



Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Paulo São Pedro (53960)

Relatório final

Orientadora: Professora Doutora Paula Rodrigues
Orientador cooperante: Professor Doutor Carlos Claro

2021/2022



RELATÓRIO FINAL

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Relatório final da prática de ensino supervisionada apresentando com vista à obtenção do grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário (2º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso nº7255/2015 de 30 de junho de 2015.

Paulo Jorge Neto São Pedro

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientadora: Professora Doutora Paula Rodrigues

Orientador cooperante: Professor Doutor Carlos Claro

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Paulo Jorge Neto São Pedro do
Ciclo de Estudos de Licenciatura em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
de 2022./2023...

O seu autor declara que:

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

31 de Outubro de 2023

Assinatura

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM



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

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

Paulo Jorge Neto São Pedro

Portador do Cartão de Cidadão n.º 14234293

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

Intitulado/a: Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Concluído/a em 31/10/2023

Declaro, sob compromisso de honra, que:

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

Acesso aberto

Acesso restrito

Acesso fechado

Acesso Embargado¹ até ___/___/___

Email: Paulo.jns.pedro@gmail.com Contacto tlf: 964011669

Data: 31/10/2023

Assinatura: Paulo JS São Pedro

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

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA - REPOSITÓRIO COMUM



ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

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

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

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

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

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

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

Data: 31 / 10 / 2023

Assinatura: Paulo SDO Pedro



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

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

ÍNDICE

<u>DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE</u>	3
<u>DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM</u>	4
<u>LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA - REPOSITÓRIO COMUM</u>	5
<u>ÍNDICE DE TABELAS</u>	8
<u>AGRADECIMENTOS</u>	9
<u>RESUMO</u>	10
<u>ABSTRACT</u>	11
<u>INTRODUÇÃO</u>	12
<u>RELATÓRIO DE ESTÁGIO</u>	13
Caracterização da Escola	13
Descrição e análise das atividades	15
Condução do ensino	16
Dimensão profissional, social e ética	17
Dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem	19
Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade	20
Dimensão do desenvolvimento profissional	21
<u>ARTIGO CIENTÍFICO</u>	23
Introdução	23
Materiais e métodos	27
Amostra	27
Procedimento	28
Instrumentos	29
Resultados	30
Discussão	33
Conclusão	34
Referências	36
<u>REFLEXÃO FINAL</u>	39
<u>CONCLUSÃO</u>	40
<u>REFERÊNCIAS</u>	41
<u>ANEXOS</u>	45
Anexo 1	45
Anexo 2	46
Anexo 3	47
Anexo 4	47
Anexo 5	48

Índice de Tabelas

Tabela 1. Desporto Federado referente aos géneros

Tabela 2. Modalidades

Tabela 3. Comparação entre os resultados pré (2020) e pós-covid (2022) em cada ano de escolaridade (7º e 10 ano)

Tabela 4. Comparação entre os resultados pré (2020) e pós-covid (2022) em cada género

Tabela 5. Comparação entre os resultados pré (2020) e pós-covid (2022) nos praticantes e não praticantes de desporto federado

Tabela 6. Comparação entre praticantes e não praticantes de desporto federado em cada género, momento e teste

Tabela 7. Comparação entre os que praticam desporto federado e não em relação aos anos de escolaridade

Agradecimentos

Hoje, encontro-me aqui para celebrar o fim de uma incrível jornada, o encerramento de um capítulo que marcou a minha vida de uma forma profunda e transformadora. O Mestrado em Educação Física nos Ensino Básico e Secundário chegou ao fim e por isso, estou muito grato, bem como por todas as experiências que vivi, pelo conhecimento que adquiri e pelas amizades que construí ao longo deste tempo.

À minha família e aos meus amigos do coração, agradeço pelo seu apoio incondicional ao longo de minha jornada académica. As suas palavras de incentivo, amor e compreensão foram a âncora que me manteve firme, em tempos mais desafiantes. E ainda, à minha Amiga Teresa Encarnação pela motivação, força e garra que me transmitiu, que foram o empurrão que precisava para terminar este projeto.

Quero manifestar a minha gratidão aos meus Professores que foram faróis de sabedoria, guiando-me através das complexidades do corpo humano, da importância do exercício e do poder da mente. Com paciência, dedicação e paixão, inspiraram-me a ser melhor pessoa e profissional. Agradeço a todos por acreditarem em mim, por me desafiarem a cada dia, mas em especial ao meu orientador externo Carlos Claro, pela liberdade que me proporcionou e por toda a orientação e reflexão a cada aula. Agradeço também, à minha orientadora Professora Doutora Paula Rodrigues pela motivação, paciência e disponibilidade com que sempre me tratou.

Agradeço ainda, aos meus colegas, esta jornada foi mais enriquecedora graças às amizades que cultivámos. Juntos vivemos horas intensas de estudo, aulas práticas e inúmeros desafios. Partilhámos risos, lágrimas e momentos inesquecíveis. Sou grato a cada um deles, mas em especial ao Miguel Batista, ao Jorge Alpalhão, ao Rafael Pedreira e ao Rafael Gama, que tornaram esta experiência ainda mais espetacular.

Este processo só foi possível graças à presença de todas estas pessoas, na minha vida. Após todos os obstáculos que tive que ultrapassar nos últimos tempos, são estas as figuras que guardo no meu coração. Análise, debate, apoio, organização, motivação e desenvolvimento pessoal, são estes os fatores que me fazem concluir mais uma etapa da minha vida. O primeiro a querer sou eu, porém sem estas pessoas não era igual.

Resumo

O Relatório Final de Estágio tem como principal objetivo oferecer uma visão abrangente do Estágio Profissional realizado durante o 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Instituto Piaget de Almada. Este relatório visa realizar uma abordagem crítica e fundamentada de todo o processo de aprendizagem e ensino ocorrido durante o ano letivo de 2021/2022. O relatório estará dividido em quatro dimensões, nomeadamente a Dimensão I - Profissional Social e Ética, que aborda os objetivos do professor de Educação Física nas aulas, a Dimensão II - Desenvolvimento do Ensino e Da Aprendizagem, focada no planeamento das aulas, no processo de avaliação e na relação entre professor e aluno, a Dimensão III - Participação na Escola em Relação com a Comunidade, que elucida sobre o trabalho feito no Desporto Escolar e outras atividades da Escola, e, por último, a Dimensão IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. O estudo científico elaborado no presente ano letivo foi intitulado “Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola”. A amostra do estudo foi composta por 91 estudantes, com idades compreendidas entre os 12 e 16 anos, do 7º e 10º ano de um Colégio do distrito de Setúbal, nos quais 40 do género feminino e 51 do género masculino. A todos os participantes foi aplicado os testes FitEscola, nomeadamente o teste do vaivém que consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros e o teste da milha que consiste realizar 1609 metros no menor tempo possível. Os resultados demonstraram diferenças estatisticamente significativas em relação às classificações de ambos os géneros nos períodos pré e pós-covid, porém comprovou que as classificações dos alunos que praticam desporto federado foram superiores aos restantes. Desta forma, podemos concluir que a decadência de atividade física durante o período pandémico teve impacto na aptidão física dos alunos.

Palavras-chave: Educação Física; Atividade Física; Aptidão Física; FITEscola; COVID.

Abstract

The Final Internship Report has as its main objective to provide a comprehensive overview of the Professional Internship undertaken during the 2nd year of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Piaget Institute of Almada. This report aims to undertake a critical and well-founded approach to the entire learning and teaching process that occurred during the academic year 2021/2022. The report will be divided into four dimensions, namely Dimension I - Social and Ethical Professionalism, which addresses the objectives of the Physical Education teacher in classes, Dimension II - Teaching and Learning Development, focused on lesson planning, the assessment process, and the teacher-student relationship, Dimension III - School Participation in Relation to the Community, which elucidates the work done in School Sports and other school activities, and finally, Dimension IV – Professional Development Throughout Life. The scientific study conducted in the current academic year was titled "Post-pandemic Physical Fitness in Adolescents: The Influence of Federated Sports on FitSchool Tests." The study sample consisted of 91 students, aged between 12 and 16 years old, from the 7th to the 10th grade of a school in the Setúbal district, with 40 females and 51 males. All participants underwent FitSchool tests, including the shuttle run test, which involves performing the maximum number of round trips over a distance of 20 meters, and the mile run test, which entails completing 1609 meters in the shortest possible time. The results showed statistically significant differences in the ratings of both genders in the pre- and post-COVID periods. However, it was confirmed that the ratings of students engaged in federated sports were higher than those of the others. Therefore, we can conclude that the decline in physical activity during the pandemic period had an impact on the physical fitness of the students.

Key Words: Physical Education; Physical Activity; FITEscola; COVID

Introdução

O presente documento é a finalização de todo um caminho percorrido ao longo da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, assumindo a lecionação de duas turmas, uma de 10º ano e outra de 6º ano, no Colégio.

Deste modo, o presente documento tem como objetivo realizar uma investigação extensa e aprofundada, com revisão de literatura sobre o tema em causa, recolha de dados e análise crítica dos mesmos. E assim, desenvolver habilidades de pesquisa, análise crítica e síntese de informações. Em suma, este pretende ser um projeto de pesquisa significativo que visa expandir o conhecimento numa área específica e contribuir para um maior conhecimento sobre o covid e o impacto que teve na aptidão física de uma determinada amostra de alunos, com a ajuda do orientador externo e de outros professores que direta ou indiretamente acompanharam este processo e desenvolvendo uma capacidade de reflexão e de análise do objeto de estudo.

A prática de ensino supervisionado na disciplina de Educação Física é orientada pela da Professora Doutora Paula Rodrigues (orientadora interna) representando o Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada e pelo Professor Dr. Carlos Claro a representar o Colégio. As turmas acompanhadas no ano letivo de 2021/2022 foram a turma do 6ºB do segundo ciclo lecionada pelo Professor Miguel Galego e a turma 10ºA do ensino secundário lecionada pelo Professor Carlos Claro. Foi ainda, feito o acompanhamento do desporto escolar na modalidade de ténis com a orientação do Professor Carlos Claro.

Deste modo, ao longo do presente documento estarão apresentadas quatro áreas que demonstram algumas competências desenvolvidas, nomeadamente: I. Dimensão profissional, social e ética; II. Dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; III. Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade; IV. Dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida, as quais também estão presentes no Decreto-Lei nº 240/2001 do Diário da República.

Na sequência da observação durante a prática de ensino supervisionado, numa altura nunca antes vivenciada por nós, isto é, após uma pandemia, houve a percepção de que os alunos em geral regressaram de um período de quarentena, mostrando diferentes resultados relativamente a questões relacionadas com a aptidão física. Deste modo,

pretende-se com este estudo, avaliar os impactos que este período pandémico teve nos resultados dos testes FitEscola.

Relatório de Estágio

Caracterização da Escola

A entidade onde foi desenvolvida a prática de ensino supervisionada, no ano letivo 2021/2022, é um Colégio, uma instituição privada no Concelho do Seixal, na união das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires, pertencente ao distrito de Setúbal.

Decorria o ano de 1981 quando este colégio foi edificado, na altura com um nome diferente. Em 1987, o colégio foi comprado pelos sócios atuais e o seu nome foi alterado, passando a ser externato. Em meados dos anos 90's decidiram ampliar as instalações para dar resposta às necessidades da comunidade envolvente, dando assim início a uma reestruturação de modo a dar uma melhor resposta ao nível do ensino pré-escolar e mais tarde ao nível do ensino básico. No ano letivo de 2004/2005 surge a necessidade de dar resposta também, ao nível de creche e 2º ciclo e assim esta instituição viu o seu nome alterado, para aquele que é o atual. Nos dias de hoje, o colégio tem uma oferta desde Creche até ao Ensino Secundário, no sentido de servir sempre mais e melhor a comunidade que o envolve.

Em termos de estrutura organizacional, o Colégio obedece à seguinte:

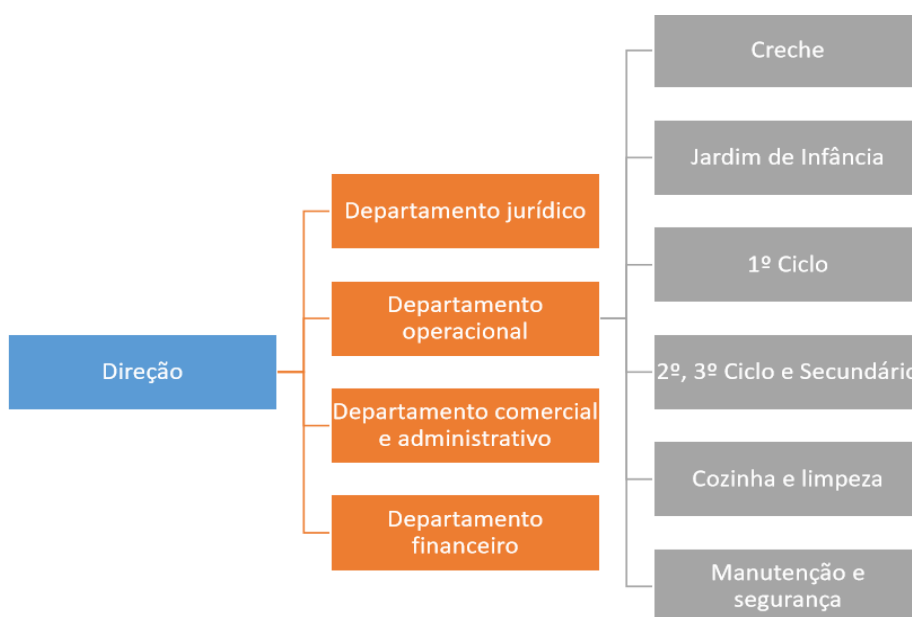


Fig.1

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Em termos de Projeto Educativo, o Colégio refere a ambição de uma educação plena e global da pessoa humana e como tal, pretende implementar a filosofia de uma escola moderna que vá acompanhando a evolução constante da sociedade.

O projeto educativo apresenta a visão do colégio dividindo-a em várias dimensões: Liberdade, autonomia; responsabilidade; respeito pelo outro; espírito de entreajuda e solidariedade; defesa dos valores culturais, atitudes e posturas; o indivíduo como elemento integrante da sociedade.

Relativamente à missão do colégio, esta passa por construir uma escola de excelência que promova ensino de qualidade, aliada a uma dimensão ecológica num ambiente familiar. Passa, também, por uma pedagogia participada no desenvolvimento global da criança e na orientação do ensino, de forma a estimular os alunos pelo conhecimento.

Em suma, o projeto educativo realça a importância das relações e dos laços humanos, procurando promover trabalho em cooperação com a comunidade educativa, desenvolvendo o crescimento integral e equilibrado dos alunos.

Relativamente às infraestruturas o Colégio é composto por três pavilhões, um para o 1º ciclo, onde se encontra também a secretaria do Colégio; outro para o 2º ciclo; e outro para o 3º ciclo e ensino secundário, tendo este último um espaço para os professores, bar e para o refeitório.

O Colégio tem ainda um grande espaço exterior de recreio com diversos ambientes como, uma zona com o campo de jogos, entre outras zonas de convívio. Para o decorrer das aulas, a escola está equipada com várias salas com diferentes disposições e adaptadas para todo o tipo de áreas curriculares desde as regulares, às de informática e química, existem ainda espaços dedicados à prática de educação física, nomeadamente:

Pavilhão Gimnodesportivo – É composto por um campo de futsal, com duas balizas; dois campos de basquetebol, com quatro cestos; e tem a possibilidade de esticar e recolher duas redes, uma de voleibol e outra de badminton. Contém ainda, duas arrecadações, uma que guarda material de desportos coletivos e individuais e outra que guarda o material de ginástica de solo e aparelhos.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Campo de relvado sintético – Possui as dimensões de um campo de futebol 7, com duas balizas, utilizado para as aulas de desportos coletivos e algumas avaliações dos testes FitEscola. O relvado encontra-se bastante desgastado e será substituído brevemente.

Exterior - Com capacidade para quatro mesas, para a prática de ténis de mesa.

Piscina Coberta – O Colégio dispõe de uma piscina interior aquecida para a prática de natação.

Descrição e análise das atividades

Segundo Alarcão e Tavares (1987) “ensinar os professores a ensinar deve ser objetivo principal de toda a supervisão pedagógica” (p.34), a função de um professor tem especial ênfase neste processo, uma vez que se considera uma «peça» fundamental para a forma como o futuro educador/professor adquire a base da sua competência profissional.

O processo de formação de professores, não deve ser tido em conta apenas durante o período da prática de estágio pedagógico. No entanto, há que fomentar a consciência de que o processo de formação de professores é um trabalho que uma vez iniciado, jamais será terminado, pois nesta área a construção do conhecimento do educador/professor está inserido num processo de constante aprendizagem e atualização, o que caracteriza este trabalho como sendo longo, ininterrupto e de grande desenvolvimento, promovendo a formação contínua.

O processo de ensino supervisionado, para os alunos do mestrado em ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário é fundamental, para que haja um contacto maior com o contexto real, antes de iniciarmos o nosso percurso como docentes. Esta etapa é considerada importante na conquista de experiência, na observação de outras metodologias e na integração de outras vertentes da Educação Física.

No Decreto de Lei 240/2001 de 30 de Agosto, os Professores de Ensino Básico e Secundário e os Educadores de Infância possuem quatro áreas, às quais devem dar especial atenção no contexto da sua prática, sendo eles: I – Profissional, Social e Ética, II – Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, III – Participação na escola e relação com a comunidade, IV – Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

A prática de ensino supervisionado na disciplina de Educação Física, ou seja, o estágio académico tem como objetivo geral ganhar experiência em contexto real. Isto é, numa determinada escola, lecionando turmas e fazendo uma aproximação àquela que será a

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

nossa realidade futura, para assim obter uma maior noção daquele que é o trabalho de um Docente no seu dia-a-dia, bem como os desafios inerentes a esta profissão.

Os objetivos específicos desta prática prendem-se essencialmente com: requerer uma aprendizagem teórica, adquirir prática na orientação de turmas, saber organizar e intervir no contexto.

É também pertinente e enriquecedor, a participação nas reuniões do departamento de Educação Física, a colaboração no desporto escolar, a participação em eventos ou torneios propostos pelo departamento e o acompanhamento de uma direção de turma.

Condução do ensino

Na planificação anual, foram definidos os métodos de ensino a serem utilizados para cada matéria e modalidades desportivas, com o objetivo de melhorar o processo de aprendizagem dos alunos (Bento, 1987). A escolha dos métodos a aplicar é baseada nas avaliações iniciais de cada matéria, permitindo ao professor ajustar a sua abordagem de ensino para melhor atender às necessidades dos alunos. Não há um método de ensino específico pré-determinado para as diferentes modalidades desportivas, o que permite uma adaptação flexível às características de cada turma. Isso possibilita que o ensino evolua ao longo do tempo, levando em consideração o tempo dedicado à prática e ao desenvolvimento das competências físicas, táticas, coordenativas, psicológicas e sociais dos alunos (Oliveira, 2004).

Em termos gerais, a estratégia pedagógica consistiu em ministrar aulas com uma abordagem multidisciplinar, abordando várias matérias de forma simultânea. Este método tem como objetivo principal estimular a motivação dos alunos, pois estes não se limitarão apenas às matérias que serão avaliadas, tendo também a oportunidade de explorar outras temáticas e adquirir conhecimentos adicionais.

Nas aulas lecionadas, os alunos participaram em atividades organizadas em estações e alternavam entre elas durante um período específico, o que permite otimizar o uso de materiais e espaços. No início da aula, é fornecida uma breve explicação das temáticas que a abordar. Quando os alunos fazem essa troca de estações dentro de um tempo determinado, resulta em menos tempo gasto em instruções, na mudança de materiais e na

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

reorganização de grupos. O que, por sua vez, maximiza o tempo efetivo de prática e participação ativa dos alunos nas atividades.

A gestão do tempo durante as aulas deve ser eficaz (Puentes, 2008), mas é igualmente importante garantir que toda a informação essencial seja transmitida, incluindo a explicação dos exercícios, das técnicas, dos pontos críticos, dos recursos facilitadores, das transições entre atividades e das rotações necessárias.

Na fase inicial da instrução, é fundamental que sejam fornecidas explicações precisas e claras, visando garantir uma compreensão sólida por parte dos alunos. Neste momento, comunica-se os objetivos da aula de forma verbal e, se necessário, recorre-se à demonstração prática. Dependendo do nível de conhecimento dos alunos, pode-se também optar por convidar um colega ou um agente demonstrador, para que os restantes alunos possam compreender melhor ao observar a demonstração em ação.

Os feedbacks desempenham um papel crucial, pois ajudam os alunos a compreender o que estão a fazer corretamente ou incorretamente, possibilitando assim oportunidades de melhoria (Martins et al., 2017). Além disso, são utilizados para abordar questões relacionadas com a organização no espaço ou comportamentos menos apropriados durante a aula. É essencial estabelecer ciclos de feedback, isto é, após a explicação inicial, aguardar que o aluno execute a tarefa para depois analisar se houve uma melhoria na técnica. Este ciclo termina com uma instrução positiva, que visa motivar o aluno a continuar a progredir.

A oportunidade de vivenciar diferentes formas de ensino, ao longo deste ano letivo foi muito enriquecedora para o meu próprio processo de aprendizagem. Isso permitirá acompanhar professores e observar diferentes abordagens pedagógicas. Além disso proporcionará obter a capacidade de no futuro, adotar algumas das estratégias utilizadas por esses Professores ou adaptá-las para criar novas abordagens educacionais.

Dimensão profissional, social e ética

Um Professor de Educação Física que leciona numa instituição de ensino possui a significativa responsabilidade de integrar-se na vida da comunidade escolar, demonstrando respeito pela diversidade cultural, ideológica e individual, ajustando-se à

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

dinâmica do ambiente escolar em que atua, especialmente em relação às classes e aos estudantes que a compõem.

A compreensão da cultura, do contexto social e das dinâmicas escolares presentes na escola permite que o Professor de Educação Física ajuste de maneira ágil e eficaz os seus métodos de ensino nas suas aulas. Na mesma situação, o processo de adaptação desempenha um papel fundamental para estabelecer uma boa relação entre o Professor em formação e a escola, especialmente com o departamento de Educação Física, os Assistentes Operacionais responsáveis pela gestão das instalações desportivas e os Alunos. Isso aumenta a probabilidade de estabelecer relações profissionais mais sólidas com todos os mencionados e conseqüentemente, de fomentar uma cooperação mais eficiente neste ambiente, possibilitando um desenvolvimento mais responsável e o cumprimento de compromissos com os envolvidos.

As aprendizagens curriculares foram moldadas com base no conhecimento científico, adaptando-se ao perfil específico da turma e dos alunos, a fim de alcançar o objetivo pretendido. Ao longo do estágio, foi utilizada a observação, a reflexão e a pesquisa como recursos para desenvolver uma estratégia adaptada durante a prática educativa (Caetano & de Lurdes, 2016). Algumas competências adquiridas, durante o processo de prática de ensino supervisionado resultaram da interação com docentes de educação física de diferentes escolas.

Outra forma de aprimoramento profissional e pessoal decorreu durante a lecionação em diversos ambientes educacionais, com destaque para as aulas lecionadas ao longo do ano letivo. Durante este período foram adquiridas gradualmente, determinadas capacidades para gerir uma turma levando em consideração suas características e necessidades individuais. O principal objetivo era alcançar o sucesso académico e promover o interesse pela prática de atividades físicas e desportivas junto dos alunos, o que envolveu a adaptação da abordagem de ensino sempre que foi necessário intervir, seja com um pequeno grupo de alunos ou com um aluno específico, ajustando-a de acordo com as características do contexto.

Durante o exercício da função como professor foi sendo desenvolvido um perfil que busca integrar a inclusão, o desenvolvimento social, a autonomia e a valorização da diversidade cultural, enquanto, houve a preocupação em promover o sucesso educacional dos alunos.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Isso inclui cuidar das dificuldades e necessidades individuais de aprendizagem, bem como do bem-estar de cada estudante, utilizando metodologias adaptáveis e abertas a alterações (conforme definido em Diário da República n.º 201/2001, 2001; Santos, 2001).

Durante a prática de ensino supervisionada, houve a preocupação de manter uma postura ética tanto social quanto profissional. Isso significou manter relações positivas com colegas de profissão, alunos e assistentes operacionais, sem comprometer o bom andamento das atividades e das responsabilidades inerentes a esta função. É fundamental cultivar o respeito mútuo entre todos os envolvidos para garantir um ambiente propício ao ensino, seja dentro da sala de aula, nos departamentos ou entre os funcionários da instituição, todos trabalhando no mesmo sentido, isto é, juntos em prol do sucesso do desenvolvimento e da educação dos alunos.

Não é pretendido que um Professor de Educação Física seja perito em todas as modalidades desportivas, contudo deve assumir um entendimento geral de cada área e aprofundá-lo consoante a planificação elaborada tendo em conta as necessidades e especificidades dos alunos. O Professor desta disciplina deve ter a capacidade de esclarecer as dúvidas técnicas, definir as táticas e fazer cumprir e entender regras, além de ajustar o nível de dificuldade das atividades ao longo da dinamização dos exercícios, tornando-os mais fáceis ou mais desafiadores, de acordo com o grupo de alunos e do contexto em que está inserido.

Dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem

O professor deve ser capaz de incentivar a aprendizagem em diversas áreas do currículo, estabelecendo uma relação pedagógica, que se pretende que seja de qualidade, com vista à promoção do desenvolvimento de habilidades essenciais e fundamentais que fazem parte dos objetivos do projeto curricular, aplicando os seus conhecimentos específicos na sua área de especialização e aderindo aos requisitos do plano nacional de Educação Física, conforme definido para os diferentes níveis de ensino.

Este parágrafo pretende descrever três áreas principais relacionadas com o desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, são elas: o planeamento, o ensino e a avaliação.

A primeira área é o planeamento, que começa com uma avaliação inicial das habilidades e aptidões físicas dos alunos. Isso ajuda a entender o nível de desenvolvimento da turma

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

como um todo, permitindo a identificação de prioridades a serem trabalhadas ao longo do ano letivo, em colaboração com o professor cooperante. No início, os planos de aula são elaborados com o auxílio do professor cooperante, até que o autor ganhe autonomia total. As decisões sobre o conteúdo a ser abordado são tomadas com base na evolução da turma e em conformidade com o programa de educação física (Carvalho, 1994).

A segunda área é o ensino, que tem como objetivo dominar estratégias que facilitem a organização das aulas, proporcionar instruções claras e precisas, e criar um ambiente de sala de aula favorável à aprendizagem. O professor deve ser capaz de abordar suas aulas de forma crítica e analítica (Carvalho & Scholz, 2019), levando em consideração seu estilo de ensino e a gestão da sala de aula. Além disso, é importante que o professor esteja sempre atento, observando e fornecendo feedback variado para guiar os alunos em direção à aprendizagem.

Com base das áreas abordadas anteriormente, tive o privilégio de vivenciar em contexto prático. Na fase prematura do ano letivo foram realizados os testes FitEscola para identificar o nível de aptidão física dos alunos e para todas as modalidades abordadas foram elaborados exercícios com o objetivo de perceber o nível dos alunos (elementar, intermédio e avançado). No seguimento de cada sessão analisava de forma crítica o que tinha corrido bem ou mal, com o apoio do orientador, permitindo assim uma maior abrangência de opiniões.

Em resumo, a importância de se tornar um professor que promove a aprendizagem de forma abrangente, dentro de uma relação pedagógica de alta qualidade, fundamentada em rigor científico. Isso envolve também ser um professor reflexivo, capaz de se autoavaliar, e desempenhar um papel formativo na vida dos alunos, reconhecendo a relevância do professor na formação dos estudantes.

Dimensão da participação na escola e relação com a comunidade

Esta área tem como objetivo criar um ambiente onde os alunos possam envolver-se em várias atividades desportivas de maneira regular e dinâmica, isso é feito tendo em consideração os interesses e motivações individuais dos alunos, ou seja, procurando oferecer atividades que sejam do interesse de cada estudante e que os motivem a participar.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

A adaptação ao Colégio foi facilitada pelo facto de já aqui ter feito estágio anteriormente, como resultado dessa experiência, já tinha estabelecido uma boa relação com as pessoas que trabalham no departamento de educação física da escola, o que ajudou à integração mais facilmente. Ao rever os professores, em especial o orientador de estágio, conseguiu-se criar uma relação, já que aquele ambiente frio típico de inícios já estava ultrapassado, que permitiu discutir todas as suas dúvidas, bem como ter acesso aos documentos necessários, para construir o portefólio de estágio e para elaborar o relatório final.

A integração no contexto do desporto escolar, em colaboração com o professor cooperante, proporcionou a oportunidade de participar ativamente na supervisão de uma modalidade, na qual não tinha experiência técnica prévia, o que promoveu a aquisição de conhecimentos sobre a dinâmica das aulas e dos treinos, no âmbito do desporto escolar, bem como sobre a organização dos alunos em torneios regionais em modo inter-escolas.

É relevante destacar que o ambiente envolvente em que se inseriu esta experiência ressalta o estímulo do desenvolvimento enquanto futuros profissionais desta área, mais do que simplesmente a obtenção de resultados desportivos. Além disso, no que diz respeito às atividades relacionadas com o departamento de educação física, procurou-se sempre participar ativamente para aproveitar ao máximo a sua organização, incluindo visitas de estudo, momentos recreativos, competições entre turmas e corridas de corta-mato.

Dimensão do desenvolvimento profissional

A finalidade desta área é enriquecer a formação em prática de ensino supervisionada no contexto da educação física técnico-pedagógica, ao combinar a formação prática com a realização de pesquisas e estudos.

A vertente da pesquisa/investigação oferece a oportunidade de adquirir conhecimentos que não são predominantemente obtidos por meio das disciplinas do currículo, ou mesmo durante a condução das aulas práticas. É fundamental para um professor de educação física bem-sucedido a capacidade de identificar problemas e abordá-los com base no conhecimento científico.

O estágio de ensino supervisionado proporciona uma valiosa oportunidade para aprimorar o perfil de um educador e refinar abordagens de ensino por meio da educação continuada, reflexão crítica e aquisição de saberes advindos de pesquisas e da experiência de

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

profissionais mais experientes. Essa abordagem é essencial para enfrentar e superar os desafios que possam surgir ao longo da carreira.

A consideração dos princípios éticos e deontológicos é fundamental e deve ser uma parte intrínseca da formação do estagiário. Como resultado, foram sentidas poucas ou quase nenhuma dificuldades no exercício desta atividade como professor de educação física, uma vez que esses valores orientaram esta prática de forma sólida e consistente.

A análise das atividades teve como foco principal a adaptação do método às características específicas da turma e de cada indivíduo que a compõe. O objetivo central foi alcançar o sucesso educacional, promovendo o bem-estar dos alunos, cultivando o gosto pela prática da atividade física, demonstrando compreensão em relação aos meus alunos e otimizando o tempo dedicado à prática, com a busca pelo sucesso como meta principal (Rossi & Hunger 2012).

A colaboração em trabalhos presenciais, trabalhos à distância ou com colegas de curso, durante a prática de ensino supervisionada, somada ao trabalho em equipa e ao tempo investido na interação com professores, quer sejam da escola, quer não, para compartilhar conhecimentos, enriqueceram definitivamente a base de saberes construída ao longo deste tempo. O que possibilitou a discussão de diversas perspectivas sobre temas relacionados com o ensino, com a educação, com o papel de diretor de turma, bem como com diferentes métodos e estratégias pedagógicas. Todos esses elementos contribuíram para o desenvolvimento pessoal, profissional e social, com perspectivas a longo prazo, que serão valiosas na construção de uma carreira sólida enquanto docente.

Portanto, considera-se de grande importância a exposição a perspectivas e conhecimentos diversos, uma vez que esses podem enriquecer a consciencialização e o progresso em várias áreas. Os projetos de pesquisa voltados para o ensino, aprendizagem e desenvolvimento dos alunos desempenham um papel fundamental na melhoria contínua do processo educacional ao longo das gerações.

Artigo Científico

Introdução

A prática de exercícios desempenha um papel crucial na luta contra o sedentarismo. Além de acarretar um gasto calórico mínimo, a falta de atividade física é um fator primordial na propensão ao desenvolvimento de enfermidades degenerativas, como indicado por Alves e Piccoli (2010). Diversos outros estudiosos sustentam que a ausência de atividade física é o principal fator de risco, para o surgimento de doenças cardíacas. Entretanto, em todas as faixas etárias, indivíduos que se mantêm fisicamente ativos diminuem suas chances de contrair doenças coronárias e distúrbios mentais (Cowell et al. (1999); Moreira et al. (2010)). De acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde (OMS), a aptidão física é a habilidade de realizar exercícios de maneira segura e satisfatória, a fim de prevenir lesões e problemas de saúde, como afirmado por Antunes (2021).

Em muitos países em desenvolvimento, mais de 60% da população não adota uma prática regular de exercício físico capaz de contribuir positivamente para a sua saúde, configurando-se como um dos fatores que mais contribuem para o aumento do peso, como afirma Mendes et al. (2006). O avanço tecnológico trouxe consigo uma série de conveniências para a vida cotidiana das novas sociedades. Contudo, tornou-se um paradoxo, já que também incentivou o sedentarismo, facilitando a realização de tarefas que não exigem qualquer esforço físico, tornando uma série de tarefas exequíveis apenas com o movimento de um dedo. A partir da adolescência, observa-se uma redução drástica na prática de atividade física entre a população em geral, o que se traduz no aumento das incidências de obesidade, diabetes, doenças cardíacas e outras complicações relacionadas à falta de exercício, um fenômeno observável numa perspectiva global, conforme salientam Alves e Piccoli (2010). A saúde é um recurso para o dia a dia, tal como as capacidades físicas (Rocha, 2003). A organização mundial da saúde define o conceito de saúde como um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (Matos et al, 2000).

Em dezembro de 2019, na China, um novo vírus chamado SARSCoV2 (Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave-2) surgiu. Este vírus estava associado a grupos de pacientes com pneumonia que estavam relacionados, em termos epidemiológicos, a um mercado de frutos do mar e animais vivos em Wuhan, na província de Hubei. O vírus espalhou-se rapidamente por todo o mundo, com consequências imensuráveis, tornando-

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

se possivelmente uma das maiores pandemias já enfrentadas pela humanidade em tempos recentes (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020).

Com a chegada da pandemia de Covid-19, a população em geral precisou adaptar-se às demandas inerentes às regras que se fizeram impor, neste caso específico dos Professores de Educação Física foi necessário adotar uma abordagem mais interativa, lecionar aulas em formato de vídeo para manter os alunos ativos fisicamente. No entanto, a aceitação deste novo método de ensino não atendeu às expectativas, resultando no aumento da ingestão calórica durante o período de isolamento, como constatado por França et al. (2020).

Uma pesquisa liderada por Elesbão et al. (2020), concluiu que observando a relação entre atividade física durante o isolamento social, fortaleceu a noção de que aquela desempenha um papel fundamental na promoção da saúde geral. No entanto, observou-se que o nível de atividade física diminuiu devido às medidas de distanciamento social.

Os efeitos do confinamento contribuíram para a adoção de hábitos prejudiciais à saúde, uma vez que o ambiente escolar estabelece uma rotina para as crianças em termos de alimentação, exercícios, sono e outras atividades, e a ausência desse ambiente pode resultar em uma redução da aptidão física e no aumento do peso corporal (Elesbão et al., 2020).

O aumento da atividade física da população prepara-nos para enfrentar potenciais futuras pandemias, trazendo consigo benefícios bem conhecidos que promovem a saúde do sistema cardiovascular, metabólico, mental e imunológico, conforme ressaltado por Pitanga et al. (2020).

No contexto de uma pandemia, a prática de atividade física assumiu uma abordagem diferente devido ao isolamento social, resultando no menor acompanhamento por profissionais de Educação Física e por conseguinte, no aumento do risco de lesões, como apontado por Silva et al. (2020). É indiscutível o impacto negativo que a situação pandémica, teve na atividade física da população. No entanto, ainda existem algumas exigências para manter um estilo de vida saudável entre as crianças.

Num estudo conduzido por Barbosa (2021) que investigou a motivação dos alunos em relação às aulas de Educação Física durante a pandemia de COVID-19, os participantes foram questionados sobre sua prática de atividade física antes e durante a pandemia.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Antes da pandemia, metade dos alunos participava regularmente nas aulas de Educação Física e a maioria deles estava motivada a praticar atividade física. No entanto, durante a pandemia, a situação mudou. A maioria dos estudantes demonstrou incerteza quanto às aulas de Educação Física e à motivação para se envolver em atividades físicas. Isso indica que a pandemia afetou diretamente a motivação dos alunos em relação à Educação Física, tornando-os menos propensos a envolver-se em atividades físicas e a participar ativamente nas aulas. Em resumo, o estudo revela que, antes da pandemia, os alunos eram mais motivados para praticar atividade física durante as aulas de Educação Física, mas o surgimento do COVID-19 teve um impacto negativo em sua motivação e participação nas aulas durante o período de distanciamento social e isolamento.

Muitas escolas disponibilizam instalações apropriadas para que os alunos possam envolver-se em atividades físicas e desportos variados. Este facto detém um papel preponderante na prevenção de certas condições de saúde, menos boas. Contudo, a situação é diferente quando as aulas são ministradas remotamente, pois com o uso de serviços de *streaming*, (como Instagram, YouTube, Facebook, Zoom, Microsoft Teams, entre outros), a assiduidade dos alunos a este tipo de aulas, tende a ficar comprometida. É desafiador acompanhar os alunos num ambiente online, em comparação com aulas presenciais, onde existe interação direta entre professor e alunos, que torna mais fácil a tarefa de envolvê-los nas atividades planeadas para a aula (Silva et al., 2020).

Cordovil, Rodrigues, Luz e Pombo (2020), analisaram através de um questionário online para os pais, com o objetivo de perceber quais as consequências do confinamento na atividade física das crianças. Os autores observaram que o tempo sedentário foi de 84% e de atividade física foi apenas de 16%.

Um estudo realizado por Sá e colaboradores (2020), teve como objetivo entender os hábitos diários de jovens durante o período de confinamento social, que ocorreu em resposta à pandemia. O objetivo do estudo era analisar de que forma as crianças passavam o tempo diariamente, durante o período em que o confinamento social estava em vigor. Os resultados do estudo mostraram que o tempo dedicado à atividade física foi muito reduzido em todas as faixas etárias dos jovens. Antes da pandemia, cerca de 67,8% das crianças e jovens praticavam atividade física aproximadamente duas vezes por semana.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Durante o período de confinamento social, essa percentagem desceu para 46,1%, o que representa uma diminuição na prática de atividade física. Além disso, cerca de 37% das crianças relataram que a atividade física que realizaram, durante o confinamento social foi feita num período de tempo mais curto, do que durante o período escolar. Em resumo, o estudo de Sá et al. (2020) revelou que, o tempo dedicado à atividade física pelas crianças diminuiu durante o confinamento social relacionado à pandemia. Antes da pandemia, a maioria praticava atividade física duas vezes por semana, no entanto, durante o confinamento essa frequência diminuiu e muitas crianças relataram realizar atividades físicas em menos tempo do que o faziam durante o período escolar. Isso indica um impacto negativo do confinamento nas atividades físicas das crianças.

As recomendações de atividade física para crianças e adolescentes consistem em 60 minutos de exercício por dia, cinco vezes por semana (Strong et al, 2015). O que significa que as crianças e adolescentes devem envolver-se em atividades físicas, pelo menos uma hora por dia na maioria dos dias da semana. A aptidão física divide-se em três áreas distintas, são elas as capacidades, ou seja, atributos como equilíbrio, coordenação e agilidade, que se relacionam com a capacidade do corpo de realizar movimentos com destreza e eficiência; saúde, que inclui aspetos como aptidão cardiorrespiratória (capacidade do sistema cardiovascular e respiratório), força muscular e resistência muscular, que estão ligados à saúde física geral; e fisiológica, esta área envolve sistemas biológicos, aptidão metabólica (capacidade do corpo de utilizar energia eficazmente) e aptidão óssea (saúde e densidade dos ossos), que estão relacionados com o funcionamento fisiológico e a saúde dos ossos (Andrade, 2021).

A avaliação para que os valores da zona saudável de aptidão física para a capacidade motora devem ser considerados como referência, para que todos os anos escolares os alunos atinjam a zona saudável (Antunes, 2021). Isto indica que a avaliação da aptidão física é importante para determinar os níveis de aptidão física ideais, conhecidos como "zona saudável," que os alunos devem alcançar em diferentes níveis de escolaridade. A afirmação de Antunes (2021) parece sugerir que a aptidão física é uma referência importante para avaliar o progresso dos alunos ao longo dos anos.

Para efetuar estas avaliações de aptidão física nas aulas de Educação Física é necessário aplicar os testes FitEscola, de forma a poder existir uma intervenção do professor para que os alunos atinjam a zona saudável, o que significa que para avaliar a aptidão física

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

dos alunos durante as aulas de Educação Física, é necessário usar os testes chamados "FitEscola". Esses testes servem como uma ferramenta para que os professores possam intervir e ajudar os alunos a alcançar os níveis desejados de aptidão física (a chamada zona saudável). Estes testes são uma ferramenta de assistência e de preparação, tanto para o professor como também para os alunos observarem as suas fragilidades (Gonçalves, 2021). Quer o autor dizer que os testes "FitEscola" são úteis tanto para os professores, quanto para os alunos, dado que ajudam o professor a identificar as áreas onde os alunos podem precisar de maior estímulo ou melhorias e também permitem que os próprios alunos reconheçam as suas fraquezas em relação à aptidão física. Os resultados evidenciaram que, numa fase inicial, a educação física estaria a desempenhar efetivamente o papel de incentivar os estudantes a manter-se fisicamente ativos. Facto que é corroborado apenas por uma minoria de estudantes, que não estava envolvida em atividades físicas durante as aulas de educação física.

No entanto, com o surgimento da Covid-19 e todas as mudanças drásticas a que fomos sujeitos na nossa vida quotidiana, revelou-se importante fazer comparações entre o período anterior à pandemia e o período durante a pandemia. O resultado obtido através dessa comparação levou à conclusão de que, o contexto pandémico teve um impacto grande e direto no que respeita a motivação dos estudantes, relativamente à educação física escolar (Barbosa, 2021).

Após uma revisão literária Elesbão (2020) concluiu que devido à pandemia o nível de atividade física decresceu, logo os resultados de aptidão física teoricamente devem ser mais baixos.

Sendo assim, este estudo procurará analisar o efeito da prática de desporto federado do ano de escolaridade e do género nos níveis de aptidão física, antes e depois da pandemia.

Materiais e métodos

Amostra

A amostra do estudo foi composta por 91 participantes, cujas idades estavam compreendidas entre os 12 e 16 anos. De entre esses participantes, 51 pertenciam ao género masculino e 40 ao género feminino. Todos os estudantes eram alunos do Colégio, dos quais 53 (24 raparigas e 29 rapazes, média de idades = $12,35 \pm 4,48$) estavam matriculados no 7º ano de escolaridade, e 38 (16 raparigas e 22 rapazes, média de idades

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

= 15,68 \pm ,52). encontravam-se matriculados no 10º ano de escolaridade. Em que 50 praticam desporto federado (18 raparigas e 32 rapazes) e 41 não praticavam (22 raparigas e 19 rapazes). O Futebol (23,1%), Natação (8,8%) e Voleibol (6,6%) foram as modalidades em destaque na amostra, representadas com maior valor percentual.

Tabela 1. Desporto Federado referente em função do género

Género		Feminino	Masculino	Total
Desporto Federado	Sim	18	32	50
	Não	22	19	41
Total		40	51	91

Tabela 2. Modalidades

		Frequência	Percentagem
Modalidade	Não Praticam	41	45,1
	Andebol	1	1,1
	Canoagem	1	1,1
	Dança	2	2,2
	Equitação	1	1,1
	Futebol	21	23,1
	Futsal	1	1,1
	Ginástica	2	2,2
	Jiu-Jitsu	2	2,2
	Natação	8	8,8
	Padel	1	1,1
	Surf	1	1,1
	Ténis	6	6,6
	Voleibol	3	3,3
	Total	91	100

Procedimento

Para conduzir a pesquisa, os diretores da escola foram informados sobre a intenção de utilizar os dados dos alunos para estudo (Anexo 1). Após o parecer positivo por parte dos mesmos, iniciou-se o contacto com os alunos, para que entregassem aos encarregados de educação um formulário de autorização (Anexo 2). Esse formulário garantia que os dados

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

utilizados no estudo seriam anónimos e mantidos em sigilo, protegendo assim a confidencialidade de todas as informações obtidas.

Para finalizar, e de acordo com os respetivos professores titulares da disciplina de Educação Física, foi agendado o dia para a recolha das autorizações. No dia marcado, foi devidamente explicado o propósito do estudo, a todos os alunos e entregue um questionário contendo quatro perguntas (Anexo 3). As perguntas eram relativas à prática de desporto federado, à modalidade praticada e ao tempo e frequência que o desporto seria praticado, em caso de resposta afirmativa por parte do aluno. Após o preenchimento dos questionários, ao entregá-los, foi-lhes solicitado que indicassem o nome do professor que tinham tido há dois anos, para que pudessem ser obtidos os dados dos estudantes daquele ano.

Instrumentos

Os testes FitEscola têm como objetivo avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescente no ambiente escolar. Esta bateria de testes é dividida em três áreas: Aptidão aeróbica, composição corporal e aptidão neuromuscular. No entanto neste estudo foram aplicados e recolhidos os dados dos testes referentes à aptidão aeróbica devido à falta de classificações dos professores referentes ao ano 2020. A aptidão aeróbica está relacionada com as doenças cardiometabólicas, portanto é fundamental desenvolver a aptidão aeróbica durante a infância/adolescência e com isto reduzir a obesidade, diabetes e outros problemas de saúde.

- Vaivém: Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros. Na realização do teste do vaivém foi necessário utilizar cones, tablet, coluna e cabo auxiliar.

- Milha: Consiste em realizar 1 milha (1609 metros) no menor tempo possível. Na realização do teste da milha foi necessário utilizar cones, tablet e cronometro.

Após a realização dos testes os valores foram introduzidos numa folha de Excel colocando-os conforme os valores de referência por género e idade (Anexo 4 e 5). A atribuição das classificações está relacionada com as notas dos alunos, sendo avaliada numa escala de 0 a 20 na qual abaixo de 10 é considerado uma classificação negativa e 10 inclusive é apontado como classificação positiva.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

A análise incluiu uma análise exploratória dos dados com recurso ao software estatístico SPSS (versão 28.0). O teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov revelou normalidade dos dados em todas as variáveis analisadas com exceção do teste da milha em 2020 ($p < 0,05$). Optou-se por uma análise não paramétrica com uso do teste Wilcoxon para a comparação, em cada ano de escolaridade e género, dos resultados antes da pandemia (2020) e depois da pandemia (2022), quer no teste da milha quer no teste do vaivém. Para além disso, usou-se o teste de Mann-Whitney na comparação entre grupos de prática de desporto federado, em função. O grau de significância estabeleceu-se em 5%.

Resultados

Os resultados serão apresentados em função dos diferentes anos de escolaridade.

Assim, quer para o 7º ano quer para o 10º ano, as diferenças entre os dois momentos nos testes foram estatisticamente significativas apenas no teste da milha ($< 0,001$), sendo que os resultados foram melhores no período pré-covid (2022). No teste do vaivém não se observaram diferenças entre os dois momentos.

Tabela 3. Comparação entre os resultados pré (2020) e pós covid (2022) em cada ano de escolaridade (7º e 10 ano)

	7ºano		p	10ºano		p
	Média	Desvio Padrão		Média	Desvio Padrão	
P1_Milha_22	14,85	4,09	<0,001	14,84	3,39	<0,001
P1_Milha_20	15,91	3,95		15,73	3,29	
P1_Vai_Vem_22	13,79	4,10	0,139	14,17	4,16	0,058
P1_Vai_vem_20	14,39	4,37		14,53	3,71	

O efeito da pandemia será apresentado em função do género (tabela 4). Quer para o género feminino quer para o masculino, as diferenças entre os dois momentos foram estatisticamente significativas no teste da milha ($< 0,050$), sendo que as médias dos resultados foram superiores no momento pré-covid.

No teste do vaivém não se observaram diferenças entre os dois momentos no género feminino, o contrário observando-se no masculino ($< 0,050$), sendo os resultados melhores no período pré-covid (2020).

Tabela 4. Comparação entre os resultados pré (2020) e pós covid (2022) em cada género

	F		p	M		p
	Média	Desvio Padrão		Média	Desvio Padrão	
P1_Milha_22	14,80	3,38	0,005	14,89	4,13	<0,001
P1_Milha_20	15,60	3,05		16,02	4,12	
P1_Vai_Vem_22	14,62	3,66	0,696	13,42	4,39	0,002
P1_Vai_vem_20	14,55	3,48		14,38	4,54	

O efeito da pandemia será apresentado em função da prática de desporto federado (tabela 5). Assim, quer para os praticantes quer para os não praticantes, as diferenças entre os dois momentos nos testes foram estatisticamente significativas ($p < 0,050$), com exceção do teste do vaivém nos não praticantes ($p = 0,869$). Quer os praticantes quer os não praticantes demonstraram um melhor desempenho no teste da milha no período no pré-covid. Os praticantes demonstraram melhor desempenho no teste de vaivém no período pré-covid.

Tabela 5. Comparação entre os resultados pré (2020) e pós covid (2022) nos praticantes e não praticantes de desporto federado

	SIM		p	NÃO		p
	Média	Desvio Padrão		Média	Desvio Padrão	
P1_Milha_22	16,27	3,33	<0,001	13,12	3,64	<0,020
P1_Milha_20	17,58	2,81		13,71	3,51	
P1_Vai_Vem_22	15,36	4,09	0,010	12,23	3,45	0,869
P1_Vai_vem_20	16,20	3,77		12,32	3,43	

Desporto federado vs não federado

O efeito da prática de desporto federado será apresentado em função do género (tabela 6). Os resultados da comparação entre os grupos que praticam desporto federado e não revelaram que, em ambos os géneros, as diferenças entre os dois grupos em todos os testes e em ambos os momentos (antes e após pandemia) foram estatisticamente significativas ($< 0,050$). No teste do vaivém, a média dos resultados foi superior no grupo que praticava desporto federado ($< 0,050$). No teste da milha o grupo de praticantes demonstrou melhores resultados que os não praticantes ($< 0,050$).

Género

Tabela 6. Comparação entre praticantes e não praticantes de desporto federado em cada género, momento e teste

	DFed	Milha_22			Vai_Vem_22			Milha_20			Vai_vem_20			p
		Sim	Não	p	Sim	Não	p	Sim	Não	p	Sim	Não	p	
Fem	M	16,81	13,14	<,001	17,19	12,52	<,001	17,55	14,00	<,001	16,97	12,56	<,001	
	SD	2,69	3,00		2,84	2,84		2,40	2,58		2,49	2,90		
Mas	M	15,96	13,10	,019	14,32	11,90	,050	17,59	13,39	<,001	15,76	12,05	,003	
	SD	3,65	4,35		4,36	4,11		3,06	4,41		4,30	4,04		

O efeito da prática de desporto federado será apresentado em função do ano de escolaridade (tabela 7). Os resultados da comparação entre os grupos que praticam desporto federado e não revelaram que, quer para o 7º quer para o 10º, as diferenças entre os dois grupos em todos os testes e em ambos os momentos (antes e após pandemia) foram estatisticamente significativas ($<0,050$). Quer para os alunos do 7º quer para os alunos 10º, a média dos resultados foram superiores no grupo que praticava desporto federado, em ambos os momentos e ambos os testes no teste do vaivém e teste da milha.

Tabela 7. Comparação entre os que praticam desporto federado e não em relação aos anos de escolaridade

	DFed	Milha_22			Vai_Vem_22			Milha_20			Vai_vem_20			p
		Sim	Não	p	Sim	Não	p	Sim	Não	p	Sim	Não	p	
7º	M	16,16	12,08	<,001	14,86	11,52	,005	17,37	12,82	<,001	15,88	11,23	<,001	
	SD	3,46	4,02		3,97	3,48		2,88	4,20		3,73	4,00		
10º	M	16,53	13,86	,012	16,64	12,73	,002	18,10	14,35	<,001	17,00	13,10	<,013	
	SD	3,08	3,23		4,27	3,42		2,63	2,86		3,88	2,80		

O efeito do género foi explorado em cada grupo de prática, tendo os resultados revelado que apenas no grupo de praticantes e no período pós-pandemia, as meninas demonstram melhores resultados que os rapazes no vaivém ($p<0,050$). O efeito da idade também foi explorado em cada grupo de prática, não tendo revelado diferenças entre anos de escolaridade em nenhum dos testes ($p>0,050$).

Discussão

O presente estudo pretendeu analisar os efeitos da pandemia dos alunos de turmas do 7º e 10º ano de escolaridade de ambos os géneros em função da prática desporto federado. Os resultados revelaram que no teste da milha todos os participantes demonstram melhores resultados no período pré-pandemia (2020). Um estudo de Joel (2022) sobre o efeito do confinamento na aptidão física em crianças refere que não existem diferenças significativas na capacidade cardiorrespiratória, porém, o resultado deste estudo demonstrou que existem diferenças significativas em relação aos dois testes em estudo (milha e vaivém). A aptidão cardiorrespiratória foi reduzida nas crianças após o período pandémico em comparação com os desempenhos antes covid (Chambonniere et al., 2021). Miodutzki et al., (2016) referem que as perdas derivadas pela inatividade física podem provocar o sistema cardiovascular e periférico relacionadas com as perdas metabólicas do músculo esquelético, desta forma, os dois fatores podem resultar da diminuição do consumo de oxigénio.

A atividade física planeada e conduzida, promove a aptidão física, deste modo está associada a uma melhor qualidade de vida (Pefferbarger et al. 1994). A atividade física sempre esteve de alguma forma associada à saúde. A prática regular de atividade física é um fator para o desenvolvimento e manutenção da aptidão física (Ferreira, 1999). Um dos objetivos políticos relacionados à saúde é incentivar a prática de atividades física, como promotora da aptidão física, com propósito de melhoria da saúde, sendo um veículo para alcançar esse objetivo as aulas de Educação Física (Corbin,1981; Sallis, 1997).

No grupo de praticantes e no período pós-pandemia, as meninas demonstraram melhores resultados que os rapazes no vaivém ($p < 0,050$). Os nossos resultados refutam os observados por Ferreira (1999), onde apresentou resultados de diversos testes relacionados à aptidão física, inclusive os testes realizados neste estudo (milha e vaivém), concluiu que as classificações dos rapazes foram significativas superiores às raparigas. Costa et al. (2020) verificou que a tendência da prática de atividade física durante o período de confinamento em relação ao género masculino não teve consequências negativas. Desta forma, os resultados deste estudo demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos (género feminino e masculino) no teste da milha. Adicionalmente, Sá et al., (2020) através de um estudo desenvolvido

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

durante a pandemia referem que não houve resultados que provem que os meninos são mais ativos que as meninas.

No que diz respeito ao efeito da prática de desporto federado, os resultados demonstraram que nos testes da milha e vaivém, os praticantes apresentaram um desempenho superior aos não praticantes. Duarte (2021) num estudo que desenvolveu com bateria de testes FitEscola comprovou que os resultados dos alunos que praticavam atividades extracurriculares eram superiores à dos alunos que não praticavam. Também Barbosa e Viera (2019) dizem que os alunos que praticam atividades fora do contexto escolar apresentam melhores resultados que os alunos que praticam unicamente atividades nas aulas de Educação Física.

Os resultados obtidos neste estudo vão ao encontro do esperado devido ao facto do sujeito ser mais estimulado durante a semana. Os testes analisados promovem melhor aptidão aeróbia, Winnick e Short (2001) referem que esta capacidade é a maior quantidade de oxigénio consumida por um sujeito durante o exercício físico, suportando assim uma intensidade moderada a alta, durante longo período. Quanto maior for a capacidade aeróbica, maior é a probabilidade desenvolver doenças cardíacas, obesidade, diabetes e algumas formas de cancro (Ribeiro, 2022).

Conclusão

A investigação demonstrou que no teste da milha todos os sujeitos apresentaram melhores resultados no período pré-pandemia (2020). No teste do vaivém, os praticantes de desporto federado e os rapazes demonstraram um maior desempenho no período pré-pandémico (2020). Relativamente à prática de desporto federado, os resultados demonstraram que no teste da milha, os praticantes apresentaram melhores classificações em comparação aos não praticantes. No teste de vaivém os praticantes foram superiores aos não praticantes. A questão das idades não teve resultados significativos e o género apenas no teste de vaivém, as raparigas foram superiores.

Com isto, prova que o período de confinamento afetou de forma geral atividade física e aptidão física das crianças/adolescentes, muitos deles praticam atividade física unicamente durante as aulas de Educação Física, por este motivo, pode ter afetado não só aptidão física, mas também a saúde.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

O futuro dos jovens é uma responsabilidade familiar, porém devido ao número de horas que frequentam a escola torna-se responsabilidade também das instituições, portanto é fundamental que elaborem planos de ajuda para recuperar e melhorar a aptidão física das crianças/adolescentes para que no futuro não sofram consequências de desenvolverem problemas de saúde cardiometabólica e outras referentes à inatividade física.

Referências

- Alves, E. E., & Piccoli, J. C. J. (2010). Perfil Motivacional e a prática da atividade física: um estudo sobre uma academia de ginástica e musculação em Novo Hamburgo, RS. *EFDeportes. com, Revista Digital*.
- Antunes, M. P. V. P. *Análise da Condição Física em Contexto Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de Educação Física em tempo de pandemia* (Doctoral dissertation). Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Universidade Beira interior.
- Barbosa, I. R. D. M. (2021). Análise motivacional em estudantes do ensino médio na perspectiva da atividade física durante a pandemia da COVID-19. Relatório final de licenciatura. Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal da Paraíba.
- Barbosa, J. & Vieira, F. (2019). A influência dos projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes. In Rodrigues, Rebole, Vieira, Dias e Silva (Coord). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*, 107-113. Edições Piaget.
- Bento, G., Ferreira, E., Silva, F., Mattana, P., & Silva, R. (2017). Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 22(1), 13-23.
- Carvalho, A. F. M. (2021). Estágio Profissional: No tabuleiro de xadrez, a Rainha ensina e aprende em cada jogada. Relatório de Estágio Profissional.
- Chambonnière, C., Fearnbach, N., Pelissier, L., Genin, P., Fillon, A., Boscaro, A., ... & Duclos, M. (2021). Adverse collateral effects of COVID-19 public health restrictions on physical fitness and cognitive performance in primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11099.
- Cipriano, M. (2022). *Efeito do confinamento na aptidão física em crianças de 10 e 11 anos* (Doctoral dissertation).
- Cordovil, R., Rodrigues, L., Luz C., Pombo, A. (2020). Isolamento e quarentena nas famílias com crianças até 12 anos. FMH-UTL, Lisboa, 1–26.
- Corbin, C. B. (1981). First things first, but don't stop there. *Journal of Physical Education and Recreation*, 52(6), 12-13.
- Costa, C. L. A., Costa, T. M., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, P. F. R., & Siqueira, R. C. L. (2020). Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 25, 1–6.
- Cowell, J. M., Warren, J. S., & Montgomery, A. C. (1999). Cardiovascular risk prevalence among diverse school-age children: implications for schools. *Journal of Near Infrared Spectroscopy*, 15(2), 8-12.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., ... & Pellegrini, D. D. C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249-4258.

da Silva, I. R., & da Silva, A. M. B. (2022). O impacto da pandemia Covid-19 na Educação Física escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Pensar a Prática*, 25.

de Andrade, T. F. P. (2021). A Relação Pedagógica e os Seus Efeitos na Aprendizagem dos Alunos. Relatório de estágio profissional. Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

Duarte, L. C. C. *Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola* (Doctoral dissertation).

Elesbão, H., Ramos, E. R., da Silva, J. O., & Borfe, L. (2020). A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, 3(4), 158-164.

Ferreira, J. C. V. (1999). Aptidão física, actividade física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu: estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade.

França, E. F., Macedo, M. M., de França, T. R., Cossote, D. F., Gonçalves, L., dos Santos, P. A. C., & Miyake, G. M. (2020). Triagem de saúde para participação nos programas de exercício físico pós-pandemia de COVID-19: uma ação necessária e emergente ao profissional de educação física. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 3.P1

Gonçalves, D. F. P. (2021). Estágio Profissional: O papel do docente de Educação Física na construção da aprendizagem e motivação dos alunos. Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

Matos, M. G. D., Simões, C., Carvalhosa, S. F., Reis, C., & Canha, L. (2000). A saúde dos adolescentes portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998). In *A saúde dos adolescentes portugueses: estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998)* (pp. 122-122).

Mendes, M. J. F. D. L., Alves, J. G. B., Alves, A. V., Siqueira, P. P., & Freire, E. F. D. C. (2006). Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 6, s49-s54.

Miodutzki, A., Souza, W. C. de, Grzelczak, M. T., Lima, V. A. de, & Mascarenhas, L. P. G. (2016). Destreinamento em mesatenistas adolescentes. *ConScientiae Saúde*, 15(2), 225–230. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n2.6340>

Moreira, H., Schneider, C. E., Stadnik, A. M. W., Perin, A., & Zych, V. (2010). Análise fatorial do inventário de motivação para o exercício (IME) em amostra de jovens brasileiros. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(5), 73-78.

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-4.

Pereira, B. S. A. B., de Andrade, K. E. L., & de Sousa, P. M. L. S. (2022). Saúde mental do profissional de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 11(14), e204111436109-e204111436109.

Ribeiro, M. (2023). *O efeito das aulas de educação física ao nível da aptidão física em tempos de pós-pandemia covid-19* (Doctoral dissertation).

Rocha, T. (2003). *A Motivação para o Exercício* (Bachelor's thesis). Licenciatura em Educação Física. Faculdade de ciências do desporto e educação física. Universidade de Coimbra.

Sá, C. D. S. C. D., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2020). Covid-19 social isolation in brazil: Effects on the physical activity routine of families with children. *Revista Paulista de Pediatria*, 39.

Sá, C. D. S. C. D., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2020). Covid-19 social isolation in brazil: Effects on the physical activity routine of families with children. *Revista Paulista de Pediatria*, 39.

Sallis, J. F. (1987). A commentary on children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 326-330.

Siegle, C. B. H., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Cordovil, R., & Sá, C. D. S. C. D. (2020). Influências das características familiares e domiciliares no nível de atividade física infantil durante o distanciamento social por COVID-19 no Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 39.

Silva-Filho, E., Teixeira, A. L. S., Xavier, J. R. D. S., Braz Júnior, D. D. S., Barbosa, R. A., & Albuquerque, J. A. D. (2020). Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic Physical education and COVID-19. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26, e10200086.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.

Winnick, J. K., & Short, F. X. (2001). Testes de aptidão para jovens com necessidades especiais. *Tradução de Márcia Gregol, São Paulo, Brasil*.

Reflexão final

Ao concluir e refletir sobre a minha experiência no estágio supervisionado do Mestrado em Educação Física no contexto dos Ensinos Básico e Secundário, apercebi-me da forma como esta vivência se revelou extremamente proveitosa para o meu futuro enquanto professor de Educação Física. Durante este ano, tive a oportunidade de vivenciar o quotidiano de um docente num estabelecimento de ensino, incluindo a preparação e organização das aulas, a gestão das diferentes personalidades dos alunos, a interação com os meus colegas docentes e a colaboração com eles para melhorar o funcionamento das aulas, bem como a relação com outros elementos que, embora não estejam diretamente envolvidos no processo de ensino, desempenham um papel fundamental no funcionamento global da instituição.

Após o término de cada sessão, o professor orientador reunia para analisar o desempenho da aula, identificando as áreas que poderiam ser aperfeiçoadas ou mantidas no futuro. A presença constante da Professora Paula Rodrigues desempenhou um papel crucial na partilha de informações valiosas, proporcionando-me a oportunidade de ouvir novas perspetivas e, conseqüentemente, melhorar o meu desempenho.

Deste modo, foi-me concedida total autonomia para seguir a minha própria abordagem metodológica e desenvolver o meu estilo de ensino. A liberdade que me foi dada para me adaptar às turmas facilitou significativamente a minha integração, permitindo-me intervir de forma mais ágil, objetiva e eficaz.

Conclusão

O fim do estágio supervisionado e da elaboração do estudo científico marca o encerramento de um ciclo, que nos habilita a iniciar a carreira como professores de Educação Física. O programa de mestrado proporcionou-nos tanto conhecimento teórico, como prático nas aulas presenciais e durante a prática de estágio, permitindo-me aplicar com sucesso todo o conhecimento adquirido em sala de aula.

Os anos de mestrado foram atípicos devido à pandemia recente, que nos levou a experienciar tanto aulas presenciais, como aulas online. Essa situação inesperada influenciou a escolha do tema para o trabalho científico, permitindo explorar de que forma afetou a área da Educação Física.

No que diz respeito à prática de ensino supervisionado, acredito que consegui atender a todas as expectativas delineadas no meu plano individual de formação, que englobava as áreas de pontos fortes, desafios e potenciais obstáculos, bem como as oportunidades e caminhos para melhorar.

Existe uma área em particular que desejava ter aprofundado, que é a responsabilidade de ter uma direção de turma. Reconheço que, para a minha carreira, desempenhar um cargo deste tipo requer um maior conhecimento e experiência na gestão de questões burocráticas, assim como ter alguma aptidão na área da gestão de conflitos e bastante assertividade, para ajudar na relação com os encarregados de educação.

No entanto, após esta experiência enriquecedora, sinto-me preparado e confiante para liderar turmas do 2º e 3º ciclos e do ensino secundário com total autonomia e competência, adaptando a minha abordagem de ensino às necessidades de cada turma e dos alunos. Estou consciente de que aprofundar as minhas competências, nesse aspeto pode exigir experiências adicionais em diferentes contextos escolares e turmas, conto para isso, fazer formações, *workshops*, entre outros, no sentido de aprofundar diversos temas e adquirir *know how*, que será bastante útil de futuro.

Referências

- Alarcão, I. e Tavares, J. (1987). *Supervisão da Prática Pedagógica. Uma Perspectiva de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Coimbra: Almedina.
- Alves, E. E., & Piccoli, J. C. J. (2010). Perfil Motivacional e a prática da atividade física: um estudo sobre uma academia de ginástica e musculação em Novo Hamburgo, RS. *EFDeportes.com, Revista Digital*.
- Antunes, M. P. V. P. *Análise da Condição Física em Contexto Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de Educação Física em tempo de pandemia* (Doctoral dissertation). Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Universidade Beira interior.
- Barbosa, I. R. D. M. (2021). Análise motivacional em estudantes do ensino médio na perspectiva da atividade física durante a pandemia da COVID-19. Relatório final de licenciatura. Licenciatura em Educação Física. Universidade Federal da Paraíba.
- Barbosa, J. & Vieira, F. (2019). A influência dos projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes. In Rodrigues, Rebolo, Vieira, Dias e Silva (Coord). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*, 107-113. Edições Piaget.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*, Livros Horizonte, Lisboa
- Bento, G., Ferreira, E., Silva, F., Mattana, P., & Silva, R. (2017). Motivação para a prática de atividades físicas e esportivas de crianças: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 22(1), 13-23.
- Caetano, A. P., & de Lurdes Silva, M. (2016). Ética profissional e Formação de Professores. *Sísifo*, (8), 49-60.
- Carvalho, L. A., & Scholz, R. H. (2019). “Se vê o básico do básico, quando a turma rende”: cenário da educação financeira no cotidiano escolar.
- Carvalho, A. F. M. (2021). Estágio Profissional: No tabuleiro de xadrez, a Rainha ensina e aprende em cada jogada. Relatório de Estágio Profissional.
- Cipriano, M. (2022). *Efeito do confinamento na aptidão física em crianças de 10 e 11 anos* (Doctoral dissertation).
- Chambonnière, C., Fearnbach, N., Pelissier, L., Genin, P., Fillon, A., Boscaro, A., ... & Duclos, M. (2021). Adverse collateral effects of COVID-19 public health restrictions on physical fitness and cognitive performance in primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11099.
- Corbin, C. B. (1981). First things first, but don't stop there. *Journal of Physical Education and Recreation*, 52(6), 12-13.
- Cordovil, R., Rodrigues, L., Luz C., Pombo, A. (2020). Isolamento e quarentena nas famílias com crianças até 12 anos. FMH-UTL, Lisboa, 1–26.

Costa, C. L. A., Costa, T. M., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, P. F. R., & Siqueira, R. C. L. (2020). Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 25, 1–6.

Cowell, J. M., Warren, J. S., & Montgomery, A. C. (1999). Cardiovascular risk prevalence among diverse school-age children: implications for schools. *Journal of Near Infrared Spectroscopy*, 15(2), 8-12.

Crochemore-Silva, I., Knuth, A. G., Wendt, A., Nunes, B. P., Hallal, P. C., Santos, L. P., ... & Pellegrini, D. D. C. P. (2020). Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 4249-4258.

da Silva, I. R., & da Silva, A. M. B. (2022). O impacto da pandemia Covid-19 na Educação Física escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Pensar a Prática*, 25.

de Andrade, T. F. P. (2021). A Relação Pedagógica e os Seus Efeitos na Aprendizagem dos Alunos. Relatório de estágio profissional. Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

de Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.

de Oliveira, V., & Paes, R. R. (2004). A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos. *Efdeportes.com: Revista Digital*, 10, 71.

Duarte, L. C. C. *Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola* (Doctoral dissertation).

Elesbão, H., Ramos, E. R., da Silva, J. O., & Borfe, L. (2020). A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de covid-19: uma revisão narrativa. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, 3(4), 158-164.

Ferreira, J. C. V. (1999). Aptidão física, actividade física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu: estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade.

França, E. F., Macedo, M. M., de França, T. R., Cossote, D. F., Gonçalves, L., dos Santos, P. A. C., & Miyake, G. M. (2020). Triagem de saúde para participação nos programas de exercício físico pós-pandemia de COVID-19: uma ação necessária e emergente ao profissional de educação física. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 3.P1

Gonçalves, D. F. P. (2021). Estágio Profissional: O papel do docente de Educação Física na construção da aprendizagem e motivação dos alunos. Mestrado em ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Faculdade de desporto. Universidade do Porto.

Matos, M. G. D., Simões, C., Carvalhosa, S. F., Reis, C., & Canha, L. (2000). A saúde dos adolescentes portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998). In A

saúde dos adolescentes portugueses: estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998) (pp. 122-122).

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.

Miodutzki, A., Souza, W. C. de, Grzelczak, M. T., Lima, V. A. de, & Mascarenhas, L. P. G. (2016). Destreinamento em mesatenistas adolescentes. *ConScientiae Saúde*, 15(2), 225–230. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n2.6340>

Mendes, M. J. F. D. L., Alves, J. G. B., Alves, A. V., Siqueira, P. P., & Freire, E. F. D. C. (2006). Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 6, s49-s54.

Moreira, H., Schneider, C. E., Stadnik, A. M. W., Perin, A., & Zych, V. (2010). Análise fatorial do inventário de motivação para o exercício (IME) em amostra de jovens brasileiros. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(5), 73-78.

Pereira, B. S. A. B., de Andrade, K. E. L., & de Sousa, P. M. L. S. (2022). Saúde mental do profissional de enfermagem durante a pandemia da COVID-19: Uma revisão. *Research, Society and Development*, 11(14), e204111436109-e204111436109.

Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., & Pitanga, C. P. S. (2020). Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-4.

Puentes, R. V., & Aquino, O. F. (2008). A aula universitária: resultados de um estudo empírico sobre o gerenciamento do tempo. *Linhas críticas*, 111-129.

Ribeiro, M. (2023). *O efeito das aulas de educação física ao nível da aptidão física em tempos de pós-pandemia covid-19* (Doctoral dissertation).

Rocha, T. (2003). *A Motivação para o Exercício* (Bachelor's thesis). Licenciatura em Educação Física. Faculdade de ciências do desporto e educação física. Universidade de Coimbra.

Rossi, F., & Hunger, D. (2012). As etapas da carreira docente e o processo de formação continuada de professores de Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26(02), 323-338.

Sá, C. D. S. C. D., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2020). Covid-19 social isolation in brazil: Effects on the physical activity routine of families with children. *Revista Paulista de Pediatria*, 39.

Sallis, J. F. (1987). A commentary on children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 326-330.

Siegle, C. B. H., Pombo, A., Luz, C., Rodrigues, L. P., Cordovil, R., & Sá, C. D. S. C. D. (2020). Influências das características familiares e domiciliares no nível de atividade

Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola

física infantil durante o distanciamento social por COVID-19 no Brasil. *Revista Paulista de Pediatria*, 39.

Silva-Filho, E., Teixeira, A. L. S., Xavier, J. R. D. S., Braz Júnior, D. D. S., Barbosa, R. A., & Albuquerque, J. A. D. (2020). Physical education role during coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic Physical education and COVID-19. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26, e10200086.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.

Winnick, J. K., & Short, F. X. (2001). Testes de aptidão para jovens com necessidades especiais. *Tradução de Márcia Gregol, São Paulo, Brasil.*

Anexos

Anexo 1

Assunto:

**Ex. ^{o(a)} Senhor(a) Coordenador(a) do Colégio Atlântico
Dr.(a). António Pereira**

Assunto: Pedido de autorização para a realização de um estudo de investigação no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada

Paula Rodrigues, coordenadora da Prática de Ensino Supervisionada do curso de Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Campus Universitário de Almada, vem por este meio solicitar a V. Excelência consentimento para que o nosso estudante Paulo Jorge Neto São Pedro que se encontra a realizar estágio no Colégio Atlântico possa levar a cabo uma investigação no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada.

A pesquisa incidirá sobre entender se a pandemia trouxe consequências na sua aptidão física comparando as notas de quatro turmas do Colégio de há dois anos atrás e das presentes notas, pretendemos saber também se os alunos que praticam desporto federado conseguiram manter ou alterar o seu quadro de zona saudável e por fim comparar se a pandemia trouxe consequências maiores no género feminino ou masculino.

Desta forma solicito a autorização para ter acesso às classificações do FitEscola dos alunos no presente ano letivo e de há dois anos atrás.

Durante todo o processo, serão respeitadas as orientações emanadas pelo Ministério da Educação - Direcção Regional de Educação e a legislação em vigor sobre a ética na recolha de dados, incluindo o respeito pela Declaração de Helsínquia. Consequentemente, todos os dados serão tratados de forma confidencial e de acordo com os princípios e normas éticas em vigor. Os nomes dos participantes nunca serão utilizados e os questionários serão identificados apenas através de um código.

Agradecendo a atenção, encontro-me ao seu inteiro dispor para o esclarecimento de qualquer dúvida, através dos seguintes contactos:

**Paula Rodrigues,
telemóvel –918808119;
e-mail – paula.rodrigues@gaia.ipiaget.pt**

Ofereço também a minha disponibilidade para qualquer tipo de colaboração que V.Exa considere interessante entre o ISEIT e o Colégio Atlântico

Almada, 22 de abril de 2022

**Com os meus melhores cumprimentos,
Paula Rodrigues**

Anexo 2

No ano letivo de 2021/2022, o estudante do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Paulo São Pedro necessita de realizar um trabalho de pesquisa, no âmbito da unidade de prática de Ensino Supervisionada, onde o objetivo geral do trabalho é entender se as notas do FitEscola diferem num período pré e pós pandemia, de forma a comparar as notas dos rapazes e das raparigas e perceber se os alunos que praticam desporto federado mantêm o mesmo nível de aptidão física. A relevância deste estudo trata-se pelo facto da não prática de exercício físico por consequência aptidão física diminui, deste modo pretende-se saber de forma aprofundada e científica se a pandemia trouxe problemáticas não só a não praticantes de desporto como também aos praticantes.

O estudo incidirá sobre os jovens a frequentar os Ensinos Básicos e Secundário e envolverá a recolha de dados através da realização de umas questões.

Vimos, assim, solicitar a autorização da participação do seu educando/a, através do formulário de consentimento abaixo. A participação é voluntária e poderá ser suspensa, pelo jovem e/ou pelos encarregados de educação, em qualquer momento da investigação; não haverá, naturalmente, quaisquer consequências para quem não pretender colaborar.

Todos os dados serão tratados de forma confidencial e de acordo com os princípios e normas éticas em vigor. Os nomes dos participantes nunca serão utilizados e os questionários serão identificados apenas através de um código.

O formulário de consentimento deverá ser devolvido ao professor responsável. Para qualquer outro esclarecimento poderá contactar o professor do seu filho/a ou a equipa coordenadora do estudo através do seguinte endereço eletrónico:

paula.rodrigues@gaia.ipiaget.pt

Agradecemos a sua colaboração.

Formulário de consentimento

(Nome do encarregado de educação) _____

declaro que autorizo a participação do meu educando

_____ na pesquisa “Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola.”

Data: ____ / ____ / _____

Assinatura:

Anexo 3

Dados pessoais
Nome:
Idade:
Género: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>
Ano/turma:
Desporto
Praticas desporto federado? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
Se a resposta for “Sim”
Nome do desporto:
Há quanto tempo praticas:
Quantas vezes por semana:

Anexo 4

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

Anexo 5

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável \geq		Perfil Atlético \geq		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ \geq (ml/kg/min)	Tempo \leq (min)	VO ₂ \geq (ml/kg/min)	Tempo \leq (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15