



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Cintia Soares Ribeiro

Relatório Final de Estágio
Efeito da Prática Desportiva na Aptidão Física
dos Alunos no FitEscola

Nome do orientador: Professor Mário Bonança
Nome do orientador cooperante: Professor Carlos Claro

2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2025

Cintia Soares Ribeiro

Relatório Final de Estágio

Efeito da Prática Desportiva na Aptidão Física dos Alunos no FitEscola

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

2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2025

Índice

Agradecimentos	6
Resumo	7
Abstract	8
1. Introdução	9
2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	10
2.1. Entidade Acolhedora	10
2.1.1. História	10
2.1.2. Relação com a comunidade Local e Regional	11
2.1.3. Localização Geográfica do Colégio	11
2.1.4. Recursos Educativos	12
2.1.5. Recursos Materiais	12
2.1.6. Recursos Espaciais	13
2.2. Turmas.....	14
2.3. Reflexão.....	16
3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	17
3.1. Planeamento	17
3.2. Modelo de Lecionação	18
3.3. Estilos de Ensino	19
3.4. Domínio das Atividades Físicas e Desportivas	20
3.5. Domínio da Aptidão Física	20
3.6. Estratégias de Ensino.....	21
3.7. Procedimentos de Avaliação	21
3.8. Reflexão.....	23
4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade	25
4.1. Particularidades Organizacionais e Pedagógicas	25
4.2. Projeto Educativo do Colégio	25
4.3. Regulamento Interno	26
4.4. Plano Anual de Atividades.....	26
4.5. Calendário Escolar 2024/2025.....	26
4.6. Atividades Internas.....	27
4.7. Departamento de Educação Física	30
4.8. Direção de Turma (DT)	31
4.9. Desporto Escolar	31
4.10. Reflexão.....	33

5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	34
Resumo	34
Abstract.....	35
Introdução.....	36
Materiais e Métodos	37
Resultados.....	40
Discussão.....	45
Conclusão.....	47
Referências Bibliográficas.....	48

Índice Figuras

Figura 1- Colégio.....	10
Figura 2- Localização Geográfica	11
Figura 3- Teste 4x10 (agilidade) (fonte:.....	38
Figura 4- Teste vai e vem (resistência)	38
Figura 5- Teste da milha (resistência).....	39
Figura 6- Teste de velocidade (40 metros)	39

Índice Tabelas

Tabela 1- Recursos Espaciais	13
Tabela 2- Mapa Anual de Atividades	26
Tabela 3- Semestres letivos.....	26
Tabela 4- Interrupções Letivas	27
Tabela 5- Atividades internas do Colégio	27
Tabela 6- Resultados dos alunos do 6ºano nos testes FitEscola.....	40
Tabela 7- Resultados dos alunos do 8ºano nos testes FitEscola.....	41
Tabela 8- Resultados dos alunos do 10ºano nos testes FitEscola.....	42

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu agradecimento a todas as pessoas e instituições que contribuíram, de forma direta ou indiretamente, para a concretização desta tese.

Em primeiro lugar, agradeço ao meu orientador, Professor Mário Bonança, pela orientação, disponibilidade ao longo deste percurso académico.

Agradeço também aos meus colegas e amigos que, tornaram este percurso mais leve e fácil de realizar.

À minha família, deixo o mais sincero obrigado. Aos meus pais, pelo amor incondicional, apoio e exemplo de perseverança. Sem o vosso incentivo, este objetivo não teria sido possível. Aos demais familiares, pela compreensão e motivação constante.

Agradeço ainda às instituições e pessoas que colaboraram com este estudo, pela disponibilidade e contributo essencial para a recolha e análise de dados.

Por fim, a todos que, de alguma forma, fizeram parte deste percurso, o meu obrigada.

Resumo

O Relatório levado a efeito surgiu no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, referente ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Jean Piaget de Almada. A Prática de Ensino Supervisionada é uma unidade curricular que habilita profissionalmente o professor de Educação Física a desempenhar a sua atividade profissional e tem como objetivo principal comprovar as aprendizagens adquiridas ao longo de todo o presente ano letivo e que se referem ao aprender a ensinar. Esta desenvolveu-se ao longo dos dois semestres letivos do 2º ano deste ciclo de estudos. Cumprindo o programa da PES, a minha intervenção foi efetivada em três turmas, cada uma de um ciclo de ensino diferente, nomeadamente do 2º Ciclo do Ensino Básico, 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Ao longo do presente relatório, irei evidenciar todo o processo de estágio e a investigação realizada ao longo do ano letivo. Na área I – Dimensão profissional, Social e Ética, será apresentada a caracterização da escola em questão e do grupo de Educação Física que nos acolheu e com quem trabalhamos e desenvolvemos as nossas capacidades ao longo desta etapa. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, onde é apresentado todo o processo de ensino-aprendizagem realizado. Na Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade, serão demonstradas todas as atividades e projetos em que o professor estagiário participou, revelando a relação que o mesmo criou com a comunidade envolvente. Por último, a área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao longo da vida, diz respeito à apresentação de um artigo científico, apoiado e fundamentado através da pesquisa, destinado aos testes fitescola e a prática desportiva nas três turmas acompanhadas, como tema: Efeito da Prática Desportiva na Aptidão Física dos Alunos no FitEscola. Este estudo tem como objetivo encontrar diferenças nos testes fitescola em relação aos alunos que praticam alguma modalidade desportiva fora da educação física em comparação aos alunos que apenas praticam a educação física na escola.

Palavras-chaves: FitEscola; Prática Desportiva; Educação Física.

Abstract

This report was developed within the scope of the Supervised Teaching Practice (Supervised Teaching Practice), part of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the Jean Piaget Institute of Almada. The Supervised Teaching Practice is a curricular unit that provides professional qualification for Physical Education teachers, aiming primarily to demonstrate the knowledge and competences acquired throughout the academic year, particularly those related to the process of learning how to teach. The practice was carried out over both semesters of the second year of the program and involved teaching in three different classes, each corresponding to a distinct level of education: the 2nd Cycle of Basic Education, the 3rd Cycle of Basic Education, and Secondary Education. This report presents the entire internship process and the research conducted during the school year. In Area I – Professional, Social, and Ethical Dimension – the report describes the school context, the Physical Education department that hosted the internship, and the collaborative work that supported professional growth. Area II – Teaching and Learning Development Dimension – details the teaching-learning process implemented throughout the internship. In Area III– School Participation and Community Engagement Dimension – all activities and projects in which the trainee teacher took part are presented, highlighting the connection established with the surrounding community. Finally, Area IV– Lifelong Professional Development Dimension– includes a research-based scientific article focused on the FitEscola tests and sports practice among the three supervised classes, under the theme: Effect of Sports Practice on Students' Physical Fitness in FitEscola. This study aims to identify differences in FitEscola test results between students who practice a sport outside of physical education classes and those who only participate in physical education at school.

Keywords: FitEscola; Sports Practice; Physical Education

1. Introdução

O presente trabalho, Relatório Final de Estágio, foi realizado como parte da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), que se integra no 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O objetivo deste relatório é fornecer um enquadramento teórico do estágio. O estágio curricular é de extrema importância para a formação do professor de EF, pois é durante o mesmo que o aluno e futuro professor coloca em prática todas as competências e conhecimento adquirido durante a sua formação. (Borssoi, 2008) O bom professor caracteriza-se pela complementaridade entre a teoria e a prática e pela ação-reflexão, sempre com o objetivo de desenvolver capacidades e crescer como docente. (Bernardy et al, 2012)

O presente relatório está estruturado em quatro áreas, que estão inseridas na PES: Área I- Dimensão Profissional, Social e Ética, que se baseia na caracterização do agrupamento de escolas e da escola onde realizámos o estágio curricular, ainda nesta área, irei caracterizar o Grupo de Educação Física e indicar os recursos que o mesmo têm à sua disponibilidade para a lecionação das aulas de EF; Área II- Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem, serão referidos todos os documentos e ações realizadas ao longo do ano letivo no que diz respeito ao planeamento, ao ensino e à avaliação; Área III- Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade, refere-se a todas as atividades realizadas que tenham proporcionado um desenvolvimento da relação entre o professor estagiário e a comunidade envolvente, como a participação em torneios escolares, visitas de estudo, projetos, entre muitas outras atividades mencionadas ao longo desta área; Área IV- Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, diz respeito à componente científica, onde será apresentado uma investigação científica que tem como título “Efeito da Prática Desportiva na Aptidão Física dos Alunos no FitEscola” e que foi realizado com as turmas que acompanhei no colégio onde foi realizado o estágio curricular.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

2.1. Entidade Acolhedora

O local de realização do estágio e das atividades inerentes a este é, o Colégio. Ao longo deste parâmetro, será feita uma referência a diversos aspetos que nos ajudam a caracterizar o estabelecimento de ensino. A sua história, características demográficas/físicas e a sua relação com a comunidade local. Será feito também uma descrição e análise dos documentos pelos quais o colégio se regula e caracterizar os meios espaciais, humanos e materiais. O que me permite conhecer e compreender o colégio e realizar, ao longo de todo o ano letivo, as atividades tendo em conta o modo de funcionamento e os objetivos do mesmo.

2.1.1. História

O Colégio Atlântico é um colégio que inicialmente quando foi fundado a 9 de junho de 1981 designava-se por Infantário “Mickey, Lda”, poucos anos depois (1987) o seu nome foi novamente alterado para “Externado o Pé Leve” pois havia sido comprado pelos atuais sócios, além de ter mudado de nome teve ainda autorização para ter uma capacidade de 59 aluno no ensino Pré-escola e 1ºciclo.

Cinco anos mais tarde (1992) foi inaugurado instalações de raiz para o ensino pré-escolar com lotação para 150 alunos. Desde então até 2021 surgiram mais inaugurações de construções de instalações de raiz, sendo elas as seguintes: 1º ciclo do Ensino Básico com lotação de 197 (15 setembro de 1996); Creche, 2ª e 3º ciclo do Ensino Básico frequência total e atual de 670 aluno (2004) foi também neste ano que o Colégio se passou a chamar “Colégio”. Em 2011 inaugurada a Piscina e o Pavilhão Multiusos e 2ª e 3º ciclo do Ensino Básico frequência total de 850 alunos. Por fim em 2021 as últimas instalações de raízes feitas foram o ensino secundário, a biblioteca, o campo de jogos, os balneários, a estufa e o refeitório, capacidade total de 1400 alunos.

O colégio tem início na creche e vai até ao secundário, conta com cerca de 61 sala de aulas, um refeitório, uma biblioteca, um pavilhão multiusos, um campo de jogos sintético, uma estufa, balneários e uma piscina. Além de tudo o que já foi referido, o colégio conta ainda com atividade complementares, no qual existe bastante diversidade de escolha.



Figura 1- Entrada do Colégio Atlântico

2.1.2. Relação com a comunidade Local e Regional

O Colégio incentiva e valoriza as parcerias e protocolos que mantém, ao longo de anos, tem parcerias com a Atlantic Dimension que explora a piscina do colégio e com a Academia dos Anjos, que desenvolve a sua atividade nas salas de música. Estes espaços dos alunos estão também abertos à comunidade local, proporcionando um excelente serviço de proximidade. Ao nível do desporto, o Futebol, o Ténis e o Vólei são federados, o colégio tem equipas que participam nos campeonatos nacionais, em cada categoria. Em relação ainda ao desporto o Colégio tem também parceria com grandes clubes, sendo eles o Benfica e o Sporting, já tendo inúmeros atletas assinado por esses clubes referindo anteriormente, uma vez que estes atletas foram formados desde o início pelo clube do colégio, dando assim uma boa visibilidade ao colégio e uma boa formação.

Ao nível do ensino superior, são duas as instituições parceiras do Colégio, sendo elas o Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) e o Instituto Piaget de Almada, nomeadamente no que se refere aos estágios dos alunos de licenciaturas e mestrados.

2.1.3. Localização Geográfica do Colégio

O Colégio situa-se no concelho do Seixal, na localidade do Pinhal de Frades. O concelho do Seixal tem uma área de 95,50 km² de área e 166525 habitantes, estando dividido em 4 freguesias são elas Amora, Corroios, Fernão Ferro e Seixal Arrentela e Aldeia de Paio Pires, este concelho pertence ao distrito de Setúbal e à Área Metropolitana de Lisboa com cerca de 45000 habitantes.



Figura 2- Localização Geográfica

2.1.4. Recursos Educativos

Inseridos no Colégio a que nos reportamos, encontram-se vários serviços/ núcleos educativos que têm como principais objetivos apoiar a população estudantil. Sendo eles os seguintes:

- Reprografia;
- Biblioteca;
- Sala de estudo;
- Refeitório e Cozinha;
- Café/Bar (2) para os alunos;
- Espaço do aluno;
- Desporto Escolar;
- Laboratório;
- Estufa;
- Gabinete de Psicologia.

2.1.5. Recursos Materiais

Tem lotação para aproximadamente 1400 alunos desde a creche até ao secundário, está equipada com três edifícios cada um deles com r/c e 1º piso, tendo ao todo um total de 61 salas, sendo algumas delas específicas tais como as salas de laboratórios.

Recursos:

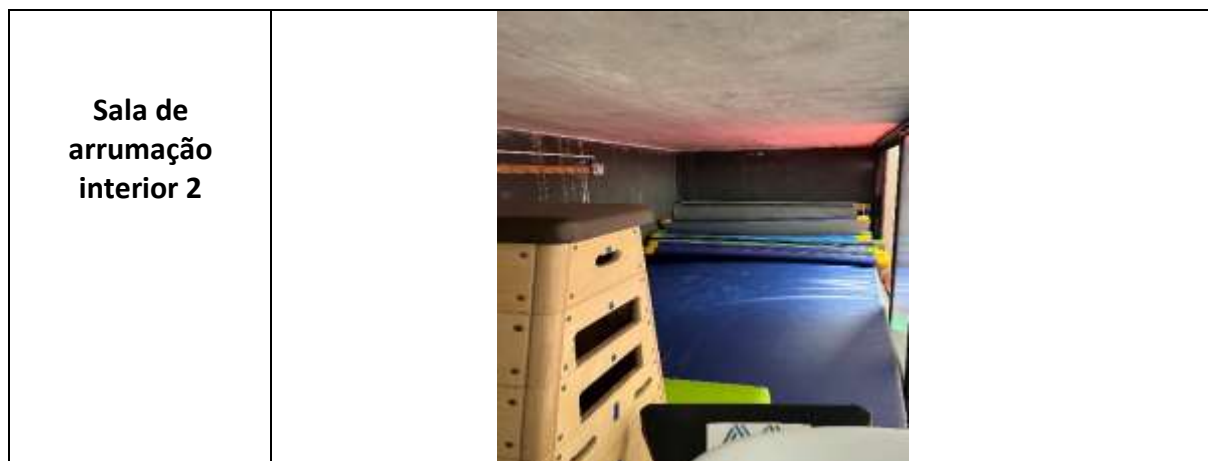
- Reprografia;
- Refeitório;
- Bar para os alunos;
- Pavilhão multiusos;
- Pavilhão Multidesportivo;
- Campo sintético;
- Campo de ténis;
- 2 campos de jogos exteriores;
- Parede de Escalada;
- Espaço de convívio para o aluno;
- Balneários exteriores;
- Estufa;
- Zonas diversas de convívio no exterior para os alunos.

2.1.6. Recursos Espaciais

Relativamente aos recursos espaciais, o colégio possui 2 Espaços disponíveis para a lecionação das aulas, um exterior (Campo Sintético) e um interior (Pavilhão), para além de 2 espaços destinados para a arrumação de material.

Tabela 1- Recursos Espaciais

Local	Imagem Ilustrativa
Pavilhão Interior	 A wide-angle photograph of an indoor sports pavilion. The floor is a synthetic court with a blue base and a yellow central area. Several people are visible on the court. The walls are high and feature large glass windows, and the ceiling is supported by tall metal pillars.
Campo Exterior (Sintético)	 A photograph of an outdoor synthetic grass field. The field is green with white boundary lines. In the background, there are trees and a building with a fence in front of it.
Sala de arrumação interior 1	 A photograph of an indoor storage room. The room is filled with shelves and racks holding various sports equipment, including colorful balls and bags. A blue bag is on the floor in the foreground.



Em relação a todos estes recursos que o colégio disponibiliza para a prática de atividade física pode ser considerada acessível, pois poderia ter melhores condições em certos aspetos dos espaços disponíveis para a prática das aulas, pois um espaço só dedicado à modalidade de ginástica seria bastante mais benéfico para a realização das aulas.

2.2. Turmas

Ao longo do estágio curricular fiquei responsável por acompanhar e lecionar uma turma do 2º ciclo (6º ano), uma turma de 3º ciclo (8º ano) e uma turma do ensino secundário (10º ano).

6º ano- A turma era constituída por 28 alunos, 17 alunas do sexo feminino e 11 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos, sendo que 26 alunos praticam uma modalidade desportiva. As aulas de Educação Física decorriam em dois blocos semanais, sendo estes à segunda-feira entre as 11h55 e as 12h55, e à sexta-feira das 10h45 às 12h55. A utilização dos espaços desportivos era rotativa sendo esta quinzenal, sendo que, durante 15 dias as aulas decorriam no pavilhão multidesportivo, e nos seguintes 15 dias, no campo exterior sintético.

Relativamente à constituição da turma, esta apresentava um nível de heterogeneidade reduzido, verificando-se alunos com desempenhos significativamente distintos. A maior parte demonstrava um bom domínio motor e facilidade na execução das modalidades propostas.

No que diz respeito ao comportamento geral da turma, este era, na maioria das vezes, positivo, com frequentes episódios de disciplina e concentração, o que facilitava o normal funcionamento das aulas. Era visível um espírito de equipa consolidado, existindo cooperação entre os alunos.

Ao nível das relações interpessoais, observou-se uma ligeira incidência de conflitos, particularmente entre as alunas, porém não condicionava a dinâmica do grupo nem dificultava a realização de trabalho colaborativo. A capacidade para trabalhar em pequenos grupos nem sempre era eficaz, por vezes era necessária a intervenção do professor para assegurar o cumprimento das tarefas propostas.

Ainda assim, importa salientar que a turma, no seu conjunto, demonstrava muito boa capacidade de compreensão das instruções e de adaptação às diferentes atividades realizadas ao longo das aulas, independentemente do seu nível de aptidão motora.

Apesar de algumas limitações evidenciadas inicialmente por alguns alunos, foi possível observar uma evolução gradual, com progressos evidentes ao nível da execução técnica, da coordenação motora e do grau de envolvimento dos alunos nas tarefas propostas.

8ºano- A turma era constituída por 28 alunos, 11 alunas do sexo feminino e 13 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos, sendo que 24 alunos praticam uma modalidade desportiva. As aulas de Educação Física decorriam em dois blocos semanais, sendo estes à terça-feira entre as 09h40 e as 10h40, e à quinta-feira das 08h30 às 09h30. A utilização dos espaços desportivos era rotativa sendo esta quinzenal, sendo que, durante 15 dias as aulas decorriam no pavilhão multidesportivo, e nos seguintes 15 dias, no campo exterior sintético.

Relativamente à constituição da turma, esta apresentava um nível de heterogeneidade reduzido, verificando-se alunos com desempenhos significativamente distintos. Alguns demonstravam um bom domínio motor e facilidade na execução das modalidades propostas.

No que diz respeito ao comportamento geral da turma, este era, na maioria das vezes, negativo, com frequentes episódios de indisciplina e falta de concentração, o que dificultava o normal funcionamento das aulas. Não se evidenciava um espírito de equipa consolidado, sendo a cooperação entre os alunos, por vezes, limitada.

Ao nível das relações interpessoais, não se observou uma elevada incidência de conflitos. A capacidade para trabalhar em pequenos grupos nem sempre era eficaz, sendo frequentemente necessária a intervenção do professor para assegurar o cumprimento das tarefas propostas.

Ainda assim, importa salientar que a turma, no seu conjunto, por vezes demonstrava uma boa capacidade de compreensão das instruções e de adaptação às diferentes atividades realizadas ao longo das aulas, independentemente do seu nível de aptidão motora.

Apesar das limitações evidenciadas inicialmente por alguns alunos, foi possível observar alguma evolução gradual, com progressos evidentes ao nível da execução técnica, da coordenação motora e do grau de envolvimento dos alunos nas tarefas propostas.

10º ano- A turma era constituída por 28 alunos, 17 alunas do sexo feminino e 11 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, sendo que 18 alunos praticam uma modalidade desportiva. As aulas de Educação Física decorriam num bloco semanal, sendo estes à sexta-feira entre as 09h00 e as 11h00. A utilização dos espaços desportivos era rotativa sendo esta quinzenal, sendo que, durante 15 dias as aulas decorriam no pavilhão multidesportivo, e nos seguintes 15 dias, no campo exterior sintético. Nesta turma existia uma aluna que não podia realizar as aulas devido a um problema de saúde, deste modo a sua avaliação era realizada na participação nas aulas de forma arbitrando jogos e ajudando na montagem da aula. A sua avaliação era feita na arbitragem da modalidade, no caso da ginástica era realizado um trabalho sobre a modalidade.

Relativamente à constituição da turma, esta apresentava um nível de heterogeneidade elevado, verificando-se alunos com desempenhos distintos. A maioria demonstrava um bom domínio motor e facilidade na execução das modalidades propostas.

No que diz respeito ao comportamento geral da turma, este era, na maioria das vezes, bastante positivo, com frequentes episódios de disciplina e de concentração, o que facilitava o normal funcionamento das aulas. Era bastante visível o espírito de equipa consolidado, sendo a cooperação entre os alunos bastante boa.

Ao nível das relações interpessoais, não se observou conflitos, o que era ótimo para a dinâmica do grupo e a realização de trabalho colaborativo. A capacidade para trabalhar em pequenos grupos era eficaz, não sendo frequentemente necessária a intervenção do professor para assegurar o cumprimento das tarefas propostas.

Ainda assim, importa salientar que a turma, no seu conjunto, demonstrava uma boa capacidade de compreensão das instruções e de adaptação às diferentes atividades realizadas ao longo das aulas, independentemente do seu nível de aptidão motora.

Apesar das limitações evidenciadas inicialmente por alguns alunos, foi possível observar uma evolução gradual, com progressos evidentes ao nível da execução técnica, da coordenação motora e do grau de envolvimento dos alunos nas tarefas propostas.

2.3. Reflexão

Esta dimensão revelou-se fundamental para o meu processo de estágio, uma vez que me permitiu compreender de forma aprofundada o contexto institucional, social e humano em que decorreu a minha prática pedagógica. O contacto direto com o colégio, a sua história, recursos e dinâmica organizacional foi essencial para a minha integração e para uma atuação como docente mais consciente, crítica e ajustada à realidade educativa.

A caracterização da entidade acolhedora possibilitou perceber a importância do colégio enquanto espaço de formação integral, onde a Educação Física assume um papel importante na promoção da saúde, do bem-estar e da socialização dos alunos. Ao conhecer a sua missão, recursos materiais e humanos e a relação do colégio com a comunidade, desenvolvi um maior sentido de pertença institucional e responsabilidade profissional.

Pessoalmente, esta área foi importante para consolidar a minha identidade docente, ajudando a compreender-me como ser professora de Educação Física vai muito mais além de uma simples transmissão de conteúdos. Implica ter que agir de forma ética, colaborativa e socialmente responsável, respeitando sempre os princípios e valores que orientam a prática educativa.

Em suma, esta área representou uma parte crucial do meu estágio, pois permitiu-me construir uma base de compreensão institucional e humana, essencial para o desenvolvimento das restantes dimensões da prática pedagógica. Contribui ainda para o meu crescimento profissional, reforçando o compromisso, da reflexão ética e da responsabilidade social no papel do professor.

3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Esta área diz respeito ao desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, sendo a dimensão central na formação do professor estagiário, pois está envolvida diretamente com a aplicação da prática dos conhecimentos que foram adquiridos ao longo do percurso universitário. Na área II é possível identificar três âmbitos de intervenção fundamentais: Planejamento, Ensino e Avaliação.

O planejamento é a base de toda a ação pedagógica, permite estruturar e organizar o processo de ensino adaptando-se às necessidades e características dos alunos, definindo objetivos, conteúdo, metodologias e estratégias adequadas.

O ensino corresponde à prática das estratégias planejadas, capacidade de orientação, motivação e envolvimento dos alunos nas experiências de aprendizagem, que promovem não só o desenvolvimento motor, mas também cognitivo, social e afetivo.

A avaliação tem um papel fundamental de regulação e monitorização do processo de ensino-aprendizagem, pois permite analisar o processo dos alunos, ajustar as práticas pedagógicas e promover uma aprendizagem contínua e refletiva.

Os três âmbitos, em conjunto estão interligados e complementam-se, levando a uma prática de docente intencional, planejada e centrada no aluno, valorizando a qualidade do processo educativo e o desenvolvimento dos alunos.

3.1. Planejamento

O Plano Anual constitui um documento de referência para o professor, pois define o percurso a seguir ao longo do ano letivo, assim como as decisões pedagógicas necessárias para promover uma aprendizagem eficaz e o desenvolvimento global dos alunos da turma. Este plano orienta todo o processo de ensino-aprendizagem, tendo como base as necessidades identificadas nos alunos.

Essas necessidades e o nível de desempenho dos alunos são avaliados no início do ano letivo através da avaliação diagnóstica, realizada com base num protocolo previamente definido pelo grupo disciplinar, com orientações específicas para cada área de ensino.

Os objetivos finais da turma assentam nos objetivos estabelecidos pelo grupo de Educação Física, podendo ser ajustados conforme os resultados obtidos na avaliação inicial. Estes objetivos abrangem as áreas das atividades físicas, da condição física e dos conhecimentos teóricos.

O Plano Anual da Turma é elaborado como um guia para todo o ano letivo, integrando decisões essenciais, como os conteúdos a abordar, as estratégias metodológicas a aplicar e as metas a alcançar em função dos diferentes níveis de desempenho dos alunos.

Na definição deste plano são considerados diversos fatores, nomeadamente as características da turma, as capacidades e limitações do professor, os recursos disponíveis no colégio e as diretrizes estabelecidas nos documentos orientadores do Departamento de Educação Física.

Desta forma, o Plano Anual de Turma serviu como base para a elaboração dos restantes planos, fundamentais para o bom funcionamento das aulas. O seu principal propósito foi planejar e orientar o ano letivo de forma coerente com as características da turma, criando condições para que o sucesso educativo fosse efetivamente alcançado.

Existem alguns pontos que foram tidos em conta para que todo o planejamento esteja de acordo com a turma para o qual é elaborado, nomeadamente, os resultados da avaliação inicial, os

recursos existentes; o calendário escolar; o sistema de rotação pelas instalações (roulement), o plano de funcionamento, o regimento, as condições climatéricas e as atividades a realizar pelo departamento de educação física.

O planeamento deve fundamentar-se nos seguintes objetivos: Fixar as competências a atingir; Selecionar e organizar os conteúdos a ensinar para atingir as competências tendo em conta os meios do colégio: a) Unidades de ensino; b) Planos de aula. Escolher a metodologia de ensino mais adequada para ter melhores resultados. Existem diferentes metodologias que podem ser utilizadas: a) Método Diretivo; b) Método Misto; c) Métodos de designação de tarefas; d) Método de resolução de problemas; e) Método de descobrimento guiado; f) Método de livre exploração. Incluir as três fases da avaliação: inicial (diagnóstica), formativa e final.

3.2. Modelo de Lecionação

O modelo de lecionação adotado pelo grupo de educação física é por etapas. Divide o ano letivo em etapas, ocorre uma lecionação sequencial de todas as matérias ao longo do ano, os conteúdos têm uma maior distribuição temporal em relação ao modelo de lecionação por blocos exigindo assim espaços desportivos polivalentes.

Neste modelo, as aprendizagens a nível técnico e tático das modalidades são distribuídas pelas diferentes etapas, dando maior continuidade no processo de aprendizagem dos alunos em cada matéria. Permite também que os alunos aprendam, desenvolvam as suas capacidades dentro das diferentes matérias e que atinjam os objetivos ao longo de todas as etapas.

Optou-se por dividir o ano letivo em três fases de aprendizagem:

- 1ª Etapa: O registo da avaliação inicial, identificar as possibilidades de desenvolvimento de cada aluno em cada matéria e perceber quais as matérias críticas e a partir disso criar grupos de nível. Implementar e consolidar regras e normas de funcionamento, criando um bom clima de aula para a aprendizagem dos alunos. É também nesta etapa que ocorre uma revisão das matérias dadas até ao momento.
- 2ª Etapa: A segunda etapa tem como objetivo a consolidação de todas as aprendizagens desenvolvidas nas diferentes modalidades. Ao longo desta etapa os alunos desenvolvem e aperfeiçoam as suas capacidades e limitações transatas e demonstradas ao longo da avaliação inicial nas diferentes matérias lecionadas.
- 3ª Etapa: Tem como objetivo a realização da avaliação final de cada aluno, tendo em conta os objetivos propostos/atingidos e o processo de desenvolvimento ao longo de todo o ano. Ao longo desta etapa, todo o planeamento e os objetivos definidos passam pelos alunos consolidarem as aprendizagens desenvolvidas nas diferentes matérias ao longo do ano letivo.

Todas estas etapas podem ser adaptadas de acordo com as respostas obtidas pelos alunos durante as avaliações e observações das aulas.

No meu caso específico ao longo das minhas turmas nem sempre foi fácil chegar ao sucesso de todos os alunos, porém tentei sempre encontrar diversas maneiras de fazer os alunos alcançarem

as metas pretendidas nas avaliações menos boas observadas na avaliação inicial. Na maior parte das vezes tentava sempre exercícios com adaptação em relação a níveis de dificuldade no qual o aluno se podia obrigar a querer mais voluntariamente sem sentir qualquer tipo de pressão perante o exercício, levando-os a desafiarem-se por vezes a si próprios. O feedback contínuo e construtivo também foi essencial para a evolução desses alunos, levando-os a reconhecer as suas conquistas e identificar os aspetos a melhorar. Apesar de todos os esforços nem sempre os alunos se mostravam disponíveis para a realização de exercícios dos quais não se sentiam confortáveis a realizar por diversas razões, muitos não se sentiam confortáveis mesmo com a ajuda do professor e recusavam-se a fazer, alguns alunos conseguiam executar apesar das suas dificuldades com colegas de turma no qual se sentiam mais à vontade, o que por vezes esses mesmo colegas também os motivavam quando esses não tinham coragem suficiente para a realização dos exercícios.

3.3. Estilos de Ensino

Os estilos de ensino oferecem os elementos fundamentais para que o desempenho do professor seja ajustado ao contexto específico em que ele está inserido. Estes estilos permitem criar oportunidades de prática e fornecer feedback de forma eficaz, promovendo uma melhor compreensão e assimilação dos conteúdos por parte dos alunos.

Ao longo do processo de ensino-aprendizagem, foram utilizados diversos estilos de ensino, tais como:

- **Estilo Comando:** todas as decisões partem do professor, sendo a autonomia do aluno bastante reduzida. Este estilo revela-se especialmente eficaz na observação de objetivos específicos, sendo útil, por exemplo, na realização da avaliação diagnóstica;
- **Estilo Tarefa:** o professor apresenta e/ou demonstra a tarefa, cabendo ao aluno a sua execução, o que permite um trabalho mais autónomo e individualizado;
- **Estilo Inclusivo:** todos os alunos realizam a mesma tarefa, com o intuito de garantir a participação de todos, independentemente do seu nível de competência, promovendo a inclusão no contexto da atividade.

No estágio tive a oportunidade de aplicar todos os estilos de ensino referidos, adaptando às características das turmas e a cada objetivo da aula. O estilo de comando foi usado diversas vezes nas primeiras aulas de cada unidade didática, principalmente em modalidades como ginástica de solo e atletismo, onde é essencial a segurança e a técnica é fundamental. Sendo a aula conduzida de forma mais direta, demonstrando os exercícios e orientando a sua execução. Este método torna mais eficaz a compreensão das instruções, criando um ambiente de controlo. Apesar de tudo aos alunos mais autónomos, demonstravam certa desmotivação ao não terem espaço para explorar ou experimentar algo superior ao que já sabiam executar.

Já no estilo por tarefa, foi aplicado nas modalidades de jogos desportivos coletivos (voleibol; basquetebol; andebol; futebol) onde os alunos estavam organizados por estações de trabalho com diversos níveis de dificuldade. Os alunos tinham liberdade de escolher o exercício mais adequado ao seu nível, o que promovia um sentido de responsabilidade. Em certas aulas este método resultou como esperado, com os alunos empenhados e a colaborar, ainda assim por vezes notei alguma dispersão e dificuldade na gestão do tempo, o que fez com que perceber a importância e explicação inicial e o acompanhamento constante.

Para mim, como docente os estilos que se enquadram mais com a minha forma de lecionar são o estilo por tarefa e inclusão, no qual dou liberdade aos alunos de realizarem as tarefas mais autonomamente

e o estilo inclusivo, pois para mim todos os alunos têm o direito de realizar todos os exercícios e objetivos das aulas independentemente do grau de dificuldade que se encontrem, desde modo adaptando sempre para que todos estejam ativos nas minhas aulas.

Por fim, o estilo inclusivo é crucial em aulas onde existem diferenças evidentes de aptidão motora, por sua vez acontecia na minha turma de 8ºano, onde havia alguns alunos com menos experiência desportiva. Adaptar os exercícios de forma a assegurar a participação de todos, garantindo a inclusão e sucesso de cada aluno, apesar do seu nível de desempenho. Esta estratégia ajuda para um clima de cooperação e respeito entre alunos.

Em suma, estas experiências foram importantes para entender que não existe um estilo de ensino melhor do que o outro, é essencial saber quando e como os aplicar.

3.4. Domínio das Atividades Físicas e Desportivas

Consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:

- Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática);
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
- Atletismo, Raquetas;
- Outras (Jogos Tradicionais Populares).

3.5. Domínio da Aptidão Física

O aluno deve ser capaz de realizar todos os testes do domínio da aptidão física de modo a se enquadrar na zona saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo. Este domínio é aplicado através dos testes FitEscola, que têm como objetivo avaliar e promover o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, nomeadamente a resistência, agilidade, velocidade e força. Estes testes foram implementados as minhas turmas (6º, 8º e 10º ano) observando diferenças significativas nos resultados e atitudes no desempenho durante a avaliação.

Na turma do 6.º ano, a aplicação do FitEscola decorreu de forma muito positiva. Os alunos demonstraram grande entusiasmo e empenho, levando os testes como um desafio e uma oportunidade para superarem os seus próprios resultados seja os do ano passado ou os já realizados nesse mesmo ano letivo. A maioria mostrou bons níveis de aptidão física, refletindo o envolvimento em atividades desportivas extracurriculares. O ambiente foi bastante cooperativo, e o feedback fornecido após cada teste ajudou os alunos a compreender a importância do esforço e da regularidade da prática física.

Já a turma do 8.º ano, o processo mostrou-se mais desafiante. Apesar de alguns alunos mostrarem boa capacidade física, outros demonstravam pouca ou quase nenhuma motivação e resistência ao esforço, o que condicionou a consistência dos resultados. Foi necessário reforçar o papel dos testes, explicando que o objetivo não era competir, mas avaliar o progresso individual de cada um. Ainda assim, observou-se melhorias na segunda aplicação dos testes.

Aa turma do 10.º ano, notei uma postura mais madura e responsável em relação aos testes. Os alunos demonstraram maior compreensão dos objetivos e respeito pelas normas de execução, o que permitiu uma recolha de dados mais rigorosa e um ambiente de trabalho mais focado. Contudo, também se verificaram diferenças acentuadas entre praticantes e não praticantes de desporto, é de

mencionar também que a competitividade dos alunos uns com os outros ajudaram na melhoria dos resultados obtidos.

No Colégio, o programa FitEscola é valorizado como uma ferramenta fundamental no processo de ensino-aprendizagem em Educação Física, sendo utilizado como um dos parâmetros de avaliação final dos alunos. Para além de permitir avaliar a aptidão física de acordo com a idade e o sexo, o FitEscola constitui um instrumento de monitorização da evolução individual tanto no início como no final, possibilitando ao professor ajustar o planeamento e as estratégias de ensino em função das necessidades observadas.

3.6. Estratégias de Ensino

As estratégias de ensino aplicadas vão ao encontro das mencionadas no plano de 1ª etapa, com a “substituição” de algumas pela menor necessidade de implementar regras e modo de funcionamento e a necessidade de aplicar diferentes feedbacks e com mais regularidade ao longo das próximas etapas. As estratégias foram aplicadas ao longo dos diversos momentos da aula (inicial, fundamental e final) com objetivos diversos.

Na parte inicial das aulas organizava sempre os alunos em meia lua à minha volta, permitindo ter todos no meu campo de visão sem ter de me deslocar para conseguir ver algum aluno, de modo assim a ter maior intenção à informação que partilhava. Era sempre feita a realização da chamada dos alunos, realizada no tablet no sistema do colégio, onde era inserido a presença ou a falta e onde também era colocado a falta de material. Era sempre indicado o objetivo da aula e dos exercícios que iam realizar, sendo feita sempre uma demonstração dos mesmos.

Na parte fundamental, optei pela realização de aulas polimáticas, o que possibilita a passagem por diversas modalidades na mesma sessão de aula. Penso que motiva os alunos ao longo da prática. A organização, na maioria das sessões, por estações, o que se traduz, mais uma vez, na passagem dos alunos por diversos exercícios e diferentes modalidades na mesma aula. Nas diversas estações, estiveram presentes exercícios analíticos, formas jogadas e jogo formal dependendo da etapa. Outra das estratégias aplicadas foi a divisão dos grupos prévia, que variou com o momento do ano letivo, as sensações e/ou necessidade dos alunos. Também ao nível do planeamento, foram ponderadas e aplicadas variantes de facilidade e dificuldade tendo em conta o nível apresentado pelos alunos ao longo do ano letivo nas diferentes matérias. Sendo possível aplicar o mesmo exercício a todos os alunos, mas com objetivos e variantes diferentes

Em relação à parte final, cada grupo arrumava o material da estação onde esteve no final da parte fundamental. Com os alunos novamente reunido em meia lua passava então ao balanço, onde era mencionado os erros mais comuns, os níveis que os alunos devem atingir na modalidade em questão, o que podem e devem melhorar nas próximas aulas e ao longo do ano para atingir esses mesmos níveis.

3.7. Procedimentos de Avaliação

A avaliação dos alunos em Educação Física no Colégio segue, de forma geral, as orientações do Ministério da Educação, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, mas apresenta também algumas diferenças próprias, adaptadas ao contexto e filosofia educativa da instituição.

O Departamento de Educação Física utiliza grelhas de avaliação internas, construídas com base nos referenciais nacionais, que integram três grandes domínios de análise:

- 1- Atividade Física: avaliado através da execução das modalidades e atividades físicas abordada;
- 2- Conhecimentos: avaliada através da realização de um teste sobre os conteúdos abordados nas aulas de Educação Física;
- 3- Aptidão Física: avaliada com o apoio do programa FitEscola.

O FitEscola faz parte da avaliação final por decisão do Departamento, sendo considerado um instrumento de referência nacional reconhecido pela Direção-Geral da Educação. O seu objetivo é avaliar de forma objetiva a aptidão física dos alunos, comparando os resultados com as zonas saudáveis definidas para a idade e o sexo. A inclusão do FitEscola na avaliação do Colégio justifica-se pelo seu contributo para o monitoramento da evolução individual de cada aluno, promovendo hábitos e estilos de vida ativos.

Pessoalmente, reconheço que é importante existir este processo de avaliação do FitEscola, pois como referindo anteriormente ajuda os alunos a ter hábitos de vida mais ativos e conseguirmos entender em que nível os alunos se encontram. No entanto é importante interpretar os resultados do FitEscola de forma formativa numa primeira fase e não apenas avaliativa, valorizando a evolução do aluno e esforço demonstrado.

Avaliação Inicial

A primeira unidade de ensino da primeira etapa de formação foi inteiramente dedicada à avaliação diagnóstica, com o objetivo de posicionar os alunos em diferentes níveis, com base nos aspetos observados durante esse período. Para tal, foram utilizados instrumentos de avaliação inicial definidos pelo departamento de Educação Física. Com base nessa avaliação é elaborado todo o planeamento anual, bem como, as decisões e ações a implementar ao longo de todo o ano letivo (modo e regras de funcionamento, estilos de ensino, estratégias, entre outras imprescindíveis à prática docente) garantindo assim que o processo de ensino seja o mais adequado e eficaz possível às características da turma e de cada aluno.

Esta avaliação teve o impacto esperado que era observar as dificuldades dos alunos de forma geral nas três turmas fazendo uma avaliação diagnóstica das capacidades de cada um e assim definir as prioridades e o que seria necessário trabalhar para o sucesso dos alunos.

Avaliação Formativa

A avaliação formativa é um processo contínuo que permite ao professor diagnosticar, recolher informações e acompanhar o desenvolvimento dos alunos nas diversas aprendizagens ao longo de todo o ano letivo. Esta natureza sistemática e prolongada possibilita ao docente fazer um balanço regular das aprendizagens, reajustando, sempre que necessário, os objetivos e as atividades previamente planeadas, de acordo com o nível e as necessidades que os alunos vão evidenciando. Para que este processo tenha uma linha orientadora clara e partilhada por todos os intervenientes, é fundamental fornecer feedback frequente aos alunos, incentivando a sua participação ativa e a responsabilidade pelo próprio percurso de aprendizagem. É essencial que os alunos compreendam os objetivos em que estão a trabalhar, bem como os que já alcançaram, de forma a promover uma aprendizagem consciente e significativa. Além disso, é importante recorrer a processos de

autoavaliação e heteroavaliação, utilizando instrumentos adequados que tornem os critérios de avaliação transparentes e acessíveis, conferindo maior validade e credibilidade ao processo avaliativo.

Nesta avaliação no geral das três turmas conseguiu-se identificar onde ainda existiam dificuldades, a turma que mais se notou foi no 8º ano onde comparando com os outros dois anos haviam algumas dificuldades na realização de diversas atividades físicas, no qual foi feito sempre ajustes para conseguir chegar as necessidades dos alunos, seja em que turma fosse.

Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa, tal como já mencionado, realiza-se na última etapa. Esta etapa está associada à atribuição de uma classificação final aos alunos, que, no 2.º e 3.º ciclos, varia de 1 a 5, e no ensino secundário, de 1 a 20. A nota atribuída reflete as capacidades e os conhecimentos que os alunos demonstraram ter desenvolvido ao longo dos dois semestres.

Por fim, em ambas as turmas na avaliação final foi possível observar diferenças nos resultados obtidos de forma positiva, ainda assim a turma que menos se destacou foi o 8º ano, pois era onde existia maior dificuldade e menos vontade de melhorar os aspetos menos bons que eram encontrados, já na turma de 10º ano os alunos com maior dificuldade conseguiram mostrar uma boa evolução no processo de avaliação final.

Avaliação dos Alunos com Atestado Médico

De acordo com os documentos orientadores do Departamento de Educação Física, os alunos com atestado médico estão sujeitos a uma avaliação diferenciada. Apesar das limitações físicas, estes alunos devem manter-se integrados no grupo de trabalho, escutar as instruções e conteúdos lecionados pelo professor e, sempre que possível, colaborar em tarefas de apoio à aula, auxiliando o docente e os colegas. O seu empenho e participação são fundamentais para o processo de avaliação. Ao longo do ano existiu alunos com limitações temporárias (lesões) o que não afetou muito as avaliações, além disso tive uma aluna que estava condicionada devido a um problema de saúde, deste modo era avaliada com tudo o eu foi referido anteriormente e além disso com trabalhos e avaliada na arbitragem dos jogos das modalidades de elemento avaliativo.

3.8. Reflexão

Durante o estágio pedagógico, esta dimensão permitiu-me desenvolver competências profissionais e pessoais, consolidando a compreensão de que o ensino tem que ser planeado, intencional e ajustado às necessidades de cada turma e aluno.

Desde o início do estágio, procurei sempre contribuir para o sucesso educativo dos alunos criando experiências de aprendizagem diversificadas e significativas, promovendo não apenas o desenvolvimento de competências motoras, mas também cognitivas, sociais e afetivas.

O planeamento revela-se uma ferramenta indispensável na estrutura do ensino-aprendizagem, o plano anual de turma, ajudou a elaborar e organizar os conteúdos, estratégias metodológicas e os objetivos a alcançar. A avaliação diagnóstica no início do ano letivo foi importante para identificar o nível de desempenho dos alunos, permitindo adaptar os objetivos e estratégias em relação a cada grupo, a adaptação foi principalmente virada para a motivação dos alunos de modo a consegui-los cativar com exercícios diferentes daqueles que estavam habituados, levando-os a ter mais

sucesso e motivação no seu desempenho escolar, de forma a este resultado vir a refletir-se positivamente na avaliação final e na melhoria das suas capacidades motoras .

Em relação ao modelo de lecionação por etapas, este era adequado à progressão das aprendizagens, permitiu um acompanhamento contínuo e estruturado de todas as modalidades. Este modelo promove a consolidação das competências técnicas e táticas, facilitando a aprendizagem, cada etapa possui-a objetivos específicos que facilitou numa organização mais eficaz e clara no processo de avaliação.

No que diz respeito aos estilos de ensino, procurei adotar uma abordagem flexível e diversificada, estando sempre ajustadas às necessidades dos alunos. A utilização dos estilos Comando, Tarefa e Inclusivo permitiu equilibrar a direção do professor com a autonomia do aluno, garantindo a eficácia pedagógica e a participação ativa de todos os alunos.

As estratégias de ensino aplicadas basearam-se na criação de contextos de aprendizagem dinâmica, motivadora e segura. A opção por aulas polimáticas e organizadas por estações promoveu o envolvimento dos alunos em diferentes modalidades, aumentando a motivação e a diversidade das experiências motoras. A estruturação das aulas foi dividida em três momentos- inicial, fundamental e final que permitiu um acompanhamento eficaz das aprendizagens, com especial destaque para a importância do feedback contínuo, da demonstração prática e da reflexão conjunta no final de cada sessão.

A avaliação constituiu outro elemento fundamental deste processo, sendo entendida como parte integrante e formativa da aprendizagem. A articulação entre a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa garantiu um acompanhamento rigoroso e contínuo da evolução dos alunos. A utilização de instrumentos diversificados e a promoção de momentos de autoavaliação e heteroavaliação contribuíram para o desenvolvimento da consciência crítica e da responsabilidade individual. O acompanhamento dos alunos com limitações físicas ou com atestado médico permitiu-me também refletir sobre a importância da inclusão e da adaptação pedagógica, assegurando que todos participassem ativamente no processo educativo.

De forma geral, esta dimensão possibilitou-me compreender a importância do equilíbrio entre o planeamento rigoroso e a capacidade de adaptação a situações imprevistas. O contacto direto com os alunos, a diversidade de contextos e a prática diária permitiram-me consolidar a identidade profissional, reforçando o compromisso com um ensino de qualidade, centrado no aluno e orientado para o desenvolvimento integral. Ainda disso, ser professora de Educação Física, exige uma constante autorreflexão, sensibilidade e atualização pedagógica, de modo a assegurar práticas educativas mais significativas e inclusivas. Esta dimensão foi essencial para o meu crescimento pessoal e profissional enquanto docente.

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

4.1. Particularidades Organizacionais e Pedagógicas

A prática pedagógica do Colégio encontra-se organizada em vários documentos orientadores, abaixo referidos, onde estão descritas todas as diretrizes e regulamentos a serem seguidos.

4.2. Projeto Educativo do Colégio

O Colégio possui a Autorização Definitiva de Funcionamento nº 168, passada pelo Ministério da Educação e o Alvará de Creche nº 1/2001, passado pelo Ministério da Segurança Social e enquadra-se no sistema nacional de ensino. O seu Projeto Educativo tem a ambição da educação plena e global da pessoa humana, num ambiente interativo de aprendizagem e pretende implementar uma filosofia de escola moderna aberta à sociedade e à constante evolução do mundo atual. Nesta perspetiva fundamenta e tem como referencial os 4 pilares da educação atual para o séc. XXI, segundo a UNESCO:

- Aprender a aprender;
- Aprender a fazer;
- Aprender a viver juntos e com os outros;
- Aprender a ser.

E no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, segundo as seguintes áreas de desenvolvimento e aquisição das competências-chave:

- Linguagens e textos;
- Informação e comunicação;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Autonomia e desenvolvimento pessoal;
- Bem-estar e saúde;
- Sensibilidade estética e artística;
- Saber técnico e tecnologias;
- Consciência e domínio do corpo.

A Visão do Projeto Educativo é A liberdade, autonomia e responsabilidade; O respeito pelo outro, espírito de entreatajuda e solidariedade; A defesa dos valores culturais, atitudes e posturas; O indivíduo como elemento integrante da sociedade

A Missão Educativa é uma escola humana no caminho da excelência tendo o aluno como centro do processo educativo, o bem-estar, a satisfação e a realização pessoais essenciais ao processo educativo, a escola ao serviço da comunidade, a alimentação e segurança, o desenvolvimento integral e global da pessoa humana sendo assim uma escola atual, inovadora e moderna uma escola virada para o mundo.

4.3. Regulamento Interno

O Colégio possui a autorização definitiva de funcionamento n.º 168, passada pelo Ministério de Educação, para o ensino Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, Ensino Secundário e Currículo Internacional IB; n.º 2/2019 do Ministério da Segurança Social para a resposta social de Creche e enquadra-se no sistema nacional de ensino.

4.4. Plano Anual de Atividades

O Plano Anual de Atividades (PAA) é o documento de planeamento, elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão do Colégio, que define, em função do PEA (Projeto Educativo do Agrupamento), os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades, destinatários, dinamizadores, realização temporal e procede ainda à identificação dos recursos envolvidos. As ações são propostas pelos grupos disciplinares, bem como pelas restantes estruturas que constituem o Colégio. O PAA é aprovado pelo Conselho Pedagógico

Departamento de Educação Física propôs-se, no ano letivo 2024/2025, a realizar atividades diversas ao longo do ano letivo. Sendo as seguintes:

Tabela 2- Mapa Anual de Atividades

Atividade	Semestre	Anos Envolvidos	Data
Mega Sprint	2º semestre	Todos	14 de março
Apuramento Corta-Mato	2º semestre	Todos	8 de janeiro
Corta-Mato Distrital	2º semestre	Todos	3 de fevereiro
Torneio de Futebol		Todos	A Definir
Torneio de Basquetebol	1º semestre	Todos	16 de dezembro
Torneio de Andebol		Todos	A Definir
Semana do Desporto		Todos	A Definir

4.5. Calendário Escolar 2024/2025

O colégio regeu-se pelo calendário escolar organizado por semestres, de acordo com o calendário escolar.

- 1º semestre- 13/09/2024 a 25/01/2025.
- 2º semestre- 03/02/2025 a 06/06/2025 (9º, 11º e 12º); 03/02/2025 a 13/06/2025 (5º, 6º, 7º, 8º e 10º); 03/02/2025 a 27/06/2025 (1º ciclo e pré-escolar).

Tabela 3- Semestres letivos

Semestre	Datas
1.º Semestre	13/09/2024 – 25/01/2025

Semestre	Datas
2.º Semestre	3/02/2025 – 6/06/2025 (9.º, 11.º e 12.º)
	3/02/2025 – 13/06/2025 (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º)
	3/02/2025 – 27/06/2025 (1.º ciclo e Pré-Escolar)

Tabela 4- Interrupções Letivas

Interrupção	Datas
1.ª Interrupção (Intercalar)	28/11/2024 – 29/11/2024
2.ª Interrupção (Natal)	23/12/2024 – 3/01/2025
3.ª Interrupção (Semestral)	27/01/2025 – 31/01/2025
4.ª Interrupção (Carnaval)	3/03/2025 – 4/03/2025
5.ª Interrupção (Páscoa)	14/04/2025 – 24/04/2025

4.6. Atividades Internas

O GEFEDE e a equipa de estagiários organizaram este ano letivo um interturmas de basquetebol, o corta-mato interno que foi dividido em dois dias devido as condições meteorológicas, o dia dos avós e dos afetos, o mega sprint e o FlutuArte.

Tabela 5- Atividades internas do Colégio

Atividade	Local	Horário	Data	Público-alvo
Dia dos afetos	Campo Exterior	Período da manhã	22/11/2024	2º ciclo
Torneio Basquetebol	Pavilhão Interior	Período da manhã	19/12/2024	2º e 3º ciclo e Secundário
Corta Mato	Mato ao lado do colégio	Período da manhã	08/01/2024	2º e 3º ciclo e Secundário
Corta Mato	Mato ao lado do colégio	Período da manhã	14/01/2024	1º ciclo
Mega sprint	Campo Exterior	Período da tarde	06/03/2025	5º e 6º ano
FlutuArte	Baía do Seixal	Dia todo	06/06/2025	6º ano

Viagem a
Constância
(Campismo)

Constância

8:00-00:00
00:00-20:00

11 e 12/06/2025

8º ano

Dia dos afetos- Durante a Semana dos Afetos no Colégio, realizada entre os dias 18 e 22 de novembro, foram desenvolvidas diversas iniciativas destinadas a promover a interação interjuncional e a fortalecer os laços familiares no contexto escolar. Nesse período, realizamos aulas de Educação Física que incluíram a participação ativa dos alunos e dos respetivos avós. As sessões foram cuidadosamente planeadas, integrando atividades diversificadas centradas na manipulação de objetos, estabilização e locomoção, com o objetivo de estimular o desenvolvimento motor dos participantes e promover a interação social entre diferentes gerações.

Enquanto estagiária, esta experiência revelou-se bastante enriquecedora, contribuindo de forma significativa para o meu desenvolvimento, tanto pedagógico como pessoal. O planeamento e a implementação de atividades inclusivas permitiram-me desenvolver a capacidade de adaptar práticas pedagógicas a diversos públicos. A interação interjuncional proporcionou-me uma compreensão mais aprofundada da relevância de elaborar estratégias que conciliem as necessidades de diferentes faixas etárias, sublinhando o papel crucial da Educação Física na promoção do bem-estar, da cooperação e da coesão social.

Torneio de basquetebol- No contexto das atividades desenvolvidas durante o estágio, tive a oportunidade de colaborar com os restantes estagiários na organização de um torneio de basquetebol 3x3, sendo responsáveis por todas as fases do processo. A iniciativa incluiu a conceção e divulgação do evento, a gestão das inscrições dos participantes, a definição das regras e escalões etários, a elaboração dos quadros competitivos e a coordenação da arbitragem durante os jogos. O principal objetivo do torneio foi proporcionar aos alunos uma experiência desportiva estruturada, promovendo o espírito de equipa competitivo, a cooperação e a integração no ambiente escolar.

Esta atividade representou uma oportunidade significativa para o desenvolvimento de competências indispensáveis na organização e gestão de eventos desportivos. A planificação cuidadosa de cada fase do torneio exigiu a aplicação de princípios de gestão de tempo, resolução de problemas e comunicação eficaz com os diversos intervenientes, permitindo-me adquirir uma formação prática na área da gestão desportiva. A experiência demonstrou, igualmente, a importância da cooperação em grupo, do rigor e da eficiência na realização de eventos desportivos, contribuindo para o enriquecimento da comunidade escolar.

Corta-Mato- A atividade do Corta-Mato Escolar realizou-se em duas fases, nos dias 8 e 14 de janeiro, devido às condições meteorológicas adversas que impossibilitaram a sua concretização integral na data inicialmente prevista. O evento estava programado para o dia 8, envolvendo todos os níveis de ensino, desde a creche até ao ensino secundário. Contudo, foi necessário ajustar o calendário, realizando-se nessa data apenas as provas dos alunos do 2.º ciclo, 3.º ciclo e secundário (5º ao 12º ano), tendo as turmas da creche, jardim de infância e 1.º ciclo sido reagendadas para o dia 14. Enquanto equipa organizadora, estivemos diretamente envolvidos em várias etapas da preparação e implementação da atividade. Participámos na montagem e sinalização do circuito, na medição do percurso e na definição das distâncias adequadas a cada escalão etário. Antes do início das provas,

conduzimos os exercícios de aquecimento com o objetivo de preparar fisicamente os alunos para o esforço exigido. Durante o percurso, acompanhámos os participantes, incentivando-os e assegurando que todos concluíssem a prova de forma segura e empenhada.

A participação na organização do Corta-Mato revelou-se uma experiência profundamente enriquecedora e formativa, permitindo-me consolidar competências na gestão de eventos desportivos em contexto escolar. O envolvimento direto na planificação e operacionalização da atividade contribuiu para o desenvolvimento das minhas capacidades de organização, tomada de decisão e adaptação a imprevistos. Para além disso, a interação com os alunos fora do ambiente de aula proporcionou uma oportunidade significativa de promoção do espírito desportivo, do esforço coletivo e da valorização da atividade física como fator de bem-estar e de reforço do sentimento de pertença à comunidade escolar.

Mega Sprint- No dia 14 de março de 2025, tive a oportunidade de acompanhar os alunos nas provas dos Megas Sprints, uma atividade de atletismo que decorreu no Complexo Desportivo de Atletismo Carla Sacramento, no Seixal. Durante este evento, os alunos participaram em várias provas, nomeadamente salto em comprimento, corrida de 40 metros e corrida de 1000 metros. O meu papel consistiu em acompanhar os alunos às suas respetivas provas, orientando-os no aquecimento prévio e assegurando o acompanhamento das provas, bem como a monitorização das suas classificações. Este acompanhamento permitiu garantir o bom desenvolvimento das provas, respeitando as regras e a organização do evento.

Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora no âmbito do meu estágio. Para além de me proporcionar a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos, permitiu desenvolver competências essenciais na área da organização e acompanhamento desportivo. A interação direta com os alunos possibilitou-me também aprimorar as minhas capacidades comunicativas e de motivação, fundamentais para incentivar o esforço e o fair play em contextos competitivos.

Adicionalmente, a participação neste evento evidenciou a importância de uma preparação física adequada, do controlo rigoroso dos tempos e da organização meticulosa para o sucesso de atividades desportivas em grupo. Assim, esta experiência contribuiu de forma significativa para o meu crescimento profissional e pessoal enquanto estagiária na área da educação física.

FlutuArte- No âmbito do projeto interdisciplinar FlutuArte 2025, acompanhei os alunos do 6.º ano à Praia do Seixal, onde participaram num desafio prático que consistiu na construção de embarcações ecológicas, utilizando exclusivamente materiais reciclados. Após a fase de conceção e montagem, os alunos testaram as suas embarcações na água, avaliando a sua flutuabilidade e resistência.

Esta iniciativa destacou-se pelo seu carácter multidisciplinar, integrando conhecimentos e competências de várias áreas curriculares, nomeadamente Educação Física, Matemática, Ciências Naturais, Artes Visuais e Engenharia. A atividade teve como principal propósito demonstrar que a aprendizagem pode ser ativa, prática e divertida, ao mesmo tempo que promove valores essenciais como a sustentabilidade ambiental, o trabalho colaborativo e a criatividade.

A participação nesta atividade representou uma oportunidade significativa de crescimento pessoal e profissional. Enquanto estagiária, pude observar de forma concreta a importância da

articulação entre áreas do saber e o papel da Educação Física na promoção de competências transversais, como o raciocínio lógico, a motricidade, a comunicação e o trabalho em equipa.

Para além disso, esta experiência reforçou a minha sensibilidade para a educação ambiental e para a necessidade de desenvolver práticas pedagógicas que estimulem a consciência ecológica dos alunos. A supervisão e o acompanhamento do grupo fora do espaço escolar permitiram-me ainda aprofundar competências de gestão de grupo, segurança e mediação educativa em contextos informais de aprendizagem.

Viagem a Constância- No âmbito das atividades dinamizadas pelo Departamento de Educação Física e Desporto, acompanhei os alunos do 8.º ano numa experiência imersiva de dois dias na natureza, intitulada Uma Aventura em Constância. Esta iniciativa teve como objetivo proporcionar aos alunos um contacto direto com a natureza, promovendo o desenvolvimento de competências físicas, emocionais e sociais através da prática de atividades ao ar livre.

A jornada teve início logo pela manhã do primeiro dia, com a partida do colégio rumo a Constância, onde se iniciou uma descida em canoa pelo rio Zêzere até ao Castelo de Almourol. Esta atividade exigiu cooperação, coordenação motora e gestão do esforço físico. Já no período noturno, realizou-se uma prova de orientação, durante a qual os alunos, organizados em equipas, tiveram a oportunidade de explorar o espaço de forma autónoma, testando a suas capacidades de navegação e reforçando o espírito de entreajuda.

No segundo dia, os alunos participaram em diversas dinâmicas de Team Building, centradas no fortalecimento da coesão de grupo e da comunicação. E durante a parte de tarde, existiu um momento de lazer na praia fluvial de Constância, encerrando assim uma vivência marcante e repleta de aprendizagens significativas.

Enquanto estagiária, esta atividade representou uma oportunidade particularmente enriquecedora, não apenas pelo contacto próximo com os alunos fora do contexto formal da aula, mas também pela complexidade logística e pedagógica envolvida na organização de uma atividade de longa duração em ambiente natural. Acompanhar este tipo de iniciativa permitiu-me desenvolver competências ao nível da supervisão em contextos não convencionais, da gestão de grupo em situações desafiantes e da promoção de comportamentos responsáveis e cooperativos.

Além disso, pude observar de forma prática como a Educação Física se estende para além do espaço da escola, funcionando como uma ferramenta poderosa na promoção de valores como o respeito, a resiliência, a solidariedade e a autonomia. Esta vivência reforçou a importância de proporcionar aos alunos experiências educativas diversificadas, que aliem o prazer da descoberta à aquisição de competências essenciais para o seu desenvolvimento integral.

4.7. Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física do Colégio é constituído por professores efetivos (4) do colégio e por professores estagiários (5). Este departamento funciona como um espaço dedicado ao planeamento e desenvolvimento das diversas atividades no âmbito da Educação Física, assegurando a organização pedagógica e a implementação das propostas curriculares. Aqui são definidas as estratégias, calendarizados os eventos e coordenadas as ações que envolvem tanto as aulas letivas como as atividades complementares, promovendo um trabalho colaborativo entre todos os seus membros.

4.8. Direção de Turma (DT)

O diretor de turma constitui-se como um dos elementos dos órgãos de orientação escolar, competindo-lhe funções administrativas, pedagógicas e disciplinares. Compete-lhe fazer a articulação entre os diferentes professores que constituem o Conselho de Turma, os alunos e encarregados de educação, para além de conhecer/compreender as especificidades de cada aluno da turma.

O professor estagiário, neste âmbito, deve preparar-se para as futuras funções de direção de turma, aproveitando o máximo de experiências inerentes às funções, através da coadjuvação a um diretor de turma, afeto a uma das turmas que irá acompanhar. A coadjuvação do professor estagiário ao trabalho do Diretor de Turma poderá também proporcionar ao diretor de turma um auxílio no desempenho das suas funções. O acompanhamento da direção de turma ocorreu na turma 5ºano.

Os diretores de turma têm acesso à plataforma do Colégio, onde conseguem consultar diversas informações à cerca dos processos administrativos e avaliativos dos alunos da sua direção de turma, podem registar avaliações formativas e sumativas, bem como também justificar as faltas e tomar conhecimento do comportamento dos alunos nas diferentes disciplinas, entre outras funcionalidades.

Durante o acompanhamento realizado observei todos estes procedimentos referidos anteriormente e deparei-me para a grande mais valia desta plataforma para as funções de diretor de turma, bem como para os restantes docentes do conselho, contribuindo para a diminuição do processo burocrático no Colégio.

Por último no âmbito deste acompanhamento das funções de diretor de turma tomei ainda conhecimento dos assuntos debatidos nas reuniões de conselho de turma, bem como nas reuniões com os encarregados de educação, de modo a conhecer a eventualidade de problemas de comportamento e avaliação dos alunos.

4.9. Desporto Escolar

O projeto do Desporto Escolar está inserido nas atividades do Estágio Pedagógico. Além das atividades realizadas no meio escolar, o Desporto Escolar apresenta-se uma das mais importantes e mais consideradas pelos alunos, pois permite o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas e táticas, contribuindo para hábitos de vida saudáveis e o gosto pela atividade física, tendo como a participação dos alunos na atividade de forma voluntária e opcional, sendo comum o gosto pela modalidade entre os alunos. Princípios a ter em conta no desporto escolar:

- O Projeto de Desporto Escolar pressupõe um carácter interdisciplinar de Educação Física, sendo um complemento do trabalho realizado na disciplina
- A participação dos alunos deve ser incentivada de forma alargada, no qual deve incluir a sua colaboração no planeamento e na organização das atividades desportivas, assumindo diversos papéis tais como: dirigentes, árbitros, cronometristas, entre outros;
- No decorrer das atividades, deve existir o respeito e espírito desportivo entre todos os participantes, promovendo o espírito de fair-play entre colegas de equipa e adversários.
- Em relação à saúde e bem-estar dos participantes devem ser ponderadas na organização, como também o uso de substâncias proibidas e ilícitas no contexto desportivo;

- As regras básicas de higiene e segurança na prática de atividade física devem ser cumpridas rigorosamente durante todas as sessões de Desporto Escolar;
- As atividades oferecidas aos alunos devem ser atrativas e motivadoras de uma forma individual e coletiva;
- Na criação do Projeto, as principais preocupações devem ser centradas nos alunos, com destaque nos escalões mais novos.

O colégio, no ano letivo 2024/2025 apresentou as seguintes modalidades de Desporto Escolar:

- Voleibol (Masculino e Feminino);
- Ginástica Rítmica (Feminino);
- Taekwondo (Masculino e Feminino);
- Ténis (Masculino e Feminino);
- Futebol (Masculino e Feminino).

Optei por escolher o grupo de taekwondo, pois era aquele que melhor se adaptava aos meus horários e por não ser uma modalidade que tivesse 100% conhecimento à cerca dela optei assim pela mesma. O grupo de taekwondo era constituído por cerca de 15 alunos das turmas do 5º e do 6º ano. Alguns alunos praticavam em clubes existentes na zona, outros apenas praticavam no desporto escolar. Os alunos podiam escolher entre três dias (segunda, quarta e sexta) para irem aos treinos de modo que só podiam praticar a atividade duas vezes por semana, sendo assim o número de alunos por treino era sempre incerto devido a essa liberdade de escolha. Os alunos que compareciam aos treinos demonstravam sempre interesse e espírito participativo, pois o facto de os treinos serem sempre quase em dupla ajudava bastante no empenho e acabavam por se ajudarem uns aos outros onde existia mais dificuldades.

O espaço utilizado para estes treinos de taekwondo é num “ginásio” que é utilizado para quando é necessário dar aulas de judo em educação física, fora isso é apenas utilizado para o taekwondo, no qual este ginásio tem um tatami no chão já com o propósito de ambas as modalidades.

Recursos Materiais:

- Tatami;
- Marcas de sinalização;
- Raquetes;
- Arcos;
- Sacos de ar.

Além do tatami todos os materiais utilizados são trazidos pelo professor responsável pelo taekwondo.

As sessões de treinos eram constituídas pelas seguintes fases:

- Aquecimento: esta fase foi constituída sempre por aquecimento dinâmico e no final do mesmo uma mobilidade mais específica da modalidade, tendo em conta a flexibilidade, pois é algo essencial para os movimentos do taekwondo.
- Parte Principal: trabalhar diversas técnicas e movimentos da modalidade, por norma sempre em movimento de forma a chegar à realidade dos combates. Durante a parte principal também era realizada alguma condição física de modo moderado.
- Retorno à calma: esta fase era finalizada com alongamentos específicos à modalidade, e ao mesmo tempo proporcionando um momento de relaxamento entre os alunos. No final era realizado um balanço final do treino.

As sessões de treino decorriam três vezes por semana e tinham duração de 1 hora sendo o horário: segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira das 16:30 às 17:30.

4.10. Reflexão

Ao longo de toda a experiência vivenciada, é visível que o Colégio valoriza uma construção de uma cultura participativas, sustentada por documentos orientadores como referidos anteriormente. A missão do Colégio é centrada na formação dos alunos tanto a nível educativo, desenvolvimento pessoal e social, como também a nível desportivo e na abertura à sociedade, e reflete-se de forma prática nas atividades realizadas, promovendo a autonomia, respeito, cooperação e desenvolvimento integral.

As atividades internas foram momentos privilegiados de integração e de vivência dos valores da comunidade escolar, estas atividades permitiram-me compreender, enquanto estagiária, que o envolvimento dos alunos em diversos contextos potencia não só o desenvolvimento de competências motoras e sociais, mas também solidariedade, empatia, espírito de ajuda e consolidação de valores.

É de destacar também a relevância do trabalho colaborativo no seio do Departamento de Educação Física, onde a partilha de experiências e a planificação se revelam essenciais para o sucesso das atividades. A cooperação entre professores promoveu um ambiente de aprendizagem e reflexão sobre as práticas pedagógicas.

A participação no Desporto Escolar e no acompanhamento da Direção de Turma reforçou que a ação do docente vai muito mais além do ensino de conteúdos disciplinares. Estas experiências possibilitaram o desenvolvimento de competências de comunicação, empatia e gestão de grupo, fundamentais para a profissão do docente.

De um ponto de vista pessoal, esta dimensão permitiu-me consolidar uma visão mais ampla e integrada da função educativa. O envolvimento em eventos, o contacto com diferentes realidades e a observação do impacto das atividades e desenvolvimento dos alunos, fizeram-me entender a importância de uma escola participativa, inclusiva e comprometida com a formação dos seus alunos.

Desta forma a Área III relevou-se um espaço de crescimento profissional, onde o envolvimento ativo na vida escolar contribuiu para a construção da minha identidade docente. Educar é acima de tudo partilhar, participar e transformar, seja dentro ou fora da escola.

5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

EFEITO DA PRÁTICA DESPORTIVA NA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS NO FITESCOLA

Cintia Ribeiro [1], Mário Bonança [1]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada, Instituto Piaget, Portugal

Resumo

Enquadramento: A Educação Física desempenha um papel essencial no desenvolvimento geral dos alunos, contribuindo para a melhoria da aptidão física, da saúde e das competências sociais. O FitEscola é importante na avaliação da condição física dos jovens. **Objetivos:** O objetivo é analisar o efeito da prática desportiva na aptidão física dos alunos nos testes do programa FitEscola, comparando os resultados obtidos entre o 1.º e o 2.º semestre e verificar se existe diferenças. **Métodos:** Trata-se de um estudo longitudinal, realizado com uma amostra de 70 alunos dos 6.º, 8.º e 10.º anos de escolaridade de um colégio. Foram aplicados quatro testes do FitEscola- 40m (velocidade), 4x10m (agilidade), milha e vai e vem. Os dados foram recolhidos em dois momentos (1.º e 2.º semestre) e analisados através de uma ANOVA de medidas repetidas, considerando a variável pratica desporto ou não pratica. **Resultados:** Os resultados mostraram uma melhoria significativa do desempenho dos alunos nos testes de velocidade, agilidade e da milha entre o 1.º e o 2.º semestre ($p < 0,05$). No entanto, os resultados do teste do vai e vem não apresentou diferenças significativas. Verificou-se ainda que a variável pratica desporto ou não pratica, não mostrou diferenças estatisticamente relevantes entre praticantes e não praticantes. Observou-se que estes testes do FitEscola estão maioritariamente centrados na avaliação da capacidade aeróbica, o que limitou a análise de outras capacidades físicas e motoras. **Conclusão:** Conclui-se que as aulas de Educação Física, enquanto componente curricular, contribuem de forma significativa para a melhoria da aptidão física dos alunos, mesmo na ausência de prática desportiva extracurricular. A prática regular em contexto escolar revelou-se suficiente para promover ganhos físicos relevantes, reforçando a importância da Educação Física no desenvolvimento geral e na aquisição de estilos de vida ativos.

Palavras-chaves: FitEscola; Educação Física; Prática Desportiva; Aptidão Física.

EFFECT OF SPORTS PRACTICE ON STUDENT'S PHYSICAL FITNESS IN FITESCOLA

Cintia Ribeiro [1], Mário Bonança [1]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada, Instituto Piaget, Portugal

Abstract

Background: Physical Education plays an essential role in students' overall development, contributing to improvements in physical fitness, health, and social skills. FitEscola is an important program for assessing the physical fitness of young people. **Objectives:** The aim of this study is to analyze the effect of sports practice on students' physical fitness in the FitEscola program tests, by comparing results obtained between the 1st and 2nd semesters and determining whether differences exist. **Methods:** This is a longitudinal study conducted with a sample of 70 students from the 6th, 8th, and 10th grades of a private school. Four FitEscola tests were applied: 40 m sprint (speed), 4 × 10 m shuttle run (agility), the mile run, and the shuttle run (beep test). Data were collected at two moments (1st and 2nd semesters) and analyzed using a repeated-measures ANOVA, considering the variable of practicing sports or not practicing sports. **Results:** The results showed a significant improvement in students' performance in the speed, agility, and mile tests between the 1st and 2nd semesters ($p < 0.05$). However, the shuttle run test did not show significant differences. Additionally, the variable of practicing sports or not did not reveal statistically significant differences between practitioners and non-practitioners. It was observed that FitEscola tests are mainly focused on assessing aerobic capacity, which limited the analysis of other physical and motor abilities. **Conclusion:** It is concluded that Physical Education classes, as a curricular component, contribute significantly to the improvement of students' physical fitness, even in the absence of extracurricular sports practice. Regular practice in the school context proved sufficient to promote relevant physical gains, reinforcing the importance of Physical Education in overall development and in the adoption of active lifestyles.

Keywords: FitEscola; Physical Education; Sports Practice; Physical Fitness.

Introdução

A Educação Física tem um papel crucial no desenvolvimento das crianças e jovens, de modo a ajudar na saúde física bem como nas competências sociais e cognitivas. De acordo com Barrigas et al., (2021), verifica-se uma relação positiva entre a aptidão física e o desempenho escolar, uma vez que alunos que têm melhores resultados no teste de vai e vem são os que melhores notas escolares alcançam. Segundo Cruz de Jesus, J. N. (2013) a Educação Física ajuda a promover valores, nomeadamente, a cooperação e respeito pelo outro. Vaz (2013) conclui que os alunos com os melhores níveis de aptidão física são os que também apresentam sucesso escolar. Pereira, M. (1999), também conseguiu observar que a prática de desporto escolar está associada a melhores indicadores de saúde e desenvolvimento nas atividades escolares.

Existem diversos estudos realizados em Portugal que reforçam a importância da Educação Física e a prática de atividade física regular no contexto escolar. O FitEscola é um programa que designa a Aptidão Física como um conjunto de características que resultam da prática dos hábitos de exercício físico. Quanto mais os níveis de Aptidão Física forem elevados melhor será o desempenho físico do ser humano, originando a uma melhoria e prevenção da saúde ao longo da vida. Além disso também ajuda no bem-estar físico tanto a nível psicológico e cognitivo. A Aptidão Física juntamente com a prática desportiva ajuda a desenvolver o sentido de compromisso e responsabilidade, autoestima e autoconfiança e ainda autonomia para tomada de decisões, aprendendo a lidar com o insucesso ou pressão (Correia, 2022).

De acordo com Costa, J. A. P. D. (2021), reforçar a monitorização da aptidão física em crianças do 1º ciclo é fundamental para promover a saúde ao longo da vida, sendo o FitEscola um instrumento de avaliação. Silva e Martins (2009), destacam de igual forma que a aptidão física em jovens deve ser acompanhada não só em termos de rendimento desportivo, mas sim também devido à saúde e bem-estar.

A capacidade aeróbica é a capacidade com que o organismo usa o oxigénio para suportar a atividade física de longa duração e intensidade moderada (Rodrigues et al., 2006). A capacidade anaeróbica é a capacidade de realizar esforços de alta intensidade em curta duração, é utilizada em atividades que exigem mais explosão muscular (Zagatto et al., 2009). Já a agilidade é a capacidade de mudar rapidamente de direção usando o controlo do corpo, é utilizada principalmente em modalidades desportivas no qual são utilizados movimentos rápidos e mudanças repentinas de direção (Tozetto et al., 2012). Além disso esta capacidade está combinada com muitas outras, sendo essencial para o desempenho físico e a prevenção de lesões (Sheppard & Young, 2006).

No estudo de Torres, M. Â. M. (2018), tinha como objetivo analisar a influência que a prática de atividade física extracurricular tinha na aptidão física a alunos do 2º ciclo do ensino básico usando os testes do FitEscola, de certo modo tentar encontrar diferenças significativas no desempenho físico entre os alunos que praticavam e não praticavam atividades extracurriculares além da Educação Física. O autor observou que os alunos que praticam desporto além da Educação Física apresentam melhores resultados no teste de resistência, sendo eles o vai e vem e o teste de velocidade (40m).

Deste modo, este estudo procura analisar o efeito da prática de desporto nos testes FitEscola realizados ao longo do ano letivo, no primeiro semestre e no segundo semestre e tentar perceber se existiu alguma mudança entre esses dois períodos de tempo, seja nos alunos que praticam desporto ou nos alunos que não praticam nenhum desporto além da Educação Física.

Materiais e Métodos

Questão orientadora- Será que existe diferença significativa entre alunos que praticam alguma modalidade desportiva ou atividade extracurricular no teste FitEscola em comparação aos alunos que não praticam qualquer modalidade além da educação física na escola?

Este estudo é um estudo longitudinal, pois trata-se de um estudo onde existe uma avaliação em dois momentos diferentes, tendo o objetivo de observar mudanças e evoluções.

Instrumentos

Para a realização dos testes do vai e vem, 4x10m, milha e 40 metros foram necessários alguns instrumentos, nomeadamente: um campo desportivo exterior de futebol; um pavilhão desportivo; cronómetro; apito; cones de marcação; fita métrica; coluna de som; esponjas; atestado clínico (caso exista algum(a) aluno/a com alguma limitação que impeça a realização dos testes)

Participantes

Crítérios de inclusão: Ser aluno/a das respetivas turmas que fazem parte do estudo; Não estar lesionado nem ter uma limitação funcional no início do estudo.

A amostra foi composta por 70 alunos das seguintes turmas: 6º que é composto por 28 alunos e apenas 21 realizaram os testes, sendo 13 do sexo feminino e 8 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos; O 8º é composto por 28 alunos dos quais apenas 27 fizeram parte do estudo, 10 do sexo feminino e 17 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e 14 anos de idade; O 10º é composto por 28 alunos dos quais apenas 22 participaram no estudo, 12 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idade média compreendidas entre os 14 e 15 anos de idade.

Procedimentos

Para a realização deste estudo foram utilizados os seguintes testes do FitEscola: 4x10; Vai e Vem; Milha; Velocidade.

Os tempos e os resultados foram registados por cronómetro e na página Excel das respetivas, e foram anotados em segundos e centésimos de segundos com duas casas decimais. Os alunos realizaram o vai e vem e a milha apenas uma vez e o teste do 4x10 e velocidade foi realizado duas vezes, sendo que apenas o melhor tempo foi considerado. Os testes foram sempre realizados no início da aula, de seguida de um aquecimento dinâmico, sendo este orientado por mim.

4x10 metros

De acordo com a Direção-Geral da Educação (2025), o teste de agilidade 4x10 metros consiste num percurso já pré-determinado que junta a velocidade máxima de realização com coordenação e controlo motor. O aluno deve: posicionar-se atrás da linha de partida sem a esponja; após o sinal, o

aluno corre até à esponja A e agarra-a e de seguida regressa à linha inicial e troca-a pela esponja B; Logo de seguida corre novamente para trocar pela esponja C e regressa para finalizar o percurso. Objetivo é realizar o teste no menor tempo possível, sendo avaliado a aceleração, coordenação de movimentos e velocidade de execução.

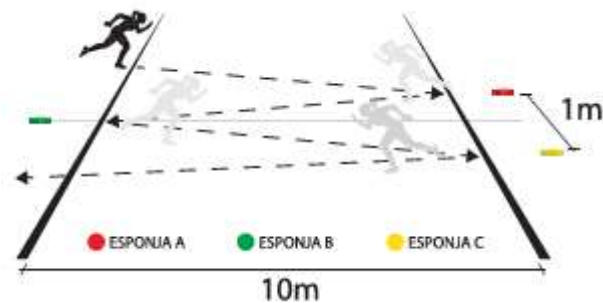


Figura 3- Teste 4x10 (agilidade)

Vai e vem

Segundo a Direção-Geral da Educação (2025), o teste de Vai e Vem avalia a capacidade aeróbica dos alunos, este teste tem como objetivo percorrer constantemente uma distância de 20 metros de um lado para o outro ao som de um sinal acústico emitidos por um áudio de cadência crescente. O aluno deve atravessar os 20 metros antes do sinal sonoro soar para inverter a direção. A velocidade aumenta a cada minuto que passa até o aluno não conseguir atravessar os 20 metros duas vezes seguidas.

Este teste é usado para estimar o consumo máximo de oxigénio (VO2max).



Figura 4- Teste vai e vem (resistência)

Milha

De acordo com a Direção-Geral da Educação (2025), o teste da Milha consiste em percorrer 1 milha (aproximadamente 1609m) no menor tempo possível, este teste pode ser uma alternativa para a avaliação de aptidão aeróbica dos alunos. A prova deve ser executada num local plano, com o percurso devidamente marcado, o tempo é registado em minutos e segundos.



Figura 5- Teste da milha (resistência)

Velocidade

Segundo a Direção-Geral da Educação (2025), o teste de Velocidade- 40 metros avalia a capacidade de aceleração e velocidade máxima dos alunos. O aluno inicia o teste em pé num campo plano e executa o teste no menor tempo possível até alcançar os 40 metros. O objetivo é passar a linha da chegada com a maior velocidade, registando o menor tempo possível.

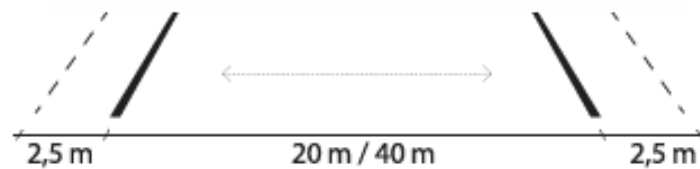


Figura 6- Teste de velocidade (40 metros)

Resultados

Após a recolha de dados das três turmas mencionadas neste estudo (6º; 8º e 10º ano) que no total foi constituído por 70 alunos do qual 16 não praticavam desporto e os restantes 54 praticavam alguma modalidade, de seguida pode-se observar os seguintes resultados dos alunos no 1º semestre e no 2º semestre relativamente aos testes do FitEscola mencionados anteriormente, todos os dados foram recolhidos em segundos no teste de velocidade e agilidade, exceto o vai e vem que foi o número de idas e voltas que realizaram e a milha que foi em minutos.

Os resultados dos testes de normalidade revelaram que as amostras correspondentes aos testes da velocidade (40m) e do 4x10 (agilidade) seguem uma distribuição normal. Em contrapartida, as amostras dos testes da milha e do vai e vem não satisfizeram os pressupostos de normalidade. O teste estatístico utilizado foi a ANOVA.

Tabela 6- Resultados dos alunos do 6º ano nos testes FitEscola

6º ano								
Alunos	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º
	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre
	Milha		Velocidade		4x10		Vai e Vem	
1	9.25	9.00	7.80	7.50	12.38	12.20	44.0	44.0
2	9.30	9.20	7.10	7.00	11.68	12.56	50.0	45.0
3	8.54	8.48	6.90	6.70	12.00	11.35	46.0	44.0
4	9.00	8.58	7.10	7.00	11.76	11.41	48.0	51.0
5	6.59	6.00	6.60	6.40	10.73	10.31	102.0	100.0
6	12.10	11.37	8.00	7.60	12.75	12.42	28.0	25.0
7	13.09	11.46	8.80	8.50	13.90	13.80	18.0	17.0
8	10.27	9.47	7.40	7.40	12.38	12.10	32.0	28.0
9	11.05	10.35	7.40	7.30	12.11	11.98	34.0	30.0
10	7.50	8.00	7.40	6.90	11.63	11.16	62.0	61.0
11	10.56	8.13	7.00	6.90	12.26	11.93	36.0	61.0
12*	10.00	10.33	7.70	7.50	12.33	12.70	34.0	41.0
13	7.45	6.53	7.50	7.30	11.91	11.78	66.0	62.0
14	7.53	6.36	7.10	7.00	11.66	11.15	78.0	78.0
15	8.15	8.00	7.70	7.60	12.24	12.00	42.0	43.0
16*	10.40	11.09	7.10	7.10	11.58	11.53	33.0	40.0
17	9.50	10.25	7.10	7.10	12.78	12.00	34.0	40.0
18	7.05	6.55	6.70	6.60	11.30	11.15	82.0	74.0
19	9.05	8.51	6.70	6.60	11.21	11.06	44.0	44.0
20	7.44	7.00	7.10	6.70	11.21	10.81	74.0	71.0
21	7.30	7.45	6.40	6.40	10.98	10.83	75.0	81.0
Média	9.00	8.96	7.30	7.14	11.98	11.76	50.38	48.54
Desvio Padrão	1.38	1.47	0.39	0.36	0.59	0.58	17.35	16.43

*Não pratica desporto

Na turma do 6ºano (tabela 6), podemos observar que o melhor resultado no teste da milha foi 6 minutos e o pior foi 13,09 minutos, já nos teste da velocidade (40m) o melhor resultado foi 6,40 segundos, o pior foi 8,80 segundos. No teste de agilidade (4x10) o melhor tempo obtido foi 10,31 segundos, sendo o pior de 13,90 segundos, no ultimo teste que foi o vai e vem o melhor resultado obteve 102 voltas e o pior obteve 17 voltas.

Em relação às médias tiveram uma alteração significativamente positiva de um semestre para o outro.

Tabela 7- Resultados dos alunos do 8ºano nos testes FitEscola

8º ano								
Alunos	1º	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º
	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre	Semestre
	Milha		Velocidade		4x10		Vai e Vem	
1*	13,45	12,38	7,94	7,93	13,2	12,9	13	15
2	11,11	13	7,92	7,76	12,01	11,19	44	16
3	9,27	9,02	7,97	7,44	12,43	12,85	25	30
4	7,6	6,47	6,61	6	11,2	10,07	42	50
5*	7,1	8,1	6,3	5,75	10,22	10,07	60	45
6	10,55	10,44	7,56	7,26	12,5	12,12	44	34
7	6,03	6,2	6,37	5,59	10,03	9,59	76	77
8*	10,19	8,4	7,16	6,53	11,4	11,34	45	34
9	7,12	6,32	6,63	6,27	11	10,86	65	59
10	8,55	7,43	7,04	6,3	11,3	11,26	55	50
11	8,13	8,34	8,03	7,39	12,26	12,19	49	48
12	8,13	8,55	7,55	6,88	11,5	11,32	44	46
13	7,52	7,5	7,51	6,99	11,59	11,33	45	55
14	7,14	7,39	6,51	6,55	11,46	10,89	60	59
15*	8,09	8,57	6,62	6,32	10,82	10,27	44	44
16*	8,33	9	6,92	6,89	11,21	10,65	44	44
17*	9,24	9,3	8,2	7,75	11,35	11,04	44	39
18	11,44	11,4	7,72	7,38	12,89	12,51	37	19
19*	7,1	8,2	6,95	6,51	10,49	10,35	58	58
20	9,11	9,19	7,68	7,79	12,01	11,88	55	38
21	10,5	11,23	7,9	7,96	14,03	12,82	27	15
22	11,2	10,14	8,22	7,46	12,69	11,98	31	20
23	7,11	6,34	7,09	6,72	10,61	10,5	76	74
24	6,25	6,23	6,53	6,08	9,9	9,74	76	73
25	9,22	6,2	6,27	5,58	10,46	10,1	76	77
26*	11,22	11,4	7,63	6,85	11,48	11,62	25	44
27*	10,3	9	8,31	7,5	12,8	12,15	42	42
Média	8,24	8,73	6,97	6,86	11,59	10,61	48,21	44,63

Desvio Padrão	1,2	1,54	0,53	0,6	1,02	1,02	12,55	14,13
----------------------	-----	------	------	-----	------	------	-------	-------

*Não pratica desporto

Na turma do 8ºano (tabela 7), podemos observar que o melhor resultado no teste da milha foi 6,20 minutos e o pior foi 13,45 minutos, já nos teste da velocidade (40m) o melhor resultado foi 5,58 segundos, o pior foi 8,31 segundos. No teste de agilidade (4x10) o melhor tempo obtido foi 9,59 segundos, sendo o pior de 13,20 segundos, no ultimo teste que foi o vai e vem o melhor resultado obteve 77 voltas e o pior obteve 13 voltas.

Em relação às médias tiveram uma alteração significativamente positiva de um semestre para o outro.

Tabela 8- Resultados dos alunos do 10ºano nos testes FitEscola

10º ano								
Alunos	1º Semestre	2º Semestre	1º Semestre	2º Semestre	1º Semestre	2º Semestre	1º Semestre	2º Semestre
	Milha		Velocidade		4x10		Vai e Vem	
1	7	6,29	6,6	6,63	11,48	10,1	61	64
2*	6,5	7,02	6,6	6,76	11,88	12,7	45	50
3	7,35	7,5	7,1	6,7	11,91	11,3	42	40
4*	7,58	7,19	6,9	6,86	11,8	10,9	32	48
5	6,09	5,57	6,1	6,14	10,76	10,9	58	57
6*	7	6,43	6,4	6,63	10,8	10,3	70	70
7	8,1	7,32	7	6,69	12,23	11,37	44	40
8	5,54	4,32	5,6	5,48	10	9,89	91	79
9	8,5	7,5	6,99	6,54	11,49	11,8	33	44
10	8,2	7,31	7,4	7,39	12,02	11,33	39	41
11	8,19	7,41	6,3	6,29	10,74	10,8	47	48
12	10,11	9,3	7,2	6,94	12,27	11,56	24	22
13	8,16	7,3	7,4	7,28	12,53	11,8	30	47
14	6,25	5,54	6,4	6,19	10,55	11,12	55	57
15*	10,22	8,11	7,2	6,84	10,64	10,2	36	48
16	7,58	7,43	6,6	6,63	10,25	10,86	47	52
17*	8,47	9,45	7,9	7,39	11,66	12,16	37	38
18	5,27	5,22	5,7	5,76	9,96	9,91	91	91
19	6,4	7,3	6,5	6,41	11,05	11,2	56	58
20	7,2	7,3	6,6	6,61	11,27	11,15	37	44
21	7,3	7,3	7	6,5	11,13	11,31	56	55
22	6	5,33	6	4,96	10,02	9,9	91	91
Média	7,66	7,06	6,85	6,63	11,35	11,13	49,33	52,17
Desvio Padrão	1,05	0,92	0,51	0,42	0,69	0,61	14,86	12,71

*Não pratica desporto

Na turma do 10ºano (tabela 8), podemos observar que o melhor resultado no teste da milha foi 6 minutos e o pior foi 10,22 minutos, já nos teste da velocidade (40m) o melhor resultado foi 4,96 segundos, o pior foi 7,90 segundos. No teste de agilidade (4x10) o melhor tempo obtido foi 9,89 segundos, sendo o pior de 12,70 segundos, no ultimo teste que foi o vai e vem o melhor resultado obteve 91 voltas e o pior obteve 22 voltas.

Em relação às médias tiveram uma alteração significativamente positiva de um semestre para o outro.

A análise de variância de medidas repetidas revelou diferenças significativas no desempenho dos alunos em vários testes físicos entre o 1º e o 2º semestre.

No teste de velocidade dos 40 metros, verificou-se uma melhoria significativa do desempenho dos alunos em comparação do 1º semestre para o 2º semestre [F (1,69) = 49.3, p<0,001]. Contudo, ao considerar a variável relativa à prática de desporto extracurricular, não se observaram diferenças significativas entre os grupos [F (1,69) = 0,1, p=0,717].

De forma semelhante, no teste de agilidade (4x10), observou-se uma melhoria significativa do 1º para o 2º semestre [F (1,69) = 13.1, p<0,001], não tendo sido detetadas diferenças significativas em relação à prática de desporto fora das aulas de Educação Física [F (1,69) = 0,1, p=0,717].

No teste da milha, os resultados também indicaram uma melhoria significativa entre o 1º e o 2º semestre [F (1,69) = 4.30, p>0,042]. Porém não existiu novamente diferenças relevantes relacionadas com a prática de atividade física extracurricular [F (1,69) = 0,1, p=0,156].

Por fim, no teste do vai e vem, o desempenho dos alunos manteve-se estável entre os dois momentos de avaliação [F (1,69) = 0.32, p>0,568], não foram observadas diferenças significativas em relação à prática da realização de desporto fora da escola [F (1,69) = 0,1, p=0,156].

De uma forma geral, os resultados evidenciam que, com exceção do teste do vai e vem, todos os restantes testes (milha; 4x10; velocidade) apresentaram melhorias significativas do 1º para o 2º semestre. Ainda assim, quando introduzida a variável pratica ou não pratica desporto, essas diferenças deixam de apresentar significância estatística, sugerindo que o fator extracurricular não teve impacto diferenciador no desempenho físico dos alunos.

Tabela 9- Valores SPSS dos 40 metros

Testes de contrastes dentre-sujeitos

Medida: MEASURE_1

Origem	factor1	Tipo III Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
factor1	Linear	1,942	1	1,942	49,316	<,001
factor1 * Desporto	Linear	,005	1	,005	,132	,717
Erro(factor1)	Linear	2,677	68	,039		

Tabela 10- Valores SPSS da Milha

Testes de contrastes dentre-sujeitos

Medida: MEASURE_1

Origem	factor1	Tipo III Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
factor1	Linear	1,513	1	1,513	4,307	,042
factor1 * Desporto	Linear	,725	1	,725	2,063	,156
Erro(factor1)	Linear	23,885	68	,351		

Tabela 11- Valores SPSS do Vai e Vem

Testes de contrastes dentre-sujeitos

Medida: MEASURE_1

Origem	factor1	Tipo III Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
factor1	Linear	11,356	1	11,356	,329	,568
factor1 * Desporto	Linear	71,070	1	71,070	2,059	,156
Erro(factor1)	Linear	2347,366	68	34,520		

Tabela 12-Valores SPSS do 4x10m

Testes de contrastes dentre-sujeitos

Medida: MEASURE_1

Origem	factor1	Tipo III Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
factor1	Linear	1,248	1	1,248	13,147	<,001
factor1 * Desporto	Linear	,064	1	,064	,679	,413
Erro(factor1)	Linear	6,455	68	,095		

Discussão

Os resultados obtidos neste estudo evidenciam a importância da prática de atividade física na melhoria do desempenho físico dos alunos, em consonância com o que é defendido pela literatura científica. De um modo geral, verificou-se uma evolução positiva nos resultados dos testes do FitEscola entre o 1.º e o 2.º semestre, com particular destaque para os testes de velocidade (40 m), agilidade (4 × 10 m) e milha (resistência aeróbia). Estes progressos demonstram uma melhoria significativa da aptidão física dos participantes ao longo do ano letivo. Estes resultados corroboram as conclusões de Barrigas et al. (2021) e Vaz (2013), que identificam uma relação direta entre a prática regular de atividade física e o desenvolvimento de melhores níveis de aptidão física e rendimento escolar.

A evolução observada nos diferentes testes poderá estar associada à continuidade das aulas de Educação Física, ao envolvimento progressivo dos alunos em práticas físicas regulares e ao desenvolvimento gradual das capacidades motoras e da resistência. Contudo, apesar da tendência positiva verificada, a variável relativa à prática ou não prática de desporto extracurricular não apresentou diferenças estatisticamente significativas. Este resultado contraria parcialmente o estudo de Torres (2018), que identificou diferenças relevantes entre alunos praticantes e não praticantes de desporto fora do contexto escolar. Esta discrepância poderá dever-se ao tamanho da amostra, à diversidade das modalidades praticadas e ao nível de envolvimento individual dos alunos em cada uma delas.

Relativamente ao teste do vai e vem, não se verificaram melhorias estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação. Este resultado poderá estar relacionado com as elevadas exigências de capacidade aeróbia e resistência prolongada inerentes a este teste, as quais poderão não ter sido suficientemente estimuladas no contexto das aulas de Educação Física. Estudos anteriores (Rodrigues et al., 2006; Silva & Martins, 2009) referem que a resistência cardiorrespiratória constitui uma das componentes mais difíceis de desenvolver exclusivamente através das aulas, sendo mais influenciada por treinos específicos e pela prática regular de atividades extracurriculares de maior duração.

Em síntese, os resultados sugerem que as aulas de Educação Física, enquanto componente regular e estruturada do currículo escolar, contribuem de forma significativa para o desenvolvimento físico dos alunos. Embora a prática desportiva extracurricular não se tenha revelado um fator diferenciador nesta amostra específica, estes dados reforçam a importância da Educação Física como um contexto privilegiado para a promoção da aptidão física, da saúde e do bem-estar, conforme referido por Pereira (1999) e Cruz de Jesus (2013).

Limitações do estudo e perspetivas futuras

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a amostra foi selecionada por conveniência e restringiu-se por fim a um número limitado de alunos que dificultou a recolha dos resultados esperados. Além disso, a informação sobre a prática de desporto fora das aulas foi indicada pelos alunos, podendo estar sujeita a não corresponder com a realidade do mesmo. Outro fator a considerar é a ausência de controlo sobre o tipo, intensidade e frequência das modalidades praticadas, o que poderia ter influência nos resultados obtidos.

Como já referido, o conjunto de testes utilizados no FitEscola foca-se sobretudo na componente aeróbica, deixando de fora outros parâmetros relevantes da aptidão física. Esta limitação metodológica restringe o alcance das conclusões, uma vez que impede a avaliação de capacidades motoras diversificadas, que também são determinantes na performance física dos alunos.

Para investigações futuras, seria pertinente aumentar o tamanho da amostra e incluir mais turmas do mesmo ano levando assim a fazer uma comparação de escolaridades iguais. Seria igualmente relevante realizar um acompanhamento mais prolongado, de modo a compreender o impacto da prática desportiva ao longo de vários anos letivos. Adicionalmente, recomenda-se a aplicação de instrumentos complementares que avaliem a motivação, o envolvimento e o estilo de vida ativo dos alunos, permitindo uma análise mais completa da relação entre a prática desportiva e a aptidão física.

A amostra ficou reduzida devido aos critérios de exclusão implementados o que acabou por ser uma amostra “pequena”. Os testes do FitEscola foram praticamente todos baseados na capacidade aeróbica o que limitou também o estudo a nível das outras capacidades físicas e motoras.

Em relação ao que se pode vir a obter com este estudo é que possivelmente não existirá grandes diferenças entre alunos praticantes ou não praticantes, pois alunos que praticam por vezes conseguem tirar resultados menos positivos do que os alunos que não praticam atividade física. Uma limitação também encontrada foi saber que modalidade os alunos praticavam

Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar o efeito da prática desportiva nos resultados dos testes FitEscola, aplicados em diferentes momentos do ano letivo. Os resultados demonstraram uma evolução positiva entre o 1º e o 2º semestre, confirmando a importância das aulas de Educação Física na melhoria da aptidão física dos alunos. Os testes de velocidade (40m), agilidade (4x10) e milha (resistência aeróbica) demonstraram progressos significativos, evidenciando o impacto positivo da prática regular de atividade física no contexto escolar.

Contudo, a variável referente à prática desportiva fora das aulas não apresentou diferenças estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes, sugerindo que, nesta amostra, a influência da Educação Física curricular se sobrepõe à da prática extracurricular. Estes resultados reforçam a relevância do papel da escola na promoção da atividade física e no desenvolvimento integral dos jovens, não apenas ao nível motor, mas também social e cognitivo.

Conclui-se, assim, que a Educação Física desempenha um papel fundamental na formação geral dos alunos, contribuindo para hábitos de vida saudáveis, melhoria da condição física e valorização do desporto enquanto ferramenta educativa. Futuras investigações poderão aprofundar o impacto de diferentes tipos de prática desportiva e a influência de fatores motivacionais, familiares e institucionais na aptidão física dos estudantes.

Referências Bibliográficas

- Barrigas, C., Figueiredo, N., Aurélio, H., & Rebolo, A. (2021). *Educação Física, aptidão física e desempenho académico*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, (306).
- Bernardy, K., & Paz, D. M. T. (2012). Importância do estágio supervisionado para a formação de professores. XVII Seminário Interinstitucional de ensino, pesquisa e extensão. Anais: Unicruz, 1 4.
- Borssoi, B. L. (2008). O estágio na formação docente: da teoria a prática, ação-reflexão. Simpósio Nacional de Educação, 20.
- Correia, A. D. E. R. Estudo Científico-Pedagógico.
- Costa, J. A. P. D. (2021). *Avaliação da aptidão física em crianças do 1.º ciclo do ensino básico* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação de Coimbra]. Repositório Comum.
- Cruz de Jesus, J. N. (2013). *Importância da Educação Física no currículo do 1.º ciclo do ensino básico* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório Comum.
- Direção-Geral da Educação. (2025). Agilidade 4×10 m [Descrição do teste do programa FITescola®]. In *Aptidão física*. FITescola®
- Direção-Geral da Educação. (2025). *Milha – Teste do programa FITescola®*. Descrição do teste de aptidão aeróbia no contexto escolar. In *Aptidão física – FITescola*.
- Direção-Geral da Educação. (2025). *Vaivém – Teste do programa FITescola®*. Descrição do teste de aptidão aeróbia. In *Aptidão física – FITescola*.
- Direção-Geral da Educação. (2025). *Velocidade 40 m* [Descrição do teste do programa FITescola®]. In *Aptidão física – FITescola*.
- Pereira, M. (1999). A aptidão física e o desporto escolar: Estudo em crianças e jovens dos onze aos quinze anos do distrito de Coimbra. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 19, 29–46.
- Rodrigues, A. N., et al. (2006). Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes. *Jornal de Pediatria*, 82(6), 437-443.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Silva, P. A. C., & Martins, R. (2009). *Aptidão física em jovens escolares: variação decenal e preditores morfológicos* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral.
- Torres, M. Â. M. (2018). *A influência da prática de atividade física extracurricular na aptidão física dos alunos do 2.º ciclo do ensino básico* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. Estudo Geral – Repositório Científico da UC.

- Tozetto, A. V. B., Milistetd, M., Medeiros, T. E., & Ignachewski, W. L. (2012). Desempenho de jovens atletas sobre as capacidades físicas: flexibilidade, força e agilidade. *Cinergis*, 13(2), 47-54.
- Vaz, JGCLD (2013). Atividade física, aptidão física, rendimento escolar e variáveis sociodemográficas em alunos da Região do Oeste. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Zagatto, A. M., Papoti, M., & Gobatto, C. A. (2009). Metodologia para avaliação da capacidade anaeróbia em esportes intermitentes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 11(3), 301-308.