objetivos, para que este seja exequível.

Por fim, este relatório é uma ferramenta que relata o conjunto de vivências tidas durante a prática pedagógica, assim como as atividades desenvolvidas, apresentando uma apreciação de todo o trabalho, realizado durante o ano letivo de 2022/2023. A atividade enquanto docentes deve ser vista de forma contínua procurando uma melhoria constante de conhecimento e de competências. A escola representa uma ocupação predominante para inúmeros jovens, ou mesmo a única, sendo muito importante o bem-estar atual e futuro para os jovens (Proença, 1968).

2. Expetativas Iniciais de Estágio

Desde sempre que gosto de desporto e atividade física. Passava horas a brincar com a bola de futebol, andava de bicicleta e tinha as aulas de EF, nas quais tive o privilégio de ter professores de excelência. Tudo isto permitiu-me adquirir um conjunto de competências e capacidades essenciais para o desporto. Joguei Voleibol, Futsal e, atualmente, sou atleta federada de Padel. Desta forma, seguir EF e desporto foi fácil e intuitivo, tendo percebido também durante a licenciatura o meu gosto e apetência pelo ensino. Depois da licenciatura decidi tirar o Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário. No decorrer do segundo ano do mestrado, é possível aplicar os conhecimentos adquiridos através de um estágio pedagógico, conjugada com uma atividade teórico-prática introduzida num contexto real de aulas de EF.

Com o presente estágio, pretendia alcançar os seguintes objetivos:

- Aperfeiçoamento de competências científico-pedagógicas;
- Aplicação prática das competências adquiridas ao longo da Licenciatura e do Mestrado;
- Aquisição de ferramentas para lecionar modalidades menos acessíveis a nível pessoal.

Acredito que um professor deve ser um exemplo para os seus alunos, procurando ser um modelo a seguir, enfatizando a importância da justiça em todas as decisões tomadas. O meu objetivo principal prendia-se com melhorar enquanto professora e manter uma postura exemplar durante todo o estágio pedagógico. O CST é um colégio de referência, na medida em que procura proporcionar aos seus alunos um ensino tradicional, sendo ao mesmo tempo diferente, tendo em conta não só a qualidade em sala de aula, mas também por proporcionar um leque de várias atividades e projetos diversificados, que servem de rampa de lançamento para o futuro, permitindo estimular novos interesses. O estágio pedagógico superou todas as expetativas, tratando-se de uma experiência muito importante e necessária para a minha formação.

3. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

3.1. Objetivos do Estágio

A PES teve como principal objetivo desenvolver as competências essenciais para a minha atividade profissional como docente, estabelecendo a minha aprendizagem com o meio em que estava inserido. O objetivo geral deste relatório é apresentar os principais objetivos que pretendemos alcançar enquanto professores estagiários, traduzindo-se consequentemente num instrumento de planeamento da nossa intervenção formativa.

Saliento que este estágio permitiu aperfeiçoar competências e conhecimentos a nível profissional, pois, para se ser um bom professor, precisamos de ter domínio sobre três competências: cognitivo; sócio-afetivo; e relacionamento com o aluno e comunidade escolar. Neste estágio foi possível aplicar as estratégias e recursos apreendidos no decorrer da formação académica, assim como as estratégias necessárias para lidar com situações imprevistas. Os objetivos específicos foram os seguintes:

- Colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação académica;
- Progredir a aprendizagem e o sucesso dos alunos, respeitando o currículo instituído;
- Fortalecer o potencial de cada aluno, visando o aproveitamento em cada uma das matérias de ensino propostas;
- Motivar os alunos para a prática de exercício físico e hábitos de vida saudáveis;
- Despertar o gosto pela atividade física (AF);
- Dar as principais estratégias e ferramentas para que cada aluno possa criar e desenvolver o seu próprio conhecimento;
- Avaliar as consequências das nossas decisões por meio da pesquisa, da observação e da reflexão, procurando a melhoria de aspetos necessários;
- Perceber que o trabalho em equipa é um fator de desenvolvimento da formação e futura atividade profissional;
- Desenvolver competências na área e nas tarefas específicas de Diretora de Turma (DT);
- Saber como gerir potenciais situações de conflitos entre os intervenientes da prática pedagógica;
- Promover a colaboração e o respeito pelas regras de convivência entre toda a comunidade educativa e escolar;

- Procurar ser melhor no que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem enquanto professora.

Segundo Costa (1996), não importa o quão bem planeado seja o currículo, programa ou manual, pois este não terá sucesso se o professor não tiver a capacidade de comunicar, aconselhar, orientar, conviver e amparar os alunos. Quero salientar que o estágio foi um marco importante para mim, pois além de colocar em prática todas as valências e aprendizagens acadêmicas, sinto que cresci imenso enquanto docente.

3.2. Caracterização do Colégio

A história do CST nasce a partir de uma prova de amizade entre adultos, convictos de que o significado da vida que encontraram no Cristianismo é real, devendo ser passada às gerações dos seus filhos, para que esta possa ser provada e desenvolvida por eles. O significado recai na dignidade infinita de cada um, de todo o reconhecimento da realidade dada ao Homem, tendo assim uma positividade construtiva a ser trabalhada com os alunos no âmbito pedagógico e didático, para que estes certifiquem de forma criativa e leal a sua própria liberdade.

O CST é um colégio católico, fundado em 2003 pela Associação para a Educação, Cultura e Formação (APECEF). Uma instituição de solidariedade social (IPSS) que foi fundada em 2001, tendo com o objetivo promover a excelência na educação de forma a gerar consciência social. São 1.600 pessoas que formam a comunidade do CST, nas mais variadas funções, incluindo diretores, professores, trabalhadores não docentes, pais e alunos. O CST assume as suas responsabilidades na comunidade na qual se integra, participando de forma ativa na promoção dos valores regenerativos da sociedade. A escola mantém-se aberta e atenta a todas as pessoas e instituições com que se relaciona, existindo cooperação ativa para o bem da cidade, do país e do mundo.

A proposta educativa do CST tem como base os valores do Homem segundo a tradição cristã, em particular, a justiça, a verdade, a beleza e o bem, com o objetivo de que os alunos possam crescer com todos estes valores, preparados para cada fase da sua vida, com o autoconhecimento suficiente para a sua liberdade e realização pessoal. Através da página oficial do colégio encontra-se todas as informações e detalhes necessários: <https://colegiodesomas.com>.

Relativamente ao horário de funcionamento, o CST encontra-se aberto de segunda-feira a sexta-feira entre as 7h00 e as 20h00, encerrando no mês de agosto e nos dois dias úteis do Natal e Ano Novo.

O CST rege-se pelo calendário escolar, dividindo-se por períodos:

- 1.º Período: 16 de setembro a 16 de dezembro.
- 2.º Período: 3 de janeiro a 31 de março.

- 3.º Período: 17 de abril a 7 de junho (9º, 11º e 12º anos); 14 de junho (5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos); 30 de junho (pré-escolar e 1º ciclo do ensino básico).

3.3. Caracterização da Comunidade São Tomás

No ano letivo de 2022/2023, o CST teve 1.600 alunos, com idades compreendidas entre os 3 e os 18 anos. A estrutura do colégio é distribuída em Pré-Escolar, 1.º Ciclo, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário (Liceu). O pré-escolar funciona num edifício independente, com 3 salas (1 sala para os 3 anos, 1 sala para os 4 anos e uma sala para os 5 anos), um ginásio, um campo exterior para as aulas de EF e uma sala de música.

O 1.º Ciclo funciona também num edifício independente, sendo composto por 8 turmas (2 para o 1º ano, 2 para o 2º ano, 2 para o 3º ano e 2 para o 4º ano). O 2.º Ciclo possui 8 turmas (4 turmas de 5º ano e 4 turmas de 6º ano). O 3.º Ciclo é composto por 12 turmas (4 para o 7º ano, 4 para o 8º ano e 4 para o 9º ano). O Ensino Secundário conta também com 12 turmas (4 para o 10º ano, 4 para o 11º ano e 4 para o 12º ano).

É importante realçar que o Liceu São Tomás tem um currículo distinto relativamente às outras escolas e colégios, visto que a sua proposta educativa corresponde somente à área científica de Ciência e Tecnologias. Existindo disciplinas obrigatórias, estas são: português, matemática, inglês, EF e biologia, e no 10º e 11º anos acrescem ainda a Física e a Química. Contudo, o colégio oferece outras disciplinas para que o seu currículo possa ser mais diversificado, permitindo que os seus alunos concorram a outras áreas na fase de candidaturas ao Ensino Superior. As outras disciplinas que podem optar são as seguintes: no 10º ano, história ou latim; no 11º ano, teatro ou comunicação visual; e no 12º ano, história do século XX ou ética.

Os alunos do CST provêm de várias regiões da área metropolitana de Lisboa, principalmente das freguesias próximas do colégio, como a Alta de Lisboa e Ameixoeira, mas também de Cascais, Carcavelos, Sintra, Almada e Palmela. A maioria dos alunos advém de um estrato social médio a alto, e a maioria dos seus Encarregados de Educação (EE) possuem formação académica de licenciatura e mestrado.

Relativamente à realidade organizacional do CST, informação facultada pela secretaria do colégio, o colégio apresenta o seguinte quadro orgânico:

- Diretora/Reitora – Isabel Almeida e Brito;
- Vice/Reitor – Bruno Silva; e
- Adjuntos – Padre Ramiro Ferreira, Filipa Villas-Boas e Ana Cortes.

3.4. Polivalência e Caracterização dos Espaços

O CST está localizado em duas áreas de Lisboa: (i) em Sete Rios, mais concretamente, na Rua Professor Lima Basto, e (ii) na Quinta das Conchas, na Rua Avenida Maria Helena Vieira da Silva, no Lumiar, numa zona com excelentes acessibilidades. O Colégio dispõe de boas instalações que permitem aos alunos uma educação e experiência completa em diversas vertentes. Relativamente às principais infraestruturas é de evidenciar que, para além das salas de aula definidas para cada uma das turmas de cada ciclo, todas estas salas têm quadros interativos, existem salas de educação visual, salas de TIC e Tecnologia, existindo também áreas comuns, nomeadamente, um auditório, uma secretaria, uma reprografia, uma capela onde se celebram as missas diárias, dois refeitórios, uma biblioteca, um bar (Café – Cantinho S. Tomás) – no qual também podem ocorrer reuniões informais ou convívios entre professores e alunos–, laboratórios de ciências e físico-química, salas de música e balneários.

As infraestruturas utilizadas para a disciplina de EF são as seguintes: três ginásios, dois campos exteriores em relvado sintético, um pavilhão desportivo, uma parede de escalada em espaço interior e uma pista de atletismo, com uma caixa de areia para a realização do salto em comprimento.

Na figura 1 é possível observar, o espaço do colégio, através da vista aérea, incluindo os espaços exteriores disponíveis para as aulas de EF.

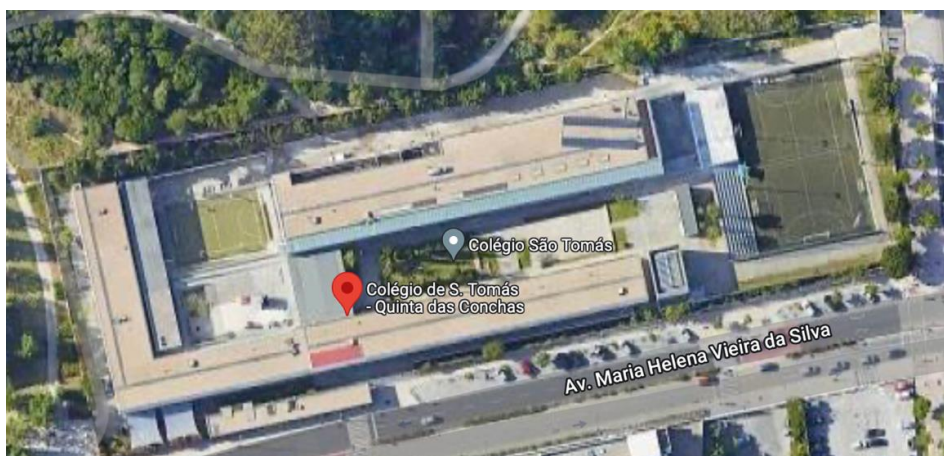


FIGURA 1 – VISTA AÉREA CST

Todos os alunos dos diferentes ciclos e idades têm ainda oportunidade de se inscrever nas atividades extracurriculares – denominadas de academias – que são:

- Modalidades desportivas coletivas: basquetebol, futebol (Escolinha do Figo), voleibol, ballet e ginástica;
- Música: aulas de guitarra, aulas de voz, academia de música CST, etc.;
- Modalidades desportivas individuais: esgrima, judo, karaté, taekwondo e ginástica; e
- Outros: fotografia e movimento e drama.

3.5. Caracterização do Departamento de EF

O departamento de EF do CST é composto por oito professores, todos eles com formação académica superior (Licenciatura – pré-Bolonha ou pós-Bolonha – e mestrado), de diferentes faculdades (Instituto Piaget, Universidade Lusófona e Faculdade de Motricidade Humana). Estes têm especializações em distintas modalidades desportivas, nomeadamente: ténis, surf, futebol, escalada, padel, esgrima, basquetebol, entre outras.

A multiplicidade de conhecimentos que existe dentro do departamento é elementar no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, permitindo a existência de uma troca constante de conhecimentos entre docentes, bem como beneficiando os alunos no processo de retenção de informação variada e necessária de cada professor, contribuindo para o aumento do seu próprio conhecimento e, bem assim, para uma educação mais completa e ampla nas diferentes modalidades desportivas.

3.6. Professor Cooperante

O professor cooperante durante o estágio curricular foi o professor Bruno Carvalho, licenciado em EF e Desporto, na Faculdade de Motricidade Humana, em 1999. Enquanto aluno era também atleta de alto rendimento de esgrima. O Professor Bruno Carvalho tem uma ampla experiência profissional, tendo no seu percurso passado por vários colégios na região de Lisboa e Vale do Tejo.

É importante referir que, durante o estágio curricular, o Professor Bruno ofereceu todo o apoio e ajuda necessários, revelando-se de extrema importância sempre que necessário. Tendo em conta que a proposta curricular do colégio é única e diferente do que estamos habituados, o Professor foi essencial na compreensão da mesma, tendo também transmitido conhecimentos e experiências que teve ao longo da sua carreira profissional.

3.7. Competências a Desenvolver

A concretização deste estágio teve como principal objetivo fomentar a competência profissional, tendo como prioridade os três principais domínios na área da EF: psicomotor, cognitivo e socio-afetivo.

O principal objetivo prendia-se com a aplicação prática dos domínios *suprarreferidos*, utilizando todas as ferramentas adquiridas no terreno durante o estágio e durante o percurso académico para lidar com qualquer situação com a qual me deparasse.

O departamento de EF estabeleceu as seguintes competências primárias a serem alcançadas com a realização do estágio:

- Aplicar estratégias e meios adquiridos durante o percurso académico;
- Aprender estratégias de planeamento que promovam a aprendizagem e sucesso dos alunos;
- Promover o potencial de cada aluno, de forma a maximizar o aproveitamento das matérias de ensino propostas;
- Fornecer ferramentas e material nas quais cada aluno encontre o seu próprio conhecimento; e
- Melhorar a qualidade e eficácia no que diz respeito ao processo de ensino de aprendizagem enquanto professora.

Desta forma, considera-se que uma das principais funções como professora estagiária é ter uma intervenção polivalente nas atividades letivas, assim como nas atividades não letivas ou extracurriculares. O foco não passava apenas por dar uma boa aula de EF, mas também estar presente na vida dos alunos, por forma a ajudar na sua formação enquanto cidadãos.

3.8. Horário

No Quadro 1 é apresentado o horário de estágio a cumprir no colégio, incluindo duas aulas de EF para cada turma acompanhada, as observações a cumprir, o desporto escolar (DE) a acompanhar, bem como as formações em que os professores devem estar presentes. Também, estão descritos os horários de observação da Inês Santos (estudante-estagiária e colega de PES). Os horários da direção de turma (DT), por serem variados e agendados oportunamente, não estão aqui apresentados.

Terça	Quarta	Sexta
	09:30-10:30 Assembleia	
10:50-11:50 12.ºD	10:50- 11:50 12.ºD	
11:50-12:50 Observação	10:50-11:50 Observação	
13:35-14:20 6.ºD		13:35-14:55 6.ºD
14:20-15:05 Observação	14:30-16:30 Desporto Escolar - Padel	14:55-16:05 Observação

QUADRO 1 – HORÁRIO DE ESTÁGIO

A 15 de maio de 2023, houve um ajuste no horário por forma a acomodar a preparação dos alunos do 12º ano para os exames nacionais., passando a conformar-se conforme demonstra o quadro 2.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		09:30-10:30 Assembleia	08:30- 09:30 12.ºD	
10:50-11:50 12.ºD		10:50- 11:50 12.ºD		
		10:50-11:50 Observação		
	13:35-14:20 6.ºD			13:35-14:55 6.ºD
	14:20-15:05 Observação	14:30-16:30 Desporto Escolar - Padel		14:55-16:05 Observação

QUADRO 2 – HORÁRIO DE ESTÁGIO

3.9. Caracterização das Turmas

As turmas acompanhadas durante o ano letivo de 2022/2023 foram o 12ºB – que foi acompanhado também enquanto DT – e o 6ºB, mais bem descritas e caracterizadas *infra*.

3.9.1. Caracterização da turma 6ºD

- Carga horária: a turma tinha 2 aulas semanais da disciplina de EF, sendo que a aula de terça-feira tinha uma duração de 45 minutos e a aula de sexta-feira era de 70 minutos. Deu um total de 115 horas, isto é, 1 hora e 55 minutos por semana.
- Número de alunos: a turma era composta por trinta e três alunos.
- Género e idade: a turma era constituída por 16 alunas do sexo feminino e 17 alunos do sexo masculino. A média de idades era de 11 anos.
- Aproveitamento geral: os alunos desta turma mostraram-se assíduos e pontuais, tendo uma taxa de aproveitamento satisfatória. Esta foi uma turma bastante heterogénea, grande parte dos alunos eram empenhados e participavam nas tarefas propostas em aula, respeitando as regras de sala de aula e não evidenciando comportamentos conflituosos.
- Comportamento global da turma: de acordo com todos os professores presentes nas reuniões de conselho de turma, o comportamento global da turma foi bom. Desde o início do ano letivo e de forma geral, a turma manteve respeito pelas minhas decisões e ações, cumprindo sempre as orientações e tarefas propostas.

3.9.2. Caracterização da turma 12ºD

- Carga horária: a turma teve uma carga horária de 120 horas da disciplina de EF, sendo estas divididas em duas aulas semanais de 60 minutos.
- Número de alunos: a turma era composta por vinte e três alunos.
- Género e idade: a turma era constituída por 7 alunas do feminino e 16 alunos do masculino. A média de idades era de 17,2 anos.
- Aproveitamento geral: na sua maioria os alunos da turma mostraram-se assíduos e com uma admirável taxa de aproveitamento na área da EF. Esta turma foi bastante homogénea, constituída por alunos com grandes capacidades e conhecimentos acerca das matérias lecionadas.
- Comportamento global da turma: de acordo com os professores nas reuniões de conselho de turma, o comportamento geral da turma foi bom. A maioria dos alunos foram participativos e empenhados nas atividades letivas e respeitaram as regras de aula, não demonstrando comportamentos conflituosos. A turma manteve respeito pelas minhas decisões desde o início, realizando sempre as tarefas propostas. De salientar o empenho e esforço que todos realizaram, para melhorarem a sua avaliação ao longo do ano letivo.

3.10. **Identificação das Dificuldades**

Após análise SWOT (*Strenght, Weakness, Opportunities e Threats*) identificam-se os pontos fortes e fracos de determinada realidade, tal como as suas oportunidades e ameaças. Abaixo são mostradas, em tópicos, cada uma destas variáveis:

- Análise interna

Pontos fortes:

- Todos os colaboradores docentes e não docentes desempenham com empenho e dedicação as suas funções, promovendo assim um bom ambiente de trabalho;
- Excelência científico-pedagógica nos diversos níveis de ensino;
- A oferta educativa é diferenciada, fomentando uma melhor formação e atividades variadas que possuem impacto positivo nas oportunidades de aprendizagem;
- A criação de parcerias, projetos e protocolos surge da boa comunicação e ligação à comunidade, de modo a proporcionar um ensino de qualidade aos alunos;
- Criação de vários projetos e clubes em várias áreas, com impacto na aprendizagem dos alunos e na evolução das competências sociais, culturais e artísticas; e

- Bons resultados nas provas e exames nacionais.

Pontos fracos:

- Os alunos com necessidades educativas especiais não têm garantia da sua integração total;
- Limitações na articulação entre ciclos;
- Diminuir a participação dos pais na vida do colégio; e
- Reduzida importância do DE.

- Análise externa

Oportunidades:

- A localização do colégio é excelente, o que permite novas experiências educativas, na vertente social, cultural e artística;
- Promover ligações entre diferentes empresas e faculdades, com intuito de melhorar e estimular o empreendedorismo; e
- É um colégio em expansão.

Ameaças:

- Os inúmeros colégios que existem nas proximidades, promovendo a concorrência com o CST;
- O elevado ruído dos aviões, devido à proximidade do aeroporto;
- Não existir estacionamento/parque alargado, visto que junto ao colégio o estacionamento é pago.

4. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

4.1. Planeamento

O planeamento é a ferramenta que viabiliza o sucesso do ano letivo, permitindo estruturar todo o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, o planeamento atempado e sustentado em evidência, possibilitou gerir algumas dificuldades intrínsecas ao planeamento das aulas, tendo, nesta medida, marcado de forma relevante o nosso percurso durante a PES. A ausência de planeamento configura-se como um caminho sem rumo para um professor, uma vez que deixa de ter objetivos definidos.

Para Bento (1987), o sistema de planeamento permite ao professor selecionar, ordenar os objetivos e conteúdos programáticos. Neste contexto, devem ser tidas em consideração não só as condições envolventes disponíveis (recursos humanos e materiais), mas também as condições temporais (número de aulas por semana, mês e ano).

Assim, podemos perceber que o planeamento engloba três dimensões: plano anual, plano da unidade didática (UD) e plano de aula. Luckesi (1992), citado por Bossle (2002), refere que o planeamento é a intencionalidade da ação humana por oposição ao agir aleatoriamente. Desta forma, o planeamento significa preparar ou executar algo de forma planificada, de modo a abrangermos e integrarmos determinado objetivo geral ou até mesmo específico. Um professor procura realizar sempre da melhor forma as suas tarefas, que caracterizam e valorizam a profissão, sendo neste âmbito que surge o mencionado conceito de planeamento na sua atividade.

Os objetivos de ensino a considerar no âmbito do planeamento devem ser estabelecidos pelos membros do departamento de EF, em consonância com alguns aspetos do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e os seus objetivos de aprendizagem essenciais. O planeamento torna-se assim essencial para o decurso do ano letivo, permitindo a organização antecipada de todo o processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Pacca (1992), o processo pedagógico de planear envolve a definição de um objetivo geral a ser alcançado, elegendo atividades para direcionar o que será aprendido, com a determinação dos objetivos gerais e específicos subjacentes a essas atividades, no contexto de uma sequência pedagógica coerente.

Na conjuntura de ensino-aprendizagem, as diretrizes definidas pelo professor cooperante desde o início foram seguidas, assim como as modalidades específicas que fazem parte da organização curricular de EF, conforme se pode observar no anexo 1. Ao longo do estágio, todos os planos de aulas foram feitos tendo em conta o planeamento curricular, tendo também em consideração o progresso dos alunos. O modelo de ensino do CST é um modelo por blocos, cada bloco é composto por 7 a 8 aulas, da mesma matéria. No anexo 2, é possível analisar o roulement e horário de EF, considerando e abrangendo todas as turmas, desde o ensino básico até ao secundário.

Para seguir algumas das competências do PNEF, foi usado o planeamento como uma ferramenta indispensável antes de cada aula a lecionar. Mesmo com a planificação feita em blocos, referenciámos na maioria dos casos o PNEF, utilizando também a Escola Virtual e a Leya como meios de pesquisa para desenvolver as UD. A este respeito, importa salientar que a pesquisa é essencial em todas as fases do planeamento.

A organização curricular do plano anual teve como o Decreto-lei n.º 75/2008, de 22 de abril, alterado pelo Decreto-Lei n.º 224/2009, de 11 de setembro, que aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, sendo um documento de planeamento. O plano anual foi elaborado pelos vários órgãos de administração do estabelecimento de ensino, tendo em conta as formas de organização de todos os recursos envolvidos na sua concretização, bem como o projeto educativo.

O plano anual é fundamental para a organização das diversas UD tendo definido o que se pretende trabalhar ao longo do ano letivo, permitindo a organização e gestão das escolas. Para além disso, permite que todos os docentes tenham contexto sobre as diversas atividades a desenvolver ao longo do ano letivo, deixando definidos os diversos objetivos pedagógicos, não esquecendo o plano curricular e projeto educativo da escola/colégio relevante (Patrício, 2013).

Neste contexto, foram selecionadas as matérias a lecionar ao longo do ano letivo com o professor cooperante, tendo em seguida sido feita a sua distribuição pelos espaços desportivos, de forma alinhada e racional, considerando os objetivos a serem atingidos com os alunos. Foram elaborados vários planos, revelando-se por vezes necessário fazer alterações de última hora aos planos devido a mudanças no horário ou condições climáticas – o que faz parte da realidade da educação.

No apêndice 1 e 2, são mostradas as modalidades de EF que foram realizadas nas turmas acompanhadas ao longo do estágio, que foram escolhidas por nós, estagiárias, em conjunto com o professor cooperante.

4.2. Unidades Didáticas

Segundo Bento (1998), as UD são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina, pois são unidades integrais do processo pedagógico, apresentando ao professor e aos alunos etapas consideravelmente distintas do processo de ensino-aprendizagem. Durante o decorrer do 1.º período foram definidos os conteúdos e os objetivos a realizar em cada UD, sempre indo ao encontro do projeto do CST, baseando-se também na avaliação inicial feita nas primeiras aulas, com intuito principal de atingir os objetivos gerais e específicos.

No planeamento das UD, procuramos observar os objetivos de vários domínios, procurando o desenvolvimento integral do aluno. Houve uma preocupação com a promoção das regras

disciplinares por meio de diversas modalidades, de acordo com as características específicas de cada turma.

Foi realizada uma reflexão no final de cada UD, procedendo-se a uma análise de todos os pontos a melhorar, planejar, ajustes a ter em conta, evolução da turma/alunos, por forma a assegurar uma melhoria ao longo do ano letivo, assim como, a implementação de novas estratégias no processo de aprendizagem.

4.3. Planos de Aula

Cada aula foi minuciosamente planeada, tendo os planos sido enviados previamente para supervisão pelo nosso professor cooperante, tendo sido debatidas as opções de exercícios para as aulas. No final das aulas procedia-se à reflexão sobre os aspetos a serem melhorados nas aulas. No apêndice 4 consta um exemplo de plano de aula realizado para a turma do 6.º ano.

Tendo em conta que tudo foi falado e discutido com o professor cooperante, é de salientar que os planos de aula são uma ferramenta de trabalho muito importante e flexível, permitindo adaptações sempre que necessário. As características específicas da turma, os materiais e o *roulement* devem ser tidas em conta neste contexto.

Ficou definido que o plano de aula seria estruturado em três partes:

- Parte inicial: aquecimento;
- Parte principal/fundamental: objetivos a atingir na temática selecionada; e
- Fase final/retorno à calma: alongamentos e reflexão final.

O modelo de plano de aula utilizado foi o que se apresenta *infra* no Quadro 3.

Orientador:			
Professora estagiária:			
Unidade didática:			
Turma:			
Período:			
Horário:			
Data:	Local:	Alunos:	Aula nº:

Objetivo da aula Matérias	Material Necessário
Objetivos Gerais:	
Objetivos específicos:	

Parte Inicial				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	Tempo
Parte Principal				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	Tempo
Retorno à calma				
Descrição dos exercícios	Objetivos específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	Tempo

QUADRO 3 – MODELO DE PLANO DE AULA

4.4. Ensino

Um professor experiente é aquele que já detém mais de cinco anos de experiência, pois este possui um maior tempo de prática (Berliner, 2004). Deste modo, os professores têm uma maior consciência sobre as escolhas a utilizar nas aulas, detendo uma maior independência e conseguindo definir as suas prioridades e agir sobre os seus próprios planos de aula. A experiência permite ainda que os professores tenham um conjunto de objetivos racionais previamente definidos, sejam capazes de agir caso algo de errado ou inesperado suceda, alcançando, ainda assim, aqueles objetivos propostos. Os professores ensinam com base em diversos fatores, incluindo o conhecimento pré-adquirido antes de qualquer formação, experiências próprias (todos nós tivemos um professor que gostávamos mais), amigos, família, ambiente escolar, condições de trabalho no dia-a-dia, entre outros (Tardif, 2012). Em todo o caso, é inequívoco que a experiência melhora o método de ensino, pois permite o contacto

diário com a atividade docente, sendo que apenas os anos de trabalho trazem essa maturidade, sendo por isso um dos principais fatores do ensino.

A grande missão do CST é garantir o desenvolvimento da razão e da liberdade de cada aluno, ensinar um conjunto de competências, nomeadamente, valores, atitudes e conhecimentos. No ensino básico e secundário a EF tem objetivos específicos e essas matérias são diferenciadas por três níveis: Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A).

- Introdutório – Inclui as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base.
- Elementar – Nível em que se diferenciam os conteúdos que representam o domínio da matéria nos seus elementos principais e já com uma marca mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente.
- Avançado – Estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da atividade referente, idênticas ao nível superior que poderá ser abrangido no âmbito da disciplina de EF.

Estilos de Ensino:

Os estilos de ensino estão relacionados com as decisões tomadas durante o processo de ensino. Cada professor prefere e adota um estilo de ensino, que procurar usar durante as aulas, tendo em conta os objetivos definidos Muska Mosston (1994). É possível distinguir os seguintes estilos de ensino:

- Estilo de ensino por comando: centralizador. O professor deve ter o controlo total sobre os alunos e será o exemplo para eles. Representa um estilo diretivo na resposta do aluno que o professor exige.
- Estilo de ensino por tarefa: mudança. A mudança de certas decisões do professor para o aluno, aqui o aluno passa a ter mais autonomia, permitindo o professor esteja mais disponível para seguir a prática dos alunos e focar-se no *feedback*.
- Estilo de ensino recíproco: intervenção social a pares. Permite analisar os alunos e identificar os critérios de êxito alcançados. O professor dá orientações iniciais sobre a tarefa e forma os grupos.
- Estilo de ensino inclusivo: necessidade de todos os alunos. Permite gerar várias variantes de facilidade ou dificuldade, na própria tarefa sugerida pelo professor.
- Estilo de ensino de autoavaliação: estratégias de autoavaliação. Os alunos são estimulados pelo professor a melhorar o seu próprio processo de aprendizagem e refletir sobre o seu desempenho.

4.5. Avaliação

Segundo Siedentop (2000) e Tannehill (2000), a avaliação é vista como uma variedade de tarefas e definições, nas quais é dada aos alunos a oportunidade de demonstrar os seus conhecimentos e capacidades num contexto que lhes permite continuar a aprender e crescer. Correia (2007) corrobora esta definição e acrescenta ainda que a avaliação é uma recolha sistemática de informações, que permite formular juízos de valor e que facilitam o processo de tomada de decisão. O Despacho Normativo n.º 1/2005 do Ministério da Educação refere que a avaliação é uma ferramenta que regula as aprendizagens, orienta o percurso escolar e certifica as diversas aprendizagens retidas pelo aluno ao longo das aulas.

Relativamente à avaliação utilizada no colégio, foi respeitado tudo o que foi definido pelo professor cooperante em cada matéria ministrada por blocos, tendo todos os alunos sido estimulados a melhorar ao longo das aulas. O departamento de EF definiu que a avaliação era realizada ao longo das várias UD, ocorrendo no início do ano letivo ou ao longo do ano, no início de cada UD. No decorrer da UD, foi efetuada uma avaliação formativa, e no final da mesma, a avaliação tem um carácter sumativo.

Segundo Freitas S, 2014 refere que é crucial compreender os diferentes tipos de avaliação e as formas que existem de os usar, para que seja possível refletir os mesmos na prática pedagógica. Assim, o processo de avaliação é dividido em três partes: diagnóstico, formativo e sumativo. Conforme Aranha (2010), a avaliação diagnóstica é o instrumento que ajuda a analisar o conhecimento prévio dos alunos de forma a encontrar o nível em que se encontra aquele aluno. Esta decorre sempre no início do ano letivo e quando se inicia uma nova UD ao longo do ano, para assegurar o nível dos alunos e reorganizar o planeamento das aulas.

Por seu lado, a avaliação formativa assegura que os métodos de educação se vão adequando às características dos alunos, possibilitando a adaptação do ensino às diferenças individuais. Esta avaliação permite recolher informações que ajudam na avaliação final dos alunos. No CST, o registo é feito de acordo com os critérios de êxito cumpridos pelos alunos no desenvolvimento de conteúdos e/ou tarefas, determinada de forma qualitativa, sendo usados comentários e sugestões para a evolução dos alunos. Fomos nós, professoras estagiárias, que realizámos estas observações, através de grelhas onde estavam definidos os critérios de êxito que os alunos tinham de cumprir em cada UD. Neste contexto, os alunos foram avaliados em situação técnica e em situação de jogo condicionado ou formal.

A avaliação formativa é o principal método de avaliação, pois assume um carácter contínuo e sistemático, possibilitando a comparação entre o que o aluno realiza e o que é solicitado. Esta avaliação fornece informações pertinentes que são utilizadas na avaliação final dos alunos. No CST, o seu registo realiza-se de acordo com os critérios de êxito cumpridos pelos alunos no desenvolvimento dos conteúdos e/ou tarefas, sendo determinada de forma qualitativa, com

comentários e sugestões para a melhoria e progresso dos alunos. Estas observações foram realizadas por nós (professora estagiária e professor responsável), através de grelhas onde estavam definidos os critérios de êxito que os alunos deveriam cumprir na UD. Neste contexto, os alunos foram avaliados em duas situações, uma mais técnica e outra em situação de jogo formal ou condicionado.

Para avaliar cada uma das situações, foi necessário criar um quadro de observação permitindo registar as competências dos alunos. Para cada UD foi criada uma tabela com os objetivos comportamentais, com intuito de observar e registar a avaliação. Do Anexo 4 consta um exemplo alusivo aos objetivos comportamentais terminais, neste caso específico, relacionados à avaliação de futebol para a turma do 6º ano.

Foi criada também uma escala qualitativa para cada uma dessas situações, que variava entre “Não Realiza”, “Realiza com alguns erros” e “Realiza sem Erros”. Todas as informações recolhidas por meio desta avaliação foram essenciais para concretizar a avaliação sumativa, realizada no final de cada período.

Esta avaliação teve um caráter mais sério/formal, foram criadas tarefas ou situações específicas para esse fim, com o propósito do professor poder avaliar a competência dos alunos. Tal como na avaliação formativa, o registo de avaliação foi feito através de observação direta com uso de grelhas, num registo muito semelhante. Na grande parte das UD, as situações consistiram na avaliação da técnica individual e, em seguida, de jogo formal, existindo os critérios ofensivos e defensivos que deveriam ser cumpridos. No 3.º período, na turma do 12º ano, o método de avaliação passou pelos alunos prepararem e darem uma aula a pares aos colegas de turma, da sua modalidade ou de uma modalidade à sua escolha, sendo que neste período esta avaliação contava 40% da nota.

No CST, em cada período são lecionadas várias UD previamente definidas, e no final do período a avaliação sumativa é dada calculando a média dos valores obtidos em cada uma das matérias, o que representa 90% da nota final. Os valores finais variam de 0 a 20.

Por último, as atitudes, valores e as outras áreas a avaliar, assentaram numa avaliação contínua e que é apreciada ao longo das aulas. Neste contexto, realizaram-se registos em grelha (Anexo 5), pensada em conjunto com o professor cooperante, sendo os mesmos convertidos em valores quantitativos (0-20 valores) no final, representando 10% da nota final do aluno.

O processo de avaliação tem funções diagnósticas, prognósticas, formativas e sumativas, no âmbito de cada modalidade lecionada. Importa referir, neste contexto, que avaliar foi uma tarefa difícil, trabalhosa e que, por vezes, suscita dúvidas devido ao seu caráter marcadamente subjetivo. Como a avaliação é contínua, é essencial que o processo de avaliação seja elaborado e definido logo desde os primeiros momentos.

4.6. Instrução

O ensino é um meio e fator referente à educação – ainda que não seja o único – e, por isso, destaca-se como campo essencial da instrução e educação. O procedimento pedagógico direciona a educação para as suas finalidades específicas, determinadas socialmente, mediante a teoria e a metodologia da educação e instrução. O docente trabalha na efetivação da tarefa de ensinar, sendo uma modalidade de trabalho pedagógico e dele se ocupa a didática.

A minha experiência enquanto professora estagiária nas turmas acompanhadas teve como base a instrução verbal, mas também a demonstração. A demonstração é uma mais-valia porque permite que os alunos observem e compreendam melhor o que é solicitado - funcionando mesmo como método para esclarecer e eliminar dúvidas, permitindo “ganhar” tempo de aula.

A instrução está intimamente ligada com o *feedback*. Existem dois tipos de *feedback*: extrínseco e intrínseco. O *feedback* extrínseco refere-se à informação obtida através da avaliação do desempenho. Por seu lado, já o *feedback* intrínseco é o resultado natural de uma determinada ação. Segundo Onofre (1995), é através de uma boa observação e de interações durante o processo de aprendizagem dos alunos que o professor consegue melhorar a qualidade do acompanhamento e de *feedback*.

Importa salientar que na nossa área de atuação consideramos a utilização do *feedback* absolutamente essencial, devendo este ser utilizado frequentemente, na sequência dos momentos de prática dos alunos, de forma a ajudá-los a aperfeiçoar as suas competências, e a terem sucesso na execução das tarefas propostas.

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

Nesta área é de salientar que existiu uma relação saudável e sustentável com toda a comunidade docente, permitindo enriquecer o meu currículo de experiências muito positivas e diferenciadas, tendo uma relação próxima com todos, o que exigiu que zelasse por uma boa relação com docentes, não docentes e alunos.

No mais e ainda neste contexto, foi muito importante o facto de ter participado ativamente nas diversas atividades realizadas no colégio, bem como em reuniões de pais, reuniões de professores, reuniões de DT, reuniões do departamento de EF, entre outras. Tudo considerado, é gratificante poder contribuir para a qualidade de vida da comunidade escolar.

5.1. Projeto Educativo

A Constituição da República Portuguesa defende a “liberdade de aprender e de ensinar”, permitindo que no currículo de cada escola exista um projeto educativo diferente que foi criado autonomamente. Neste contexto, o Decreto-Lei n.º 43/89, de 3 de fevereiro, estabelece que: *“A autonomia da escola concretiza-se na elaboração de um projeto educativo próprio, constituído de uma forma participada, dentro dos princípios de responsabilização dos vários intervenientes na vida escolar e de adequação às características e recursos da comunidade em que se insere”*.

O projeto educativo do CST, construído por toda a comunidade educativa, é divulgado no âmbito da formação anual de professores, e apresentado aos EE no início do ano, no decorrer da assembleia de pais que decorre sempre no início de cada ano letivo, sendo um instrumento de renovação na vida escolar, que é assumido e criado ao serviço de todos. Este estabelece as estratégias, valores humanos e cristãos, para que a sua missão educativa seja cumprida.

No CST é bem presente que todos os adultos são educadores e responsáveis por esta identidade, salvaguardando todos os níveis de empenho pessoal.

A proposta educativa do CST assenta na:

- Razão
 - Na razão, como capacidade que cada um tem de conhecer a realidade em todos os fatores, desde manifestações até ao seu último significado;
 - No desenvolvimento de um ambiente de aquisição de conhecimentos que permita a cada aluno apoderar-se da realidade, dando conta da relação entre as capacidades cognitivas, humanas e a realidade; e
 - No desafio aos estudantes do uso da razão para enfrentar as circunstâncias da sua vida, e na aquisição de conhecimentos e métodos específicos.

- Experiência
 - O colégio pretende que os alunos sejam sujeitos a experiências variadas, de modo a favorecer o encontro de cada pessoa com a sua realidade máxima, sempre que possível através de meios indiretos fiéis à realidade; e
 - Ganhar experiência é um trabalho pessoal, pois, nem sempre a pessoa é capaz de um verdadeiro juízo porque se prende apenas das suas próprias opiniões e emoções.
- Relação
 - Os educadores procuram estabelecer uma relação interpessoal individual, que permita abraçar a pessoa de cada um dos seus alunos;
 - Cada professor deve ir ao encontro dos alunos, e respeitar a individualidade de cada um como pessoa, ultrapassando dificuldades no seu desenvolvimento; e
 - Tanto o aluno como o professor ao longo do tempo entendem que a sua relação surge de quando das pessoas se estimam de forma recíproca.
- Liberdade
 - Neste caso a liberdade serve de capacidade de adesão ao ser, ao bem, justiça e à beleza, ajudando todos os alunos a crescer e a seguir o seu caminho; e
 - O próprio ritmo comunitário favorece a liberdade pessoal.

Penso que é importante referir que esta proposta educativa é considerada um modelo excelente de educação, tendo em conta que os nossos alunos são as próximas gerações e todos os pontos referidos acima – a razão, a relação, a experiência e a liberdade – estão presentes na vida de todos os estudantes, sendo fatores primários na sua formação escolar e como cidadãos do mundo.

Em suma, o principal objetivo da educação no CST é o de habilitar os alunos a agirem por si próprios, utilizando a razão e a experiência vivida de forma livre, o relacionamento com a comunidade e a liberdade para a resolução de problemas (Figura 2). Ou seja, os alunos do CST devem ter a sabedoria de saber crescer com o mundo, pensando sobre ele e estando cientes de si próprios. Enquanto professores devemos guiá-los nos primeiros passos da sua formação e gradualmente permitir a liberdade para que amadureçam. No entanto, esta liberdade está rodeada de regras que, por mais simples que sejam, são indispensáveis para o sucesso do projeto educativo. A existência de regras não significa que exista uma restrição necessária da liberdade que se pretende promover – pelo contrário, estas potencializam ainda mais a liberdade.



FIGURA 2 - REFERÊNCIAS DA EDUCAÇÃO NO CST

5.2. Direção de Turma

Uma das principais responsabilidades durante o estágio curricular foi acompanhar a turma do 12º D, com a supervisão do professor cooperante, que era o DT. No caso do CST, o diretor de turma assume uma grande variedade de funções específicas no que concerne a comunicação com os EE dos alunos. Desta forma sempre que seja necessário, o professor é informado por outro professor de que o aluno necessita de se dedicar, esforçar ou que tem algum tipo de problema ou tema, assumindo o diretor de turma a função de agendar uma reunião com os EE do aluno para dar conhecimento da situação e rapidamente se encontrar uma solução para o tema em apreço.

Para que fosse possível estarmos presentes a direção do colégio aprovou a nossa presença enquanto professoras estagiárias, o que permitiu adquirir mais conhecimento e informações sobre todas as atividades inerentes a este cargo. Embora seja um cargo mais burocrático, não o torna menos importante, pois permite a essencial articulação entre escola, alunos e EE. O diretor de turma é, assim, a ponte entre a escola, os EE e os alunos.

5.3. Desporto Escolar

De acordo com o artigo 51.º Lei de Bases do Sistema Educativo, o DE visa a promoção da saúde, da condição física e mental, a aquisição de hábitos e condutas motoras e sociais, e deve ser orientado por profissionais qualificados.

É visto também como um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação que são desenvolvidas para o complemento curricular e como forma de ocupar os tempos livres, num regime de liberdade de participação e escolha, conforme estabelecido pelo Decreto-Lei n.º 95/1991, de 26 de fevereiro.

Durante o estágio curricular, acompanhámos e observámos o DE juntamente com o professor de padel, o professor Pedro Félix. A equipa contou com 33 alunos inscritos do género feminino

e masculino, sendo a maioria rapazes. Do apêndice 3 consta um exemplo de plano de aula realizado para os treinos de DE.

Os treinos ocorreram às quartas-feiras e sextas-feiras das 15h00 às 16h30 no clube Padel B.S. João, que tem um protocolo de cooperação com o CST, garantindo a realização de atividades regulares (treinos/competição de grupo) e pontuais (formações, ações de sensibilização, entre outros), que tenham como público-alvo a comunidade escolar (alunos, professores, colaboradores e EE).

O objetivo de um professor no DE passa por contribuir para o funcionamento dos treinos, participar nas reuniões que possam decorrer no âmbito do DE e acompanhar os alunos nas competições que existirem.

O adel é uma modalidade que pratico no dia-a-dia, mas na qual ainda não tenho a formação necessária para dar aulas. Em todo o caso, saber como funciona o jogo, as regras e o conceito revelou-se uma mais-valia. É uma modalidade que requer um curso específico, onde se adquire mais experiência profissional para lecionar esta modalidade, incluindo exercícios e treino específico.

Além do padel, o colégio tinha como oferta escolar o basquetebol e o futsal enquanto modalidades do DE. No Quadro 4 *infra*, mostra-se os respetivos grupos de cada equipa que compunham o DE.

<u>Modalidade</u>	<u>Professor</u>	<u>Género</u>	<u>Treino</u>	<u>Local</u>	<u>Escalão</u>
Padel	Pedro Félix	Misto	4.ª e 6.ª feira 15h-16h30	Padel B.S. João	Infantis A e B
Basquetebol	Ricardo Simões	Feminino	6.ª feira 16h30-17h30	Pavilhão CST	Infantis B
Futsal	Martim Lino	Masculino	4.ª feira 15h30-16h30	Pavilhão CST	Infantis A

QUADRO 4 – GRUPOS DE EQUIPA DE

5.3.1. Visão

O DE no CST procura fazer com que os alunos do sistema educativo façam regularmente atividade física e desportiva (AFD).

5.3.2. Missão

O CST tem como compromisso o desenvolvimento da razão e da liberdade de cada aluno, desafiando todos a entrar na incrível aventura da aprendizagem. A nós, docentes, motiva-nos

poder motivar os alunos e o seu interesse o mais longe possível, aperfeiçoando assim a técnica do desporto da sua preferência, como parte do seu percurso neste ano escolar.

5.3.3. Valores

Os valores do CST em relação ao DE e também à EF, são o de evidenciar o espírito de equipa como um valor fundamental. O trabalho em equipa deve ser apreendido, mediante a entreaajuda e a capacidade de assumir responsabilidades como grupo. Destaca-se ainda como valor a disciplina, que implica cumprir as regras estabelecidas durante a prática desportiva, tanto perante o professor/treinador como os colegas de equipa. Por último, o respeito onde se pretende inculcar aos alunos o respeito ao próximo, por si mesmo e pelo seu próprio corpo. O valor olímpico é destacado pelos atletas, devendo estes compreender o significado de um jogo limpo, sem prejudicar o desempenho do adversário.

5.4. Oferta Educativa

O CST é uma instituição que se destaca pelo seu admirável projeto educativo, e também pela nuance como diversos projetos criados para toda a comunidade escolar, permitindo diversos tipos de relação, baseadas nos valores humanos e cristãos:

- Relação Escola-Família;
- Relação Escola-Meio social; e
- Relação Escola-Aluno.

Neste contexto, o CST aposta em vários projetos em simultâneo, incluindo os Clubes São Tomás, uma oferta extracurricular adaptada à visão da comunidade escolar, conforme alguns dos seguintes exemplos:

- Clube de escritores: Trabalhar a escrita e criatividade dos alunos.
- Coro: Trabalhar a voz e treinar o canto em diferentes conjuntos.
- Clube de Culinária: As aulas de culinária ensinam as regras de etiqueta que existem quando se coloca uma mesa, como receber convidados, preparação de jantares de família, entre outros.
- Clube das Ciências: Novos conhecimentos e experiências no mundo da ciência.
- Clube 30 por 1 Linha: Tem como foco ensinar os alunos a fazer macramé (técnica de nós), tricot, croché, ponto de cruz, entre outras técnicas.
- Clube das Artes: Estimular e ajudar os alunos à prática do desenho e da pintura.

- **Clube dos Jogos Matemáticos:** Um clube que não está apenas destinado aos alunos que gostam de matemática e que permite aprender a usar o raciocínio matemático, usando novos jogos matemáticos, que contribuem para a aprendizagem do uso de ferramentas que melhoram o raciocínio matemático.
- **Clube de Grego:** Incentivar os alunos a aprender uma língua que deixou algumas palavras à língua portuguesa.
- **Clube de Esgrima:** Uma modalidade muito forte dentro do CST, onde existem excelentes resultados a nível nacional e internacional.
- **Barões Assinalados:** Um trabalho interdisciplinar para que os alunos possam conhecer melhor a história do nosso país, indo a fundo naquilo que somos e abrindo-lhes assim um novo horizonte.

No anexo 3, é possível observar um exemplar de um cartaz criado para os Clubes São Tomás, onde se destaca o dia da semana e o horário em que ocorrem as atividades.

Além de tudo o que foi referido anteriormente, o colégio oferece outros projetos que mostram uma oferta curricular adaptada à visão estruturante promovida pela comunidade escolar. Estes projetos abrangem iniciativas científicas, culturais e religiosas, que promovem a interação com o meio sociocultural, e promovem a solidariedade ao longo da vida dos seus estudantes.

5.5. Outras Atividades

Durante o estágio foi importante querer saber mais e compreender a instituição como um todo, os seus ideais e as suas vivências. Neste sentido, o colégio promoveu diversas atividades tanto para os alunos como para docentes, havendo um compromisso de participarmos ativamente nessas atividades. Abaixo, estão brevemente descritas algumas das atividades que ocorreram durante o ano letivo de 2022/2023.

5.5.1. Peregrinação a Fátima em BTT

A peregrinação a Fátima em bicicleta teve início no dia 30 de outubro e terminou no dia 2 de novembro de 2022, tratando-se de uma atividade tradicionalmente levada a cabo pela comunidade do colégio. O principal objetivo prende-se com a promoção da prática de AF, envolvendo os alunos num percurso de 150 quilómetros em bicicleta. Além disso, a peregrinação tem como objetivo melhorar a relação entre os alunos e fortalecer a relação entre eles.

Esta atividade envolveu apenas os alunos do 10º ao 12º ano. É de ressaltar a ajuda mútua dos alunos mais velhos para com os mais novos, promovendo a integração de todos. O objetivo final da peregrinação era chegar a Fátima, reunindo com todo o colégio. Os participantes tiveram a oportunidade de assistir à missa do Dia de Todos os Santos, que ocorreu a 1 de novembro. No dia 2 de novembro, os alunos do 12º ano, que eram finalistas, receberam a sua bênção.

Esta peregrinação não foi apenas uma experiência física desafiadora para os alunos, tendo também um significado espiritual muito relevante. Sem dúvida que esta experiência, contribuiu para promover a união e a solidariedade entre todos os participantes.

5.5.2. Interturmas

Durante o ano letivo, o departamento de EF delineou um conjunto de atividades, incluindo os interturmas. No 1.º período decorreu o interturmas de futebol, para os alunos do 2.º ciclo, tendo ocorrido no dia 13 de dezembro de 2022.

Os interturmas são competições desportivas entre as turmas ou grupos de alunos que fazem parte do CST. Estes procuram promover a prática desportiva, despertar a competição saudável e fortalecer o espírito de equipa, assim como a importância do *fairplay* e do respeito mútuo entre os estudantes. Este interturmas foi importante para um ambiente escolar dinâmico, promovendo a integração e socialização entre toda a comunidade educativa.

5.5.3. Aulas observadas

Foi feito um esforço durante o ano letivo para assistir a aulas de diversos anos de escolaridade, com o propósito de obter uma compreensão mais abrangente dos diferentes níveis de ensino e dos diferentes docentes do CST. Foi uma experiência enriquecedora, tendo permitido conhecer diferentes alunos, turmas e estratégias utilizadas por cada professor, assim como as diferentes regras aplicadas.

Observámos seis professores diferentes, com modalidades e temáticas diferentes desde o pré-escolar até ao 12º ano. Naturalmente, algumas turmas eram mais agitadas do que outras, especificamente no 3.º ciclo, sendo o esforço do professor nesses casos maior para conseguir introduzir novos temas e manter a sua continuidade ao longo das semanas.

Pontos em comum em todos os professores observados, foi a exigência com o uso da farda, o cabelo apanhado ou a t-shirt por dentro dos calções. A título de exemplo, um aluno que não estivesse equipado com a farda do colégio não poderia participar nas aulas de EF, levando falta de material e sendo necessário fazer relatório da aula.

Poder observar aulas diferentes é uma experiência preciosa, refletindo-se em conhecimentos enriquecedores para o meu futuro como profissional. Identificar as diversas estratégias utilizadas por diferentes professores foi interessante, permitindo-me compreender a dimensão sociológica de cada um. É possível, assim, dizer que existem várias abordagens para e no ensino e que cada professor, ao longo dos anos e da sua experiência desenvolve o seu próprio método de ensino.

6. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

AVALIAÇÃO DA PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DE ADOLESCENTES EM IDADE ESCOLAR EM CONTEXTO URBANO

Inês Isabel Rosa dos Santos [1] * Ana Filipa Silva [3], Fábio Saraiva Flôres [2,3]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

[3] Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), Melgaço, Portugal

Resumo

Enquadramento: A perceção subjetiva de esforço (PSE) é uma medida válida para a avaliação da carga interna de treino. Este método provou ser rigoroso em adultos, mas é muito menos conhecido quando aplicado a uma população adolescente e em âmbito escolar. **Objetivo:** Avaliar a validade da utilização da PSE através da escala de Borg CR-10 em adolescentes, aquando da realização de teste vaivém, em contexto escolar. **Métodos:** Foram avaliados 46 estudantes de uma escola da região central de Lisboa, Portugal, com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos ($13,01 \pm 1,45$ anos). A avaliação da PSE foi realizada através da escala de Borg CR-10, sendo também monitorizada a frequência cardíaca (FC) durante a realização do teste aeróbio de vaivém. **Resultados:** Diferenças entre idade e género foram observadas, altura e peso. A PSE e a FC mostraram estar positivamente correlacionadas durante o exercício, contudo, foram também percebidas variações individuais na relação entre as duas medidas e que podem influenciar a sua associação. **Conclusão:** A PSE mostrou ser um instrumento fiável e que pode ser aplicado em contexto escolar, sendo uma ferramenta útil na avaliação da performance cardiorrespiratória dos estudantes durante um teste de esforço e que poderá ajudar os professores a gerir melhor o esforço dos seus alunos durante as aulas de educação física.

Palavras-chave: Perceção Subjetiva de Esforço, Escala de Borg, Crianças, Adolescentes, Frequência Cardíaca.

ASSESSMENT OF THE RATING OF PERCEIVED EXERTION OF SCHOOL AGED ADOLESCENTS IN AN URBAN CONTEXT

Inês Isabel Rosa dos Santos [1] * Ana Filipa Silva [3], Fábio Saraiva Flôres [2,3]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

[3] Research Center in Sports Performance, Recreation, Innovation and Technology (SPRINT), Melgaço, Portugal

Abstract

Background: The rating of perceived exertion (RPE) is a widely accepted measure to assess the physical activity intensity level. While this method has been proven accurate in relation to adults, its reliability when applied to adolescents is under-researched. **Objectives:** Assess the validity of using RPE with adolescents, through the Borg CR-10 scale, in the context of the fitness shuttle run test in a school environment. **Methods:** The assessment comprised a total of 46 school students in the center of Lisbon, Portugal, aged between 11 and 15 years old (13.01 ± 1.45 years). The RPE was rated in accordance with the Borg CR-10 scale, with the heart rate (HR) also being monitored during the shuttle run test. **Results:** Differences between age and gender, height and weight were observed. The RPE and HR have proven to be positively correlated during exercise. Nevertheless, the study also revealed certain specific variations in the relation between these two measures, which may impact their association. **Conclusions:** RPE has proven to be a reliable instrument that may be used in a school environment, representing a useful tool to assess the cardiorespiratory performance of students during an exertion test and may help teachers manage the exertion of their students during physical education classes.

Keywords: Rating of Perceived Exertion, Borg Scale, Children, Teenagers, Pulse Rate.

Introdução

A educação física na escola é mais do que apenas ensinar os alunos a praticar desporto, ela é uma disciplina que tem o potencial para promover a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento integral dos estudantes. Nesta ótica, a educação física deve ser vista como uma poderosa ferramenta para promover maiores níveis de atividade física aos alunos. A atividade física requer movimento corporal que resulte em aumento do gasto energético acima dos níveis de repouso (Silva, 2017), sendo fulcral para o balanço energético e para o controlo do peso

No último relatório de atividade física referente à população portuguesa (Pizarro, 2023), apenas 30,2% dos adolescentes cumprem os níveis de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o qual ressalta que a prática de exercício físico (i.e., forma planeada e controlada de atividade física) é uma das principais variáveis intervenientes para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população. Neste sentido, o controlo das cargas utilizadas durante os exercícios tem mostrado ser um importante fator, visando potenciar as adaptações produzidas no organismo em decorrência do nível de *stress* imposto pelo exercício (Nakamura et al., 2010).

Entre as diversas formas de avaliação da carga durante os exercícios (ex.: *training impulse* – TRIMPS, frequência cardíaca (FC), etc.), a percepção subjetiva de esforço (PSE) tem sido entendida como um importante instrumento para o controlo da intensidade do exercício. (Mann, 2019), mostrou que a PSE mensurada durante uma sequência de exercícios pode fornecer uma medida válida para a avaliação da carga interna (i.e.: determinada a partir do rácio tempo/intensidade (Impellizzeri, 2014) quando relatada ao final da sessão em adolescentes. (Vahia, 2019) ressalta que a PSE é um método consistente para mensurar a carga interna de treino durante uma época desportiva em jovens jogadores de futebol. Neste sentido, a análise da PSE em adolescentes vem ganhando maior interesse nos últimos anos.

A PSE pode ser avaliada utilizando diferentes escalas, sendo a Borg Category-Ratio-10 (CR-10) uma das mais utilizadas atualmente (Borg, 1998). Esta escala está relacionada com a FC e o consumo de oxigénio (i.e., medidas fisiológicas de esforço), e inclui descritores verbais relacionados com categorias numéricas. Assim, os indivíduos podem mensurar com precisão o seu esforço, sendo também possível a comparação entre indivíduos ou mesmo num mesmo indivíduo em diferentes momentos (Borg, 1998; Cabral et al., 2020).

Nos últimos anos, a escala CR-10 tem sido utilizada em diferentes campos de especialização, como na avaliação da atividade física, do exercício e em várias modalidades desportivas (Coyne, 2022; Gaudino, 2015; Gil-Rey, 2015; Scherr et al., 2013). Muitas investigações estão a ser desenvolvidas com variadas populações e em diferentes faixas etárias (Morishita, 2019; Morrin, 2018; Wang, 2007; Wrigley, 2012). Numa extensa revisão de literatura (Kasai et al., 2020) investigaram a utilização da PSE em crianças e adolescentes e verificaram que o controlo de cargas nesta população tem sido realizado utilizando diferentes escalas de esforço (i.: escala CR-10 modificada por Foster, escala de Borg, tabela infantil de avaliação do esforço (CERT), escala BABE, escala CALER, escala OMNI e escala (Eston, 2012). Segundo os autores, estas escalas são

utilizadas na predição da performance, na monitorização da carga interna durante o treino e na regulação da intensidade do exercício. Adicionalmente, pode-se também perceber que a idade é um fator que pode influenciar na perceção do esforço da criança e crianças mais novas tendem a subestimar aquilo que é necessário para a realização da atividade. Também o nível de condicionamento físico e as experiências prévias podem ser fatores a serem levados em consideração aquando da utilização de escalas para a verificação do esforço nesta população.

Face ao exposto, e até onde se conseguiu verificar, não existem outras investigações que utilizem a escala CR-10 em adolescentes em idade escolar durante uma prova de esforço. Assim, o objetivo desta investigação foi analisar a PSE de adolescentes de ambos os sexos, entre os 11 e os 15 anos, no teste de esforço do vaivém. Procurou-se ainda verificar a associação entre a PSE e a FC dos participantes, bem como o nível de atividade física. Como hipóteses principais deste estudo, espera-se que maiores níveis de FC impliquem maiores níveis de PSE. Perspetiva-se, também, que os participantes que pratiquem desporto escolar apresentem menores níveis de FC e indiquem uma menor PSE durante o teste de esforço do vaivém.

Materiais e métodos

Participantes

Foram avaliados 46 adolescentes em contexto escolar urbano, 26 do sexo masculino ($13,30 \pm 1,37$ anos) e 25 do sexo feminino ($12,71 \pm 1,50$ anos), com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos ($13,01 \pm 1,45$ anos). Todos os participantes foram recrutados intencionalmente de uma escola da região central da cidade de Lisboa, Portugal. Foram incluídos nesta investigação adolescentes que estivessem regularmente inscritos no 3º ciclo e ensino Secundário e que não apresentassem lesões, limitações físicas ou doenças que afetassem o desempenho durante a execução do teste.

Para a caracterização dos dados, foi realizada uma introdução com cada participante, para registar a data de nascimento, qual o desporto que praticavam e quantas vezes por semana é que o faziam. Em seguida, foram mensurados o peso e a altura de cada um dos participantes e, por fim, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) através da fórmula ($\text{peso}/\text{altura}^2$).

Procedimentos Éticos

Aplicou-se um estudo observacional analítico, de carácter transversal. Antecipadamente à realização do teste de esforço, os professores titulares das turmas receberam informação sobre o que seria investigado neste estudo. Foi solicitado o envio das autorizações aos encarregados de educação das turmas para que os alunos pudessem fazer parte desta investigação. O consentimento oral e por escrito foi obtido dos participantes e dos seus responsáveis legais antes da avaliação. Esta investigação foi aprovada pelo Comité de Ética da Universidade Fernando Pessoa (P12-S21-21.06.22) e o protocolo do estudo seguiu todas as diretrizes da Declaração de Helsinque (2014). 1. A Declaração de Helsinque é um conjunto de princípios éticos

que regem a pesquisa com seres humanos, e foi redigida pela Associação Médica Mundial em 1964 . Ela é considerada como sendo o primeiro padrão internacional de pesquisa biomédica e constitui a base da maioria dos documentos subsequentes . A Declaração foi revisada e alterada por mais 7 vezes, sendo sua última revisão em outubro de 2013, durante a Assembleia Geral da WMA em Fortaleza (Brasil).

Instrumentos

Versão Portuguesa da Escala de Borg (CR-10)

Posteriormente à avaliação antropométrica e recolha de dados demográficos, aplicou-se o teste cardiorrespiratório (vaivém) com a utilização da PSE previamente explicada e traduzida para português (Clemente, 2021). A Escala de Borg é uma escala numérica e tem como objetivo avaliar a PSE durante o exercício, tendo em conta que cada número corresponde a uma descrição de como o esforço físico é interpretado.

Durante o exercício, foi solicitado que o participante atribuísse um valor para a sua perceção do esforço, isto é, o quão exaustivo/difícil o exercício era percebido. Foi pedido que olhasse para a escala com a seguinte instrução: a escala varia entre zero e 10, na qual zero significa “nenhum esforço” e 10 significa “esforço máximo”.

Escala de Borg (CR-10) para o Esforço Percebido		
0	Nada	
0.5	Extremamente fraco	(Levemente perceptível)
1	Muito fraco	
2	Fraco	(Leve)
3	Moderado	
4		
5	Forte	(Pesado)
6		
7	Muito forte	
8		
9		
10	Extremamente forte	(Quase máximo)
●	Máximo	

QUADRO 5 – ESCALA DE BORG CR-10

Teste do Vaivém

O teste do vaivém (Welk, 2011) permite avaliar a aptidão aeróbia de crianças em idade escolar. Consiste em realizar o número máximo de percursos numa distância de 20 metros, mantendo uma cadência pré-determinada. O teste foi realizado num recinto interior, neste caso, num pavilhão desportivo, com uma área delimitada por cones e com 20 metros de comprimento

(Figura 1). Cada aluno utilizou uma banda cardíaca Polar® H10 *Heart Rate* (colocado junto ao apêndice xifoide) para analisar a FC. Cada participante percorreu individualmente uma distância de 20 metros e, ao ouvir um sinal sonoro, tinha como tarefa tocar a linha final dos 20 metros. De seguida, os alunos precisavam de mudar de direção e correr em direção à outra linha, que era o ponto de partida (caso chegassem antes do sinal sonoro, estes tinham de esperar pelo novo sinal e correr em sentido contrário).

Idealmente, cada participante deveria controlar o ritmo da corrida de forma a chegar ao final dos 20 metros, um pouco antes do sinal sonoro. O sinal sonoro ajudava o participante a controlar a sua velocidade de corrida ao longo dos percursos. A velocidade inicial foi de 8,5 km/h e aumentava progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; um minuto equivalente a uma etapa) até atingir um máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indicava também o final de cada percurso de 20 metros, e um triplo sinal sonoro indicava o final de cada etapa.

Quando o participante não atingia a linha final do percurso aquando do sinal sonoro, ele deveria inverter rapidamente o sentido da corrida, mesmo que não tivesse alcançado a linha. A primeira falta era contabilizada para o resultado. Ao falhar uma segunda vez, o participante deveria terminar o teste.

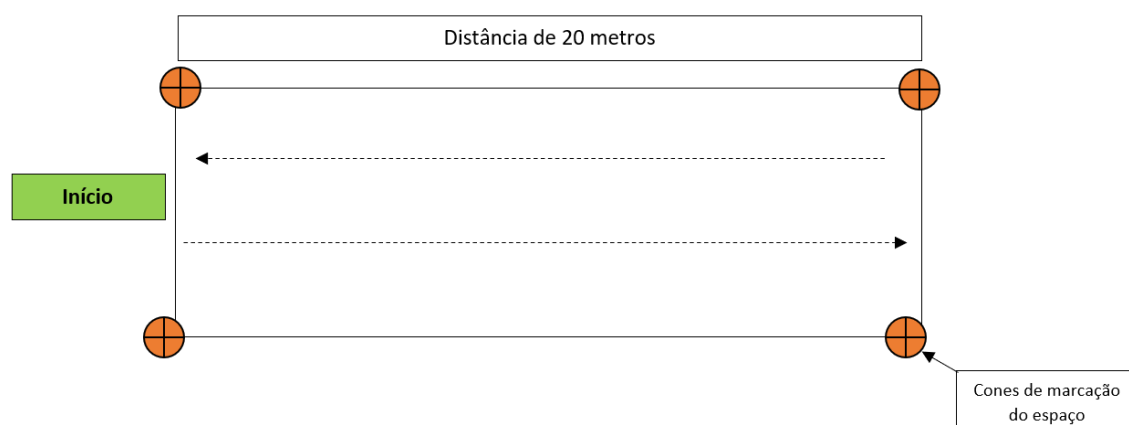


FIGURA 3 – TESTE DO VAIVÉM

De acordo com o número de percursos do teste vaivém, os alunos foram categorizados em nível atlético, zona saudável e abaixo da zona saudável, de acordo com a tabela 1 (valores baseados nos valores normativos do FitEscola® - Consultado em <https://fitescola.dge.mec.pt/>). A cada etapa do teste foi registada a PSE e a FC. Após terminar o teste, o participante realizou um retorno à calma, caminhando durante dois minutos numa área previamente selecionada pelo investigador.

TABELA 1 – TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA DE APTIDÃO AERÓBIA NO TESTE VAIVÉM DE ACORDO COM O SEXO, A IDADE E O NÍVEL DE PERCURSOS REALIZADOS

Sexo Masculino			Sexo Feminino		
Abaixo da zona Saudável	Zona Saudável	Nível Atlético	Abaixo da zona Saudável	Zona Saudável	Nível Atlético

11 anos	≤19	20-53	≥54	≤19	20-38	≥39
12 anos	≤22	23-58	≥59	≤21	22-42	≥43
13 anos	≤27	28-66	≥67	≤24	25-44	≥45
14 anos	≤35	36-76	≥77	≤26	27-46	≥47
15 anos	≤41	42-84	≥85	≤28	29-47	≥48

Análise dos dados

Utilizou-se a estatística descritiva, com média e desvio padrão, para a caracterização dos dados. A ANOVA One-way foi utilizada para comparar a idade, a altura, o peso, o IMC e o número de treinos na semana, em relação ao sexo e à FC. Foi realizada a análise do coeficiente de correlação intraclasse, com magnitude de ausência: mau: ICC = 0-0,19; fraco: ICC = 0,20-0,39; moderado: ICC = 0,30-0,59; substancial: ICC = 0,60-0,79; e quase completo: ICC ≥ 0,80 (Miot, 2016). O método de Bland-Altman foi utilizado para averiguar o grau de concordância entre os modelos propostos. Para a análise de viés de proporção, verificou-se a heterocedasticidade da concordância de Bland-Altman. O *Software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 29.0, com nível alfa de significância de 0,05, foi utilizado para analisar os dados.

Resultados

Na tabela 2 encontra-se discriminada as médias da idade, altura, peso, índice de massa corporal (IMC) e treinos por semana, de acordo com o sexo e o patamar da capacidade cardiorrespiratória dos alunos.

Foram observadas diferenças entre sexos na idade, altura e peso.

TABELA 2 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO À IDADE, ALTURA, PESO, IMC E TREINOS POR SEMANA, POR SEXO E PATAMAR DE CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA

Variáveis	Sexo Masculino (n= 25)				Sexo Feminino (n= 21)			
	Abaixo da zona Saudável (n=2)	Zona Saudável (n=6)	Nível Atlético (n=17)	Total Masculino (n=25)	Abaixo da zona Saudável (n= 2)	Zona Saudável (n= 6)	Nível Atlético (n=13)	Total Feminino (n=21)
Idade ^a	14.54±0.57	14.43±0.37	12.88±1.32	13.39±1.33	13.92±0.30	13.52±1.73	12.56±1.43	12.96±1.51
Altura	1.66±0.02	1.67±0.06	1.56±0.12	1.59±0.11	1.58±0.08	1.57±0.06	1.55±0.09	1.56±0.08
Peso	61.00±4.24	57.17±6.08	48.06±12.82	51.28±11.91	60.00±1.41	49.00±11.19	47.08±9.38	48.86±9.93
IMC ^b	22.26±0.98	20.56±1.57	19.42±2.79	19.92±2.54	24.31±2.96	19.79±3.24	19.47±2.52	20.02±2.99
Treinos na semana	1.50±2.12	1.50±1.22	2.53±1.12	2.20±1.26	1.50±2.12	1.67±1.37	2.77±2.39	2.33±2.11

Legenda: a – diferenças entre nível da zona saudável e nível atlético; b – diferenças entre nível abaixo da zona saudável e nível atlético.

A tabela 3 apresenta a comparação entre os sexos, consoante aos níveis atingidos pela amostra. Pode-se observar que os rapazes alcançaram níveis mais elevados comparativamente às raparigas e, também, que a PSE aumento progressivamente com o tempo.

TABELA 3 – CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA QUANTO AO SEXO, PSE E FC POR NÍVEL DE PERCURSOS REALIZADOS

Variáveis	Sexo Masculino			Sexo Feminino		
	PSE	FC	n	PSE	FC	n
Nível 1 (0-6 percursos)	0.20±0.98	112.44±17.49	25	0.05±0.21	122.14±21.15	21
Nível 2 (7-14 percursos)	1.42±1.51	129.96±15.40	25	2.19±0.73	145.52±20.77	21
Nível 3 (15-22 percursos)	2.56±1.96	139.92±15.84	25	3.95±1.65	160.90±17.42	20
Nível 4 (23-31 percursos)	3.38±1.65	149.08±15.29	24	4.85±1.15	163.35±21.99	20
Nível 5 (32-40 percursos)	4.54±2.16	155.75±16.58	24	6.30±1.49	168.95±20.90	20
Nível 6 (41-50 percursos)	5.61±1.81	161.17±15.59	23	7.32±1.87	173.12±23.02	17
Nível 7 (51-60 percursos)	6.55±1.90	167.45±13.56	22	7.60±1.67	178.93±22.04	15
Nível 8 (61-71 percursos)	7.25±2.07	173.10±11.57	20	8.17±1.40	175.70±22.67	10
Nível 9 (72-82 percursos)	7.38±1.54	175.56±11.95	16	8.78±1.13	180.22±22.36	9
Nível 10 (83-93 percursos)	8.27±1.69	180.40±11.98	15	8.60±0.49	186.80±8.98	5
Nível 11 (94-105 percursos)	7.67±1.49	181.80±13.36	10	9.40±0.80	189.40±8.82	5
Nível 12 (106-117 percursos)	8.25±1.64	185.22±9.95	9	10	196	1
Nível 13 (118-130 percursos)	8.00±1.10	190.86±3.87	7	-	-	0
Nível 14 (131-143 percursos)	8.75±0.83	193.50±1.80	4	-	-	0
Nível 15 (144-156 percursos)	10.00±0.00	195.33±0.94	3	-	-	0

Os resultados do presente estudo mostraram que os sujeitos incluídos no grupo de nível atlético eram mais novos comparativamente aos que constituíam o grupo da zona saudável. Para além disso, o IMC parece diferenciar a capacidade cardiorrespiratória, onde os sujeitos que se incluíram no nível abaixo da zona saudável mostraram maiores valores de IMC comparativamente aos sujeitos do nível atlético.

O Gráfico 1 indica a comparação da FC e da PSE dos participantes, indicando que há uma associação entre estas variáveis. Com base nesta análise, entende-se que a FC e a PSE estão bem correlacionadas durante o exercício, mas que pode haver variações individuais na relação entre as duas medidas.

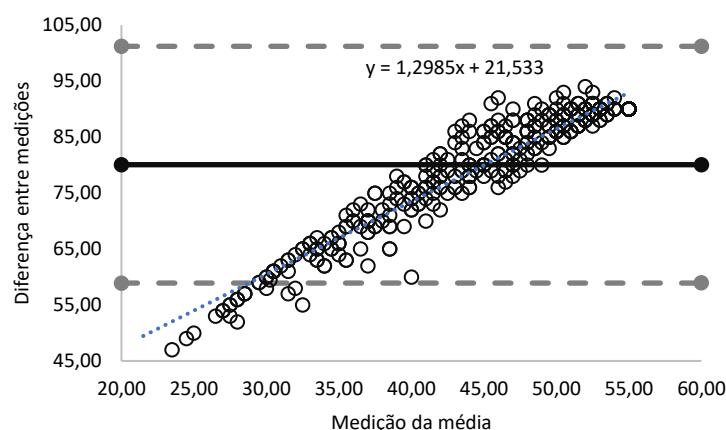


GRÁFICO 1 – COMPARAÇÃO DA FC E PSE

A Tabela 4 apresenta os valores do coeficiente de correlação intraclass, sugerindo que essas medições são confiáveis e podem ser usadas para avaliar a PSE das crianças/adolescentes durante um teste de esforço. Valores próximos da perfeição foram encontrados a partir do nível 12, percurso no qual alguns participantes começaram a atingir o seu esforço máximo (gerando desistência da atividade).

TABELA 4 – COEFICIENTE DE CORRELAÇÃO INTRACLASSE ENTRE A FC E PSE NOS DIFERENTES PERCURSOS

Número de Percursos	Número de alunos	ICC
N1	46	0.18
N2	46	0.36
N3	45	0.38
N4	44	0.30
N5	44	0.32
N6	40	0.45
N7	37	0.57
N8	30	0.60
N9	25	0.50
N10	20	0.64
N11	15	0.43
N12	10	0.98
N13	7	0.94
N14	4	0.85
N15	3	0.90
Total	46	0.54

Legenda: ICC - coeficiente de correlação intraclass; N - nível do teste vaivém.

Discussão

Esta investigação teve como objetivo analisar a PSE de adolescentes de ambos os sexos, em idade escolar, no teste de esforço do vaivém. Adicionalmente, procurou-se verificar a associação entre a PSE e a FC dos participantes, bem como o nível de atividade física. Como hipóteses, espera-se que maiores níveis de FC implicassem maiores níveis de PSE e também, que os

participantes que praticassem desporto escolar apresentem menores níveis de FC e menor PSE durante o teste de esforço do vaivém.

A literatura indica que a escala CR-10 mostrou-se fiável e de elevada aplicabilidade com adultos, com forte associação a variáveis fisiológicas (p.e., consumo máximo de oxigénio), os quais consegui perceber as taxas de esforço de forma mais robusta (Garcin M et al., 1999; Cabral, 2020). Outras investigações seguem a mesma tendência, indicando forte associação entre a PSE e variáveis fisiológicas em adultos (García-Ceberino et al., 2020; Clemente, 2014).

Mesmo com a vasta utilização da escala de Borg CR-10, pouco ainda se tem investigado com a população escolar. Kasai et al., (2021) indica que os resultados com esta população são pouco conclusivos, contudo, também existem alguns autores que suportam a presunção de que a PSE é moderada por fatores psicológicos (p.e. cognição, memória, experiências, compreensão da tarefa) (Eston, 2012). Mann et al. (2019) investigaram a PSE em adolescentes durante o exercício de corrida, recorrendo a diferentes métodos de avaliação, e concluíram que o efeito do tempo de medição da PSE fornece uma medida válida até 30 minutos após a sessão em todas as escalas de PSE que testaram. Barkley & Roemmich (2011) realizaram uma avaliação sobre a validade da escala de esforço CALER (*Cart and Load Effort Rating*) em crianças, onde os resultados mostraram que a relação entre a FC e a PSE não foi tão forte. Desta forma, percebe-se a importância da avaliação da PSE que, interligada com a FC, podem formar uma base para melhor percepção do esforço durante as aulas de EF.

Mesmo com o aumento da quantidade de investigações, ainda hoje se entende que a análise da PSE na população escolar está dependente de diferentes fatores. Em primeiro lugar, a idade da criança desempenha um papel fundamental na percepção do seu próprio esforço, ou seja, crianças mais novas tendem a subestimar o esforço necessário para realizar determinadas atividades, enquanto crianças mais velhas apresentam percepção mais precisa do esforço envolvido na atividade. Além disso, fatores individuais, como o nível de condicionamento físico e experiências prévias, também podem vir a influenciar a PSE (Nakamura, 2010). Outro aspeto a ser entendido é que, durante a aferição da PSE, a presença de colegas ou treinadores pode influenciar a forma como a criança percebe o esforço (Foster, 2001). Há um fator motivacional que pode exercer influência durante a mensuração do esforço e, desta forma, a literatura indica que a avaliação do esforço deve ser realizada de forma individual (Nakamura, 2010).

Quando usada a escala de Borg, Toluoso (2018) relatou grande variabilidade entre a VO_2 máx medida e a prevista, concluindo que esta escala pode ser inadequada para o uso em crianças e adolescentes. A diferença relatada neste estudo é consideravelmente maior do que nos resultados de Lambrick (2016), assim como em estudos anteriores feitos em adultos. Desta forma, os nossos dados parecem diferir destes estudos prévios, e suportando a escala de Borg pode ser um método confiável para utilização em adolescentes de idade escolar.

É ainda de salientar que os alunos do sexo masculino obtiveram melhores resultados que os do sexo feminino. Em adultos, Garcin et al. (2005) mostrou que, para uma mesma velocidade absoluta de corrida (km/h), o sexo feminino tem a percepção de que o exercício é mais difícil, sendo menos suportado e atingindo valores mais elevados de FC do que o sexo masculino. Já

para valores de velocidade relativa, ou seja, velocidade no consumo máximo de oxigénio ($\dot{V}O_{2\text{ máx}}$), não foram demonstradas diferenças entre os sexos. Relativamente ao tempo de corrida, os autores afirmam que, para um mesmo período absoluto (em segundos), o sexo feminino considera o exercício mais leve. Para um período relativo, ou seja, o tempo até à exaustão (t_{lim}), mais uma vez, não existem diferenças entre sexos. No entanto, poucos são os estudos publicados que comparam a PSE entre sexos durante a infância e a adolescência. (Bardin et al., 2023) demonstrou que o PSE aumenta com a idade e que os adolescentes do sexo masculino referem maiores valores de PSE em quase todos os grupos etários, com exceção entre os 12 e os 13.9 anos, podendo ser justificado por uma maior taxa de trabalho mecânico e por uma maior resposta metabólica induzida no sexo masculino na puberdade. Contudo, outros fatores deverão ser considerados nas crianças com menos de 12 anos, dado que não foi demonstrada relação entre o PSE e fatores mecânicos ou psicológicos neste grupo etário.

Segundo McGuigan et al. (2008) , nas crianças, os valores de PSE são maiores quando obtidos no final do treino do que quando medidas após cada série de exercícios, corroborando assim a hipótese que durante o teste de aptidão cardiorrespiratória, com o aumento da FC ao longo da sessão, existe um aumento da PSE. Deste modo, a presente investigação mostra resultados promissores, que nos leva perceber que o instrumento pode ser confiável aquando da sua utilização com jovens em idade escolar e, especialmente, naqueles sujeitos que têm mais capacidade cardiorrespiratória (i.e.: realização de mais percursos) e mais experiências físico-motoras (i.e.: maior número de treinos semanais). Assim, correlações mais fortes foram verificadas nas últimas etapas do teste naqueles sujeitos que concluíram mais percursos, os mesmos que atingiram o nível atlético, e que apresentaram melhor composição corporal (i.e.: menos peso e menor IMC) e maior número de treinos por semana. Neste sentido e conforme o esperado, os resultados indicam que há associação entre a PSE e a FC dos participantes.

É importante ter em conta algumas limitações que podem interferir na análise e interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, não houve controlo acerca da atividade física realizada antes da realização do teste do vaivém, o que pode ter influenciado o desempenho durante a prova. Em segundo, a fita de monitorização não se ajustava a todos os alunos, sendo necessário o uso de um clip para reduzir o excesso de fita nos alunos com menor diâmetro torácico. Em terceiro, os alunos que frequentavam o 6º ano, que são mais novos e menos maduros, estavam a fazer o teste vaivém pela segunda vez.

Assim, algumas sugestões para os próximos estudos devem ser feitas para aprimorar futuras investigações sobre este tema. Primeiramente, deverá ser explorada a PSE em jovens utilizando diferentes tipos de teste, nomeadamente teste de força, agilidade e flexibilidade, procurando a validação desta ferramenta. Recomendo a possibilidade de os professores de EF trabalharem e avaliarem os seus alunos através da FC.

Conclusão

Os presentes resultados ressaltam a importância da utilização da PSE em contexto escolar, uma ferramenta que pode contribuir para a melhor gestão do esforço dos alunos durante a prática da aula. É possível concluir que a relação entre PSE e FC é uma base válida para a avaliação em crianças em testes de esforço físico e cardiorrespiratório.

7. Referências

- Aranha, A. (2010). Avaliação: um caminho para o sucesso no processo de ensino e de aprendizagem. *Edições ISMAI-Centro de Publicações Do Instituto Superior Da Maia*.
- Bardin, J., Maciejewski, H., Diry, A., Droit-Volet, S., Thomas, C., & Ratel, S. (2023). Sex- and age-related differences in the rating of perceived exertion after high-intensity rowing exercise during childhood and adolescence. *Psychophysiology*, 60(8). <https://doi.org/10.1111/psyp.14296>
- Barkley, J. E., & Roemmich, J. N. (2011). Validity of a Pediatric RPE Scale When Different Exercise Intensities are Completed on Separate Days. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(1), 52–57. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(11\)60007-5](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(11)60007-5)
- Bento, J. (1987). *Planeamento e avaliação em Educação Física*.
- Bento, J. (1998). Contexto e perspectivas. In: J. O. Bento, R. Garcia, & A. Graça (Eds.), *Contextos da Pedagogia do Desporto. Livros Horizonte*, 1998.
- Berliner, D. (2004). *Their characteristics, development, and accomplishments*.
- Borg, G. (1998). *Borg's Perceived Exertion and Pain Scales*.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 31–39.
- Cabral, L. L. N. F. Y., S. J. M., P. L. C., & P. G. (2020). Initial validity and reliability of the Portuguese Borg rating of perceived exertion 6-20 scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103–114.
- Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Clemente, F. M., R. R. F., M. A., & M. R. S. (2014). Jogos reduzidos no handebol: efeitos na percepção subjetiva de esforço. *Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 53–64.
- Correia, M., & F. A. M. (2007). *Perspectivas de Professores de Ciências Físico Químicas do Ensino Básico Sobre Avaliação de Competências*.
- Costa, F. C. da, C. L. M., O. M., D. J. A., & P. C. (1996). Formação de Professores em Educação Física. Conceções, Investigação, Prática. In Edições FMH (Faculdade). *Formação de Professores Em Educação Física. Conceções, Investigação, Prática. In Edições FMH (Faculdade)*.
- Coyne, J. O., C. A. J., N. R. U., & H. G. G. (2022). The current state of subjective training load monitoring: follow-up and future directions. *Sports Medicine-Open*, 8, 53.
- Eston, R. (2012). Use of Ratings of Perceived Exertion in Sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(2), 175–182. <https://doi.org/10.1123/ijspp.7.2.175>
- Freitas S, C. M. & M. F. (2014). *Avaliação Educacional: formas de uso na prática pedagógica*.
- García-Ceberino, J. M., Antúnez, A., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2020). Quantification of Internal and External Load in School Football According to Gender and Teaching Methodology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 344. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010344>
- Garcin, M., Fleury, A., Mille-Hamard, L., & Billat, V. (2005). Sex-Related Differences in Ratings of Perceived Exertion and Estimated Time Limit. *International Journal of Sports Medicine*, 26(8), 675–681. <https://doi.org/10.1055/s-2004-830440>
- Garcin M, Vandewalle H, & Monod H. (1999). A New Rating Scale of Perceived Exertion Based on Subjective Estimation of Exhaustion Time: A Preliminary Study: *A Preliminary Study. Int J Sports Med*, 40–43.
- Gaudino, P., I. F. M., S. A. J., H. R. D., A. G., A. G., & G. W. (2015). Factors influencing perception of effort (session rating of perceived exertion) during elite soccer training. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10, 860–864.
- Gil-Rey, E., L. A., & L. A. A. (2015). Quantification of the perceived training load and its relationship with changes in physical fitness performance in junior soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 33, 2125–2132.

- Impellizzeri FM, R. E. C. A. S. A. M. S. (2014). *Use of RPE-based training load in soccer*. 1042–1047.
- Kasai, D., P. G., T. B., E. R., & T. M. D. (2020). The use of ratings of perceived exertion in children and adolescent: A scoping reviews. *Sports Medicine*, 51, 33–50.
- Lambrick D, B. H. E. R. S. L. F. J. (2016). Prediction of peak oxygen uptake in children using submaximal ratings of perceived exertion during treadmill exercise. *Eur J Appl Physiol*, 116.
- Mann, R. H., W. C. A., C. B. C., & B. A. R. (2019). The validation of session rating of perceived exertion for quantifying internal training load in adolescent distance runners. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 354–359.
- McGuigan, M. R., Dayel, A. Al, Tod, D., Foster, C., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2008). Use of Session Rating of Perceived Exertion for Monitoring Resistance Exercise in Children Who Are Overweight or Obese. *Pediatric Exercise Science*, 20(3), 333–341. <https://doi.org/10.1123/pes.20.3.333>
- Miot, H. A. (2016). Análise de concordância em estudos clínicos e experimentais. *Jornal Vascular Brasileiro*, 15(2), 89–92. <https://doi.org/10.1590/1677-5449.004216>
- Morishita, S., T. A., N. M., N. S., F. J. B., & O. H. (2019). Rating of perceived exertion on resistance training in elderly subjects. *Expert Review of Cardiovascular Therapy*, 17, 135–142.
- Morrin, N. M., S. M. R., S. I. L., & H. K. J. (2018). The use of the CR-10 scale to allow self-regulation of isometric exercise intensity in pre-hypertensive and hypertensive participants. *European Journal of Applied Physiology*, 339–347.
- Nakamura, F. Y., Moreira, A., & Aoki, M. S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável? *Revista Da Educação Física/UEM*, 21(1). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v21i1.6713>
- Onofre M. (1995). *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Pacca J. (1992). O Profissional de Educação e o Significado do Planejamento Escolar: Problemas dos Programas de Atualização. *Brasileira de Ensino de Física*, 14, 39–42.
- Patrício M. (2013). *A Autonomia de Escola e o Plano Anual de Atividades*.
- Pizarro A, O.-S. J. S. R. R. J. S. M. C.-S. M. (2023). *Results from Portugal's 2022 report card on physical activity for children and youth*. *J Exerc Sci Fit*.
- Proença. (1968). *Movimentos estudantis em Portugal, Lisboa, Colibri, 1999*.
- Scherr, J., Wolfarth, B., Christle, J. W., Pressler, A., Wagenpfeil, S., & Halle, M. (2013). Associations between Borg's rating of perceived exertion and physiological measures of exercise intensity. *European Journal of Applied Physiology*, 113(1), 147–155. <https://doi.org/10.1007/s00421-012-2421-x>
- Siedentop, D., & T. D. (2000). Developing teaching skills in physical education. *Mountain View, CA: Mayfield*, 4.
- Silva, C., S. M., F. S., S. L., R. A. C. (2017). *Mudanças – Psicologia da Saúde*. 25.
- Tardif, M. (2012). Saberes docentes e formação profissional. *Vozes Limitadas*.
- Tolusso D, D. W. E. M. (2018). The predictability of peak oxygen consumption using submaximal ratings of perceived exertion in adolescents. *Int J Exerc Sci*. 2018, 11–1173.
- Vahia D, K. A. K. H. W. CA. (2019). *Variation in the Correlation Between Heart Rate and Session Rating of Perceived Exertion-Based Estimations of Internal Training Load in Youth Soccer Players*. *Pediatric Exercise Science*. 31–91.
- Wang, T. J., B. B., E. T. F., W. J. D., & B. K. (2007). Effects of aquatic exercise on flexibility, strength and aerobic fitness in adults with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of Advanced Nursing*, 57, 414–152.
- Welk, G. J., L. K. R., E. J. C., & C. K. J. (2011). Development of youth aerobic-capacity standards using receiver operating characteristic curves. *Am J Prev Med*, 111–116.
- Wrigley, R., D. B., S. G., S. M., & G. W. (2012). Quantification of the typical weekly in-season training load in elite junior soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1573–1580.

8. Considerações finais

O estágio pedagógico é um período de particular dedicação e privilégio no que concerne à aprendizagem das bases essenciais para a prática do ensino de Educação Física, crescimento pessoal e científico, ainda que se espere que estes sejam contínuos e transversais a todas as etapas da vida.

Neste período, muitos são os objetivos traçados, as expectativas e os projetos futuros e, por vezes, a constatação da impossibilidade de os realizar plenamente.

Este estágio só foi possível devido à estrutura que defini e devido aos orientadores que guiaram todo este processo, incentivando à autocrítica sobre ações e pensamentos enquanto professora, e orientando-me sempre para uma melhor qualidade de ensino.

Enquanto professora estagiária, percebi e aprendi que o ensino é um processo complexo e constituído por várias etapas, interligadas entre elas e influenciando-se umas às outras. Ao longo do estágio, as minhas competências foram sendo estimuladas e validadas, de forma a ganhar mais autonomia nas múltiplas atividades desempenhadas. Também as competências humanas e/ou éticas foram muitas vezes refletidas e aperfeiçoadas. Passando pelo planeamento, instrução, tarefas de gestão, organização da aula e feedbacks, estilos de ensino, avaliação, clima, avaliação de professores e de alunos, durante o estágio tive a oportunidade de aprender e refletir, errar e tentar novamente, e questionar-me sobre a procura da melhor qualidade de ensino. Foi desta forma que consegui evoluir nas diversas vertentes.

Após o ano letivo, lecionado enquanto professora estagiária, reencontro o mesmo encanto e entusiasmo pelo ensino de Educação Física que me levaram a escolher esta carreira. Retrospectivamente, considero que todo o esforço e tempo dispendidos foram verdadeiramente compensadores, e guardo como grande legado os ensinamentos que os alunos e professores me transmitiram e as marcas que muitos deixaram no meu caminho.

A formação não acaba aqui. Para me tornar uma profissional de excelência, sei que o caminho a percorrer é longo e com muitos altos e baixos. Sou uma sortuda por ter sido orientada por grandes profissionais, ricos em competências e inserida num grupo de trabalho bom em todos os níveis. Foi, sem dúvida, uma experiência incrível.

9. Apêndices

Apêndice 1 – Plano Anual do 12º Ano

EDUCAÇÃO FÍSICA Planificação Anual (2022/2023) – 12º Ano

Período	Calendarização	Unidade Didática	Nº de aulas previstas
1º Período	19/09/2022 a 30/09/2022	Condição Física	4
	03/10/2022 a 21/10/2022	Atletismo (1000 metros, lançamento do peso e do dardo)	8
	24/10/2022 a 25/11/2022	Ginástica (Ginástica de solo e ginástica acrobática)	8
	28/11/2022 a 16/12/2022	Voleibol/Escalada	8
2º Período	03/01/2023 a 27/01/2023	Voleibol	8
	31/01/2023 a 24/02/2023	Badminton	8
	28/02/2023 a 29/03/2023	Andebol	10
3º Período	17/04/2023 a 12/05/2023	Desportos de Combate	7
	15/05/2023 a 07/06/2023	Outras modalidades	7

Apêndice 2 – Plano Anual do 6º ano

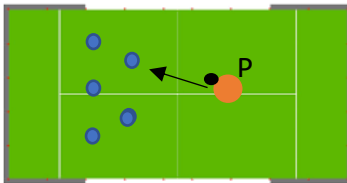
EDUCAÇÃO FÍSICA
Planificação Anual (2022/2023) – 6º Ano

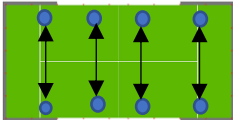
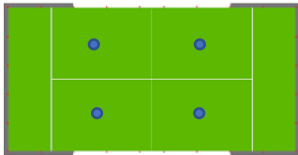
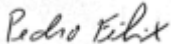
Período	Calendarização	Unidade Didática	Nº de aulas previstas
1º Período	19/09/2022 a 30/09/2022	Condição Física	4
	03/10/2022 a 21/10/2022	Futebol	6
	24/10/2022 a 25/11/2022	Ginástica (Ginástica de solo e ginástica acrobática)	8
	28/11/2022 a 16/12/2022	Voleibol	8
2º Período	03/01/2023 a 27/01/2023	Voleibol	8
	31/01/2023 a 24/02/2023	Badminton	8
	28/02/2023 a 29/03/2023	Andebol	10
3º Período	17/04/2023 a 12/05/2023	Patinagem	8
	15/05/2023 a 09/06/2023	Escalada/voleibol	8

Apêndice 3 – Plano de Aula de DE

Orientador: Pedro Félix			
Professora estagiária: Inês Santos			
Turma: Grupo 1 (6ºano)			
Período: 1º			
Horário: 15:00-16:00			
Unidade didática: Padel			
Data: 30 -11-2022	Local: Clube de Padel S. João	Alunos: 15	Treino nº: 8

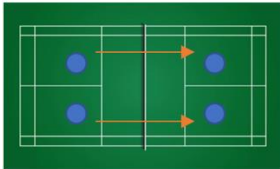
Objetivo da aula Matérias	Material Necessário
Objetivos Gerais: Treino de padel. Objetivos específicos: situação de jogo	- 15 raquetes - Cesto com bolas de padel - Cones e escada de treino.

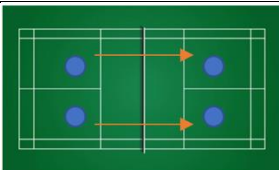
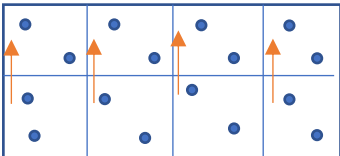
Parte Inicial				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	Tempo
- Introdução ao treino + mobilidade articular.	- Compreender o que vai ser realizado.	- Semicírculo.	- O professor deve informar os alunos sobre os conteúdos a abordar.	10'
- Mata frangos: Os alunos devem espalhar-se por uma das metades do campo. O professor deve estar no outro lado a enviar a bola para os alunos, tentando acertar-lhes.	- Ativar a capacidade cardiorrespiratória; - Trabalhar as capacidades condicionais e coordenativas.		- Manter os alunos ativos na atividade; - O professor é que deve estar a acertar nos alunos.	10' (20')

1x1 frente a frente, devem fazer batimentos mantendo a bola no jogo o máximo de tempo possível	- Preparar para a atividade.		- O professor deve corrigir sempre que necessário e manter os alunos empenhados.	10' (30')
Parte Principal				
Situação de jogo a pares.	- Colocar em prática os gestos técnicos adquiridos.		- O professor deve arbitrar o jogo. - Corrigir sempre que necessário.	25' (55')
Retorno à calma				
Descrição dos exercícios	Objetivos específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	Tempo
Alongamentos: Os alunos devem estar em semicírculo e realizar os exercícios propostos pelo professor.	- Retorno à calma.	- Semicírculo.	- O professor deve colocar-se de frente para os alunos.	5' (60')
Assinatura Professor: 				

Apêndice 4 – Plano de Aula do 12º ano

Objetivo da aula Matérias		Material Necessário	
Objetivos Gerais: Badminton		- 20 volantes; - 20 raquetes; - Rede.	
Objetivos específicos: Aperfeiçoamento de gestos técnicos (clear, lob, drive e amorti).			
Orientador: Bruno Carvalho			
Professora estagiária: Inês Santos			
Turma: 12ºD			
Período: 2º			
Horário: 10:50-11:50			
Data: 07-02-2023	Local: Pavilhão	Alunos: 20	Aula nº: 34

Parte Inicial				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização Visual	Instrução/Feedback	Tempo
- Informar os alunos acerca dos conteúdos a abordar na aula de hoje.	- Informar os alunos.	Meia-lua.	- Os alunos devem estar sentados de frente para o professor.	2'
- Aquecimento 1x1 tentar dar 30 toques, só em clear. - A primeira dupla a terminar senta-se no chão. Os restantes devem fazer 20 burpees,	- Preparar para a atividade.		- O professor deve incentivar os alunos.	5' (7')

e de seguida retomar a atividade.				
Parte Principal				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização Visual	Instrução/Feedback	Tempo
1x1 – Realizar o máximo de toques possíveis em drive, quem perde deve realizar 10 flexões e retomar à atividade. Ao fim de 2 minutos troca de par.	- Aperfeiçoamento do gesto técnico, drive.		- Os alunos devem estar frente a frente.	10' (17')
- 1x1 em campo reduzido.	- Aquisição de hábitos para jogo de singulares.		- O professor deve corrigir sempre que necessário.	10' (27')
- Torneio 2x2 (podem realizar todos os gestos técnicos anteriormente abordados. - Os alunos formam equipas de 2 e devem jogar durante 5 minutos. Ao fim do tempo proposto, quem perde deve “descer” nos campos e quem ganha deve “subir”.	- Aperfeiçoamento dos gestos técnicos.		- O professor deve pedir aos alunos que se coloquem a pares.	20' (47')
Retorno à calma				
Descrição dos exercícios	Objetivos específicos	Organização Visual	Instruções/Feedback	Tempo
Reflexão e retrospectiva acerca da aula.	- Retorno à calma.	- Meia-lua	- O professor escolhe um aluno para dar os alongamentos.	3' (50')

Reflexão: Esta aula foi planeada de forma a que os alunos possam jogar o máximo tempo possível, mas dando primazia aos principais gestos técnicos abordados. Os alunos mostraram-se motivados na realização das atividades, o destaque foi no jogo em drive, visto ser um movimento rápido, e também para fazer com que o seu adversário realize as flexões.
O plano foi concretizado na sua totalidade.

Assinatura Orientador Cooperante:



10. Anexos

Anexo 1 – Composição Curricular de EF no CST

Modalidades	Pré-Escolar			1º Ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo			Liceu		
	3 anos	4 anos	5 anos	1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano	5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano	10º Ano	11º Ano	12º Ano
Atletismo								X	X	X	X	X	X	X	X
Ginástica								X	X	X	X				
Futebol								X	X	X	X	X	X	X	X
Voleibol								X	X	X	X	X	X	X	X
Andebol								X	X	X	X	X	X	X	X
Basquetebol								X	X	X	X	X	X	X	X
Corfebol								X	X	X	X		X	X	X
Badminton										X	X	X	X	X	X
Escalada								X	X			X	X	X	X
Esgrima													X	X	X
Orientação										X					
Rugby										X	X				
Tiro com arco								X	X	X					
Basebol								X	X		X				
Jogos Tradicionais								X	X						
Luta									X						
Deslo. e equilíbrios	X	X	X												
Perícia e Manipulação	X	X	X												
Jogos	X	X	X												
Ativi. Expressivas	X	X	X												

Anexo 2 – Roulement e Horário de EF



HORÁRIOS EDUCAÇÃO FÍSICA 22.23



SEGUNDA						TERÇA						QUARTA						QUINTA						SEXTA					
RS	BC	BP	RL	RV		RS	BC	BP	RL	RV		RS	BC	BP	RL	RV		RS	BC	BP	RL	RV		RS	BC	BP	RL	RV	
08.20						08.20						08.20						08.20						08.20					
08.30						08.30						08.30						08.30						08.30					
09.30					8.ºB	09.30						09.30						09.30						09.30					
10.10						10.10						10.10						10.10						10.10					
10.25					10.ºD	10.25						10.25						10.25						10.25					
10.30						10.30						10.30						10.30						10.30					
10.50						10.50						10.50						10.50						10.50					
11.25						11.25						11.25						11.25						11.25					
11.50						11.50						11.50						11.50						11.50					
12.15					10.ºB	12.15						12.15						12.15						12.15					
12.50						12.50						12.50						12.50						12.50					
12.55						12.55						12.55						12.55						12.55					
13.15						13.15						13.15						13.15						13.15					
13.35						13.35						13.35						13.35						13.35					
13.55						13.55						13.55						13.55						13.55					
14.10						14.10						14.10						14.10						14.10					
14.20						14.20						14.20						14.20						14.20					
14.45						14.45						14.45						14.45						14.45					
14.55						14.55						14.55						14.55						14.55					
15.00						15.00						15.00						15.00						15.00					
15.10						15.10						15.10						15.10						15.10					
15.15						15.15						15.15						15.15						15.15					
15.55						15.55						15.55						15.55						15.55					
16.00						16.00						16.00						16.00						16.00					
16.10						16.10						16.10						16.10						16.10					
16.45						16.45						16.45						16.45						16.45					
16.55						16.55						16.55						16.55						16.55					
17.00						17.00						17.00						17.00						17.00					

Anexo 3 – Oferta Educativa – Clubes de São Tomás



CLUBES

CLUBE GÊNICAS 3ª FEIRA 17H-18H	COPO 3ª FEIRA 16:50H-17:45H
CLUBE ARIES 4ª FEIRA 15:30H-17H	CLUBE30 POR LINHA 4ª FEIRA 16H-17H
CLUBE QUINÁRIA 2ª FEIRA 15:30H-17H	OS BARÕES ASSINALADOS 2ª FEIRA DE 15/15 17:15H-18:15H PASSEIO 1 VEZ POR MÊS
CLUBE GREGO 4ª FEIRA 17H-18H	CLUBE ESCRITORES 5º ANO 6ª FEIRA 15:30H-16:30H 6º ANO 2ª FEIRA 15:30H-16:30H
CLUBE JOGOS MATEMÁTICOS 5ª FEIRA 17H-18H	




Anexo 4 – Quadro de Objetivos Comportamentais Terminais no Futebol

Objetivos Comportamentais terminais:	
Ações	Situação de jogo
1-Passe	5+5+GR
2-Receção	
3-Condução de bola	
4- Remate	

Anexo 5 – Grelha de Atitudes e valores

Ano letivo 2022-2023 	Desenvolvimento pessoal e autonomia			Relacionamento interpessoal		Informação e comunicação	
Turma:	Assiduidade	Pontualidade	Material	Cumpe as regras	Realiza as tarefas	Participação	Comportamento
Nº/ Nome	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N	S/N