FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Perfil do Aluno Açoriano: A análise da disciplina de Educação Física em contexto insular

Dissertação reflexiva a partir de um estágio profissional

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei 27/2021, de 16 de abril e o Decreto-Lei nº 79/2014, de 14 de maio.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Monteiro Pinheiro da Silva

Professor Cooperante: Professor Paulo Pacheco

Gonçalo Valadão Alves

Porto, 2025

Ficha de catalogação:

Mestrado: Alves, Gonçalo (2025). Perfil do Aluno Açoriano: A análise da disciplina de Educação Física em contexto insular. Porto: G. Alves. Relatório de Estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre no Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave:

PERFIL DO ALUNO, AÇORES, INSULARIDADE, EDUCAÇÃO FÍSICA, PRÁTICA DESPORTIVA, ESTÁGIO PEDAGÓGICO, ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO.

AGRADECIMENTOS

A realização deste relatório de estágio representa o culminar de uma etapa marcante no meu percurso académico e pessoal. Ao longo deste processo, tive a sorte de contar com o apoio, incentivo e orientação de várias pessoas, às quais não posso deixar de expressar a minha sincera gratidão.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora de estágio, Professora Doutora Maria Paula Silva, pela disponibilidade constante, pelas orientações rigorosas e pelo acompanhamento atento ao longo de todo o processo. O seu contributo foi essencial para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento enquanto futuro professor.

Agradeço também ao meu professor cooperante, por me ter acolhido na sua prática letiva com profissionalismo e dedicação, partilhando comigo o seu conhecimento, experiência e entusiasmo pela Educação Física. A oportunidade de trabalhar ao seu lado, e particularmente o privilégio de ter sido seu aluno e agora seu estagiário, foi para mim profundamente enriquecedora.

Agradeço aos colegas de estágio Samuel e Gustavo (estagiário na Graciosa) pelo espírito de entreajuda, companheirismo e partilha constante. Esta caminhada foi muito mais leve por a termos feito juntos.

À direção da Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, ao Departamento de Educação Física e a todos os docentes e alunos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste estágio, deixo também o meu agradecimento.

Um especial agradecimento à minha namorada, por todo o apoio que me tem dado ao longo da nossa relação, pela paciência nos momentos em que estou mais stressado, pelo amor que se transforma em incentivo constante, muito obrigado Andreia.

Por fim, agradeço aos meus pais e ao meu irmão, foram sempre o pilar dentro de casa para que conseguisse ultrapassar as dificuldades encontradas. E aos meus amigos pelo apoio incondicional e pelos momentos de descontração muito necessários durante esta fase da minha vida.

A todos, o meu sincero obrigado.

Índice Geral

1. **Enquadramento Pessoal** 2
2. **Expetativas Iniciais** 3
3. **Caracterização das Instituições Acolhedoras** 5

3.1 Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade **5**

3.1.1 Recursos humanos 7

3.2 Departamento de Educação Física **9**

4. Escola Básica 2,3 Ciprião de Figueiredo 10

5. Recursos Humanos.....10

5.1 Departamento de Educação Física 11

6. Horário do Estágio 11

7. Caracterização das minhas turmas 12

8. Competências desenvolvidas durante o estágio 15

9. Reflexão sobre a Prática Pedagógica 23

10. Atividades desenvolvidas durante ano letivo 30

10.1 Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade **30**

10.2 Desporto 360 ..... **31**

10.2.1 Proposta apresentada ao Departamento de Educação Física 32

10.2.2 Objetivo do Projeto 34

10.2.3 Público-Alvo 34

10.2.4 Operacionalização - Plano de Ação 35

10.2.5 Expetativas 35

10.2.6 Análise Quantitativa e Qualitativa dos dados recolhidos 35

10.2.7 Reflexão dos dados recolhidos 37

10.2.8 Reflexão sobre o sucesso da atividade 38

10.3 Desporto à Beira Mar **40**

11. Perfil do Aluno Açoriano 41

11.1 Objetivos do estudo **42**

11.2 Metodologias do projeto **45**

11.3 Abordagem Qualitativa **45**

11.4 Entrevistas informais e registo de frases significativas **49**

11.5 Apresentação de Resultados **50**
11.6 Análise aos dados obtidos **51**
11.7 Conclusões **52**
12. Considerações finais 54
13. Bibliografia 56
14. Anexos IX

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Recursos Físicos 8
Tabela 2 – Horário do Estágio 12
Tabela 3 – Atividades do Departamento 31

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I - IPAQ IX
Anexo II – Desporto 360 X
Anexo III – Desporto À Beira Mar XI

RESUMO

O presente relatório de estágio incide sobre a temática **"Perfil do Aluno Açoriano: A análise da disciplina de Educação Física em contexto insular"**, procurando compreender de que forma o contexto insular, a realidade sociocultural e económica da Região Autónoma dos Açores influenciam o comportamento, a participação e a aptidão física dos alunos, tanto no ambiente escolar como fora dele. Partindo de uma abordagem qualitativa, e recorrendo à observação direta, à aplicação do questionário IPAQ e à análise dos resultados dos testes FITescola, desenvolveu-se uma caracterização aprofundada de duas turmas da Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, na ilha Terceira. O trabalho é alicerçado numa perspetiva reflexiva e contextualizada, procurando integrar os dados recolhidos com a experiência pedagógica vivida ao longo do estágio. São ainda analisados fatores como a influência da infância em meio rural, os hábitos culturais regionais e os desafios específicos colocados pela insularidade à educação e à promoção da atividade física. Os resultados apontam para níveis globais de aptidão física satisfatórios, mas também revelam a necessidade de intervenções pedagógicas mais diferenciadas no ensino secundário, a fim de contrariar a tendência para o abandono da prática desportiva com o avanço da idade. Este relatório pretende contribuir para uma compreensão mais ampla do aluno açoriano enquanto sujeito situado, realçando a importância de práticas pedagógicas ajustadas à realidade local, e promovendo uma Educação Física mais inclusiva, consciente e eficaz.

Palavras-chave: Perfil do Aluno, Açores; Insularidade; Educação Física, Prática Desportiva, Estágio Pedagógico, Ensino Básico e Secundário

ABSTRACT

This practicum report focuses on the theme **"Profile of the Azorean Student: An Analysis of Physical Education in an Insular Context"**, aiming to understand how the insular setting, as well as the socio-cultural and economic reality of the Autonomous Region of the Azores, influences students' behaviour, participation, and physical fitness, both within the school environment and beyond. Based on a qualitative approach, and through direct observation, the application of the IPAQ questionnaire, and the analysis of FITescola test results, a comprehensive characterisation was developed for two classes from Jerónimo Emiliano de Andrade Secondary School, located on Terceira Island. The work is grounded in a reflective and contextualised perspective, seeking to integrate the collected data with the pedagogical experience developed throughout the practicum. It also analyses factors such as the influence of rural childhood, regional cultural habits, and the specific challenges that insularity poses to education and the promotion of physical activity. The results indicate generally satisfactory levels of physical fitness but also highlight the need for more differentiated pedagogical interventions in secondary education, in order to counter the tendency for declining engagement in sports practice as age increases. This report aims to contribute to a broader understanding of the Azorean student as a situated learner, emphasising the importance of pedagogical practices adapted to local realities, while promoting a more inclusive, conscious, and effective Physical Education.

Keywords: Student Profile, Azores; Insularity; Physical Education, Sports Practice, Teaching Practicum, Elementary and Secondary Education

Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissional, do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este documento visa refletir criticamente sobre o meu processo de formação enquanto docente, bem como analisar as experiências pedagógicas vivenciadas ao longo do estágio, realizado na Região Autónoma dos Açores, mais concretamente na Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, localizada no Concelho de Angra do Heroísmo, na Ilha Terceira.

A definição do tema do relatório de estágio constitui, por norma, um processo amplamente discutido, sendo habitual que a ideia inicialmente proposta sofra reformulações até se alcançar uma versão final. No caso, também se verificou esse processo evolutivo, tendo sido necessário um período de reflexão e diálogo até se chegar a um consenso relativamente ao tópico principal a desenvolver ao longo do relatório de estágio.

Após um período de reflexão e troca de ideias com pessoas próximas, compreendi que desenvolver um tema com significado e relevância contextual seria particularmente enriquecedor, não apenas para este relatório, mas também para o meu percurso futuro enquanto professor. Assim, a escolha recaiu sobre o tema "O Perfil do Aluno Açoriano", emergindo da necessidade de aprofundar a compreensão das especificidades culturais, sociais, económicas e educativas que caracterizam os jovens desta região ultraperiférica.

Os Açores, enquanto território insular com dinâmicas muito próprias e um património identitário singular, apresentam características que influenciam diretamente a forma como os alunos vivem e experienciam o seu percurso escolar. Compreender o contexto em que o aluno açoriano se desenvolve é fundamental para que a intervenção educativa possa ser verdadeiramente significativa, ajustada e sensível às suas realidades e necessidades. Esta aproximação crítica e contextualizada visa, acima de tudo, contribuir para a construção de práticas pedagógicas mais eficazes, equitativas e respeitadoras da diversidade regional.

A construção deste perfil será realizada com base numa abordagem qualitativa, sustentada pela observação ao longo da prática de ensino supervisionada, complementada por instrumentos de recolha de dados, como entrevistas informais, análise documental e questionários aplicados a alunos e professores da instituição de estágio. Pretende-se, com isso, traçar um quadro representativo das principais características do aluno açoriano, no que diz respeito ao seu comportamento, atitudes face à disciplina de Educação Física, valores, motivações, hábitos de prática desportiva e envolvimento comunitário.

Enquadramento Pessoal

Chamo-me Gonçalo Valadão Alves, tenho 25 anos e nasci a 26 de julho de 1999, na Ilha Terceira, pertencente ao arquipélago dos Açores. Atualmente, resido na minha terra natal, mantendo, contudo, uma ligação constante ao território continental português, uma vez que a continuação do meu percurso académico e profissional exigiu, desde cedo, deslocações frequentes. Esta realidade representa um dos desafios que aceitei com naturalidade, enquanto jovem determinado a concretizar os seus objetivos e a investir no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Começo por falar, neste parágrafo, que desde os tempos do ensino secundário que tenho o desejo de seguir pela profissão de professor de Educação Física. Esse objetivo consolidou-se pela forte identificação que senti com um dos professores que me acompanhou ao longo desse percurso formativo, cuja postura e dedicação me marcaram profundamente. A vida acabou por me brindar com a oportunidade de ter esse mesmo professor como meu professor cooperante durante o presente ano de estágio, o que representou uma oportunidade privilegiada de aprendizagem e crescimento profissional. Este reencontro, agora noutra dimensão, reforçou ainda mais a minha convicção de que escolhi o caminho certo. Outro exemplo particularmente marcante foi o de um professor de Matemática, cuja proximidade com os alunos e capacidade de criar um ambiente de ensino cativante deixaram em mim uma impressão muito positiva. As suas aulas destacavam-se pelo entusiasmo, clareza e capacidade de motivar todos os alunos, independentemente das suas dificuldades. A forma

como se relacionava com a turma e transmitia os conteúdos tornou-se, para mim, uma referência. Ainda hoje me inspiro na sua postura e na sua maneira de estar em sala de aula, procurando recriar esse ambiente motivador e envolvente nas minhas próprias aulas.

A minha ligação ao desporto e à atividade física é antiga. Desde cedo, o futebol teve um papel determinante no meu desenvolvimento enquanto pessoa. Foi através desta modalidade que aprendi o verdadeiro significado de valores como a entreajuda, a solidariedade, o respeito mútuo e a responsabilidade coletiva, princípios que considero fundamentais para a vivência em sociedade e que transporto hoje para a minha prática pedagógica. Os treinadores que me acompanharam ao longo do meu percurso desportivo foram, para mim, verdadeiros professores. O seu impacto foi tão significativo que cedo despertei para a vontade de um dia poder exercer esse papel transformador junto de outros jovens, tal como eles fizeram comigo.

A Educação Física sempre foi, para mim, muito mais do que uma simples disciplina. Desde cedo percebi o impacto que pode ter na vida dos jovens, não apenas a nível físico, mas também no seu crescimento pessoal e social. Através da prática desportiva, aprendi a lidar com desafios, a trabalhar em equipa, a respeitar os outros e a superar limites, sendo exatamente isso que procuro transmitir aos meus alunos. Acredito que a Educação Física pode ser um espaço onde os jovens se sentem valorizados, onde descobrem as suas capacidades e aprendem a confiar em si próprios e nos outros. É essa importância que quero continuar a mostrar, todos os dias, em cada aula que leciono, com o mesmo entusiasmo e paixão que sempre tive pelo desporto e pela atividade física.

Quero deixar a minha marca nos meus futuros alunos, motivá-los a serem melhores, a não desistirem dos seus sonhos e a serem resilientes, tal como eu fui.

Expetativas Iniciais

O início do estágio curricular, referente ao segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, representa uma

oportunidade privilegiada para consolidar e aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico. Esse momento assume um papel determinante enquanto fase de transição, em que passo da condição de estudante para uma aproximação real ao exercício da prática docente, num contexto escolar.

As minhas expectativas para esta etapa eram múltiplas, abrangendo tanto a vertente profissional como o crescimento pessoal. Uma das principais é, sem dúvida, a possibilidade de aplicar em contexto real os métodos pedagógicos estudados ao longo do curso. Tenho plena consciência de que o domínio teórico, embora essencial, não é suficiente por si só para garantir uma prática docente eficaz. A interação direta com os alunos, a gestão das dinâmicas de grupo e a capacidade de adaptação a diferentes contextos escolares são aspetos determinantes para o sucesso profissional, e que apenas podem ser desenvolvidos com a experiência prática.

Outro aspeto que valorizo particularmente é a necessidade de aprender a gerir o tempo letivo e a planear de forma eficaz. Ciente da limitação temporal de cada aula, reconheço a importância de selecionar, com critério, os conteúdos e atividades que melhor promovam a aprendizagem dos alunos, assegurando simultaneamente a sua motivação e envolvimento. Pretendia, ao longo do estágio, desenvolver a minha capacidade de planear a curto, médio e longo prazo, de forma estruturada e alinhada com os objetivos definidos nos documentos curriculares.

Esperava ainda ser capaz de criar um ambiente de aprendizagem positivo, seguro e motivador, no qual os alunos se sintam confortáveis para participar ativamente, expressar-se e progredir. Compreendia que o estabelecimento de uma relação pedagógica de qualidade depende de múltiplos fatores, como a minha postura em sala de aula, a forma como comunico e o respeito mútuo que consigo fomentar. Estava consciente de que teria de lidar com diferentes perfis de alunos, com desafios diversos, o que exigiria de mim competências sólidas de comunicação, relação interpessoal e estratégias

eficazes de gestão de conflitos — competências essas que esperaria vir a desenvolver e fortalecer ao longo desta experiência.

Para além do trabalho com os alunos, tinha também a expectativa de crescer profissionalmente através da colaboração com os docentes do Departamento de Educação Física da escola de acolhimento. O feedback recebido, quer da parte do professor cooperante, quer dos restantes membros da equipa seria, sem dúvida, uma ferramenta valiosa para a minha melhoria contínua. Comprometi-me a manter uma postura recetiva a críticas construtivas, aproveitando ao máximo a partilha de saberes e experiências dos profissionais mais experientes, bem como o diálogo pedagógico entre os colegas estagiários.

Por fim, reconhecia que este estágio seria, inevitavelmente, marcado por desafios, imprevistos e momentos de incerteza. Contudo, foi precisamente essa imprevisibilidade que conferia riqueza à experiência. Estou preparado para lidar com situações inesperadas, procurando responder de forma flexível, crítica e criativa. Acreditava que este estágio me permitiria desenvolver a resiliência e a capacidade de adaptação, essenciais ao exercício desta profissão, preparando-me para enfrentar, com segurança e responsabilidade, as exigências do quotidiano escolar.

Caracterização das Instituições Acolhedoras

Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade.

A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade está situada na cidade de Angra do Heroísmo, na ilha Terceira, uma das nove ilhas que constituem o arquipélago dos Açores. Com uma superfície de 381,96 km², a ilha Terceira tem uma forma elíptica, com 29 km de comprimento e 17,5 km de largura. A ilha está dividida em dois concelhos: o de Angra do Heroísmo e o da Praia da Vitória. O concelho de Angra do Heroísmo é o mais populoso da ilha, com cerca de 35.500 habitantes, possui dezanove freguesias e ocupa uma área total de 239,88 km². A paisagem do concelho é maioritariamente rural, com exceção do centro urbano da cidade de Angra do Heroísmo, onde se encontra o Centro Histórico, classificado como Património da Humanidade. A riqueza da sua

história e o património edificado levaram à classificação da zona central da cidade de Angra do Heroísmo como Património Mundial pela UNESCO, em 7 de dezembro de 1983. A Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, em Angra do Heroísmo, resulta da fusão do então Liceu Nacional de Angra do Heroísmo e da Escola Industrial e Comercial. O primeiro reitor do Liceu foi o Padre Jerónimo Emiliano de Andrade, Comissário de Estudos e professor vitalício das quinta e sexta cadeiras do Liceu, desde 6 de agosto de 1846. O Liceu foi criado em 1844, mas abriu as suas portas apenas em 1851. Desde então, funcionou inicialmente no Convento de São Francisco, localizado na ladeira com o mesmo nome, na freguesia da Sé. Posteriormente, foi transferido para o Palácio Bettencourt, atrás da Sé Catedral, onde, durante muitos anos, funcionou a Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Angra do Heroísmo. Mais tarde, voltou ao Convento de São Francisco e, finalmente, foi transferido, definitivamente, para as instalações atuais, na Praça Almeida Garrett, na freguesia da Conceição, inauguradas a 9 de outubro de 1969. Ocupando uma área de 21.500 metros quadrados, com uma superfície coberta de 2.800 metros quadrados, o edifício foi construído entre 1966 e 1969. Inicialmente projetado para cerca de 900 alunos, o imóvel foi ampliado para acolher até 1.200 estudantes, passando a dispor de uma superfície coberta de 3.320 metros quadrados. A escola nem sempre teve a designação atual. Em 1978, com o término das duas vias de ensino – a liceal e a técnica – foi criada a Escola Secundária de Angra do Heroísmo. Dez anos depois, uma comissão de professores recebeu a incumbência de desenvolver as iniciativas necessárias à adoção do nome do primeiro reitor do Liceu como patrono da escola. No ano de 1994, a sua designação foi alterada para Escola Geral e Básica Padre Jerónimo Emiliano de Andrade, de Angra do Heroísmo. Em 1999, passou a chamar-se Escola Básica 3 e Secundária Padre Jerónimo Emiliano de Andrade, de Angra do Heroísmo. Finalmente, em 2004, a escola – então designada e conhecida como "a Padre Jerónimo" – foi integrada na rede de escolas secundárias dos Açores com o nome de Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade, Angra do Heroísmo, conforme o Decreto Regulamentar Regional n.º 10/2004/A, publicado pela Presidência do Governo no Diário da República n.º 86, I Série-B,

de 12 de abril, sob a presidência de Carlos Manuel Martins do Vale César. A escola teve como principal vocação a preparação dos alunos para a Universidade, através de um plano de estudos de formação clássica, mas acabou também por desempenhar o papel de formadora dos quadros da indústria, do comércio, dos serviços locais e da administração pública. Ao longo dos tempos, a escola formou importantes figuras que se destacaram nos âmbitos local, regional, nacional e até internacional, nas áreas económica, política, social, cultural e religiosa.

Recursos humanos

Em relação aos recursos humanos, a escola é composta por 167 docentes e 67 funcionários. O número total de alunos é 922 e estes encontram-se distribuídos por turmas do 7º, 8º, 9º, 10º, 11º e 12º ano e também PROFIJ nível IV, em média, cada turma é composta por 17 alunos.

PISO 1	PISO 2	PISO 3	PISO 4
BAR	Arquivo – Alunos	SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS	BAR/SALA PROFESSORES
REFEITÓRIO	BALNEÁRIOS MASCULINOS	Sala Direc.Turma/Ate .E.E.	SALA de PROFESSORES
W.C. - ALUNAS	GINÁSIO	CONSELHO EXECUTIVO	Sala 400 – Antigo Museu
W.C. - ALUNOS	SALA de JUDO	Gab. Pres. Cons. Executivo	W.C. Professoras/Funcio.
Gab. EPIS	S.202 Gab.Gr.620-Ed.Física	Sala de Reuniões	W.C. Professores/Funcio.
SALA de AULA (101)	BALNEÁRIOS FEMININOS	Gab. de Mediação Escolar	Sala de Funcionários
SALA de AULA (103)	Arrec. Material Desportivo	GINÁSIO PRINCIPAL	SALA de AULA (401)
		GAB. Associação Estudantes (acesso pelas escadas do balcão do ginásio)	
SALA de GINÁSTICA	Arquivo - Contabilidade	REPROGRAFIA	SALA de AULA (403)
COFIT	Gab. Grupo 410 - Filosofia	PAPELARIA	SALA de AULA (405)

Sala Reuniões-FP/PROFIJ	SALA de AULA (205)	Gab. Encar.Pessoal Auxiliar	Gab.Gr.420-Geo.e 430-Econ.
SALA de AULA (102)	COFIT	Gabinete SPO/NEE	SALA de AULA (407)
SALA de AULA (102A).	SALA de AULA (209)	SALA de AULA (301)	SALA de AULA (409)
SALA de AULA (104)	COFIT	SALA de AULA (303)	S.411 - Gab. Psicologia. / NEE
SALA de AULA (106)	SALA de AULA (213)	SALA de AULA (305)	SALA de AULA (411A)
Arquivo – FP/PROFIJ	SALA de AULA (215)	SALA de AULA (307)	SALA de AULA (413)
Sala de Apoio-FP/PROFIJ	SALA de AULA (217)	SALA de AULA (309)	Gab. Gr. 400 - História
Aprovisionamento	SALA de AULA (219)	SALA de AULA (311)	SALA (402) Lab. Química
W.C. – ALUNOS	SALA de AULA (221)	Gab. Ensino Recorrente	SALA(402A)Lab.Quimica
COZINHA – FP/PROFIJ	Arquivo Geral	Sala Informática/Telefone	SALA de AULA (404)
W.C. – ALUNAS	GAB. ÁUDIO-VISUAIS	Gab. FP/PROFIJ	SALA de AULA (406)
S.108 Restaurante/Bar	SALA (206) LAB. FÍSICA	Gab. Centro Dados Inform.	Gab.Depart.Ed.Art.e Tec.
SALA de AULA (110)	SALA (206A) LAB. FÍSICA	SALA de AULA (304)	SALA de AULA (408)
SALA de AULA (112)	SALA de AULA (208 A)	SALA (306) Lab. Ciên. Nat.	SALA (410) Anf. Química
SALA de AULA (114)	SALA de AULA (208)	SALA (306A)Lab.Ciên.Nat.	SALA de AULA (412)
SALA de AULA (116)	SALA (210) ANF. FÍSICA	SALA de AULA (308)	SALA de AULA (414)
SALA de AULA (118)	SALA de AULA (212)	Gab. Gr. 500 - Matemática	Gab.Gr. 410–Fís.-Química
	SALA de AULA (214)	Gab. Gr. 520 – Biol.e Geol.	W.C. - ALUNOS
	SALA de AULA (216)	W.C. - ALUNOS	SALA (416) Lab. Química
Pavilhão Desportivo	SALA de AULA (218)	W.C. – Alunas / W.C. Def.	SALA de AULA (418)
Oficina de Carpintaria	Gab. Grupo 300 - Português	SALA de AULA (310)	SALA (420) Lab. Microbi.
Oficina Eletricidade	Gab. Gr.320-Fr./330-Inglês	SALA (312) Lab. Informát.	AUDITÓRIO
Oficina de Manutenção	W.C. ALUNOS e ALUNAS	SALA de AULA (314)	
	Sala de Aula (220)	SALA (316) Lab. Informát.	
	BIBLIOTECA / C. RECURSOS	SALA de AULA (318)	

Tabela 1 – Recursos Físicos

Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física é composto por 12 professores de Educação Física e 4 professores estagiários. Relativamente aos professores estagiários, três deles constituem um núcleo de estágio, sendo todos estudantes da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) e tendo como orientador cooperante o professor Paulo Pacheco. O outro núcleo de estágio é constituído por um único professor estagiário, proveniente do Instituto Piaget, sob a orientação do professor cooperante Rui Fonseca.

Embora integrem núcleos de estágio distintos, são-lhes atribuídas ocasionalmente tarefas conjuntas, permitindo que desenvolvam atividades colaborativas. Este contacto frequente visa enriquecer a formação dos estagiários através da partilha de perspetivas e da discussão de situações encontradas durante o estágio, promovendo uma aprendizagem mais abrangente e integrada.

Relativamente aos recursos espaciais disponíveis para a lecionação das aulas de Educação Física, a instituição dispõe de um espaço exterior que inclui um campo de futebol, no qual também podem ser realizadas atividades relacionadas com o atletismo, dois campos de basquetebol, dois campos de andebol e uma caixa de areia. No interior, existem dois espaços adequados para a prática de modalidades como Dança, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Luta e Judo.

A escola conta ainda com um pavilhão exterior e um pavilhão interior, ambos equipados com materiais para a prática de Ginástica de Aparelhos, Badminton e desportos coletivos, como Voleibol. Estes espaços e equipamentos proporcionam uma diversidade de opções para o ensino e prática das várias modalidades, apoiando a formação dos alunos e o desenvolvimento das atividades dos estagiários e professores.

Escola Básica 2,3 Ciprião de Figueiredo

A Escola Básica 2,3 Ciprião de Figueiredo, situa-se igualmente, na cidade de Angra do Heroísmo, na freguesia de S. Bento, mais precisamente na Ladeira de S. Bento, e em conjunto com as escolas, EB1/JI da Carreirinha, EB1/JI da Ribeirinha, EB1/JI de S. João de Deus e a EB1/JI Infante D. Henrique constituem a Escola Básica Integrada de Angra do Heroísmo (EBIAH), instituição esta que teve a sua origem no ano de 1968, com a criação da antiga Escola Preparatória Ciprião de Figueiredo, assim conhecida em homenagem a um dos heróis da resistência contra os espanhóis. Até outubro de 1983, esta instituição partilhou as suas instalações com o antigo Liceu Nacional de Angra do Heroísmo, passando de seguida a ter instalações próprias.

Atualmente, a Escola 2,3 Ciprião de Figueiredo, sede da Unidade Orgânica, é responsável por acolher, para além dos alunos da sua área pedagógica: freguesias da Sé, Conceição, Ribeirinha, São Bento e Santa Luzia, para além destas freguesias, a escola passou a acolher, também, parte dos alunos provenientes das freguesias de Santa Barbara, Cinco Ribeiras, São Bartolomeu (Pesqueira), S. Mateus (zona ribeirinha) e Posto Santo.

O conjunto de escolas, no qual se insere a Escola 2,3 Ciprião de Figueiredo, tem como incumbência educar, socializar e qualificar os alunos, envolvendo-os nas suas aprendizagens, na sua formação pessoal e no respeito pela igualdade de oportunidades e adota como lema: “Educar *para todos, Caminho para o Futuro*”.

Recursos Humanos

Desta escola fazem parte um total de 494 alunos, estando distribuídos 291 alunos no 2.º Ciclo do Ensino Básico (CEB) e 203 no 3.º CEB. O 2.º CEB é composto por sete turmas do 5.º ano e dez do 6.º ano. No que concerne ao 3.º CEB existem quatro turmas do 7.º ano, cinco do 8.º ano e três do 9.º ano.

De salientar que nesta escola existem Programas Específicos de

Educação e Formação nomeadamente: uma turma do Programa Ocupacional; duas Turmas do Programa de Despiste e Orientação Vocacional e quatro turmas do Programa de Pré-Profissionalização.

Para além destes programas específicos existem ainda uma turma do Programa Vocacional do 2.º CEB que dá equivalência ao 6.º ano de escolaridade e três turmas do Programa Vocacional do 3.º CEB que dá equivalência ao 9.º ano. Desta escola fazem parte 101 professores, distribuídos pelos vários grupos de docência, e trinta e oito funcionários.

Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física é constituído por nove docentes. Relativamente aos recursos espaciais disponíveis para a lecionação das aulas de Educação Física, a Escola dispõe de um espaço exterior que inclui 1 campo de futsal, 2 campos de basquetebol, 2 campos de andebol, 2 pistas de 40 metros e 1 caixa de areia. No interior existem um pavilhão multidesportivo e um ginásio equipado com material para a realização de ginástica de aparelhos e de solo.

Horário do Estágio

Antes do início das atividades letivas, fui convocado para ir à escola de acolhimento com o objetivo de receber o meu horário, que, à partida, orientaria a minha organização semanal ao longo de todo o ano letivo. No entanto, no momento da entrega deparei-me com um horário aparentemente pouco preenchido, situação que viria a ser contrariada pela dinâmica do estágio ao longo dos meses seguintes.

Para além das quatro aulas semanais atribuídas diretamente à minha responsabilidade, defini, conjuntamente com o professor cooperante, como objetivo complementar a minha formação com a observação de, pelo menos, duas aulas lecionadas pelos meus colegas estagiários. Paralelamente, tive ainda a oportunidade de lecionar algumas aulas da turma do 12.º ano do meu professor cooperante. Tratando-se de uma turma de excelência, o

professor entendeu ser importante proporcionar-me essa experiência, o que constituiu, de facto, uma mais-valia para o meu desenvolvimento profissional. Verifiquei que se tratava de um grupo de alunos com um comportamento exemplar, demonstrando níveis elevados de atenção, empenho e desempenho.

Deste modo, a minha semana rapidamente se tornou preenchida, quer com momentos de observação das práticas dos meus colegas estagiários e do professor cooperante, quer com a preparação e lecionação das aulas sob a minha responsabilidade. Importa ainda referir que tive a iniciativa de assistir a aulas de outros professores do Departamento de Educação Física, com o intuito de alargar os meus horizontes pedagógicos e aprender com diferentes estilos de ensino e estratégias metodológicas, fora do círculo direto do núcleo de estágio.

HORÁRIO DO ESTÁGIO				
	3ª F	4ª F	5ª F	6ª F
9:00 – 10:30		12º (Turma do Prof. Coop.)		
10:45 - 12:15			Reunião Semanal do Núcleo de Estágio	12º (Turma do Prof. Coop.)
12:25 - 13:10	7º			
13:30 – 15:00		Direção de Turma		
15:05 – 16:35	10º	7º	10º	

Tabela 2 – Horário do Estágio

Caracterização das minhas turmas

Turma do 7º

A turma do 7.º ano era constituída por vinte e dois alunos, sendo treze do sexo masculino e nove do sexo feminino. Em termos etários, catorze alunos tinham doze anos, sete treze anos e uma aluna catorze anos. Esta última integrou a turma no início de janeiro, não tendo, até à data da aplicação do questionário, frequentado qualquer aula de Educação Física.

Relativamente aos hábitos alimentares, dezasseis alunos indicaram

que tomavam o pequeno-almoço diariamente, três referiram que não o faziam e dois optaram por não responder à questão.

No que diz respeito aos hábitos de sono, os dados revelam que três alunos se deitavam por volta das 21h30, seis às 22h00, dois às 22h30, oito às 23h00 e dois às 23h30. Quanto à hora de acordar, dez alunos indicaram levantar-se às 07h00, seis às 07h30, quatro às 08h00, havendo ainda um aluno que não respondeu.

Relativamente ao meio de transporte utilizado para se deslocarem até à escola, a maioria dos alunos (quinze) afirmou deslocar-se de automóvel. Três utilizam o autocarro e três vão a pé.

Quando questionados sobre os passatempos preferidos, as respostas mais frequentes foram “estar com amigos” (dezasseis alunos), “estar no telemóvel” (catorze alunos) e “jogar” (treze alunos). Seguem-se “ver televisão” (doze), “ajudar em casa” (dez), “passear” (nove), “ir ao café” (quatro), “ler” (três), “praticar desporto” (dois) e “ir à praia” (um aluno).

No que diz respeito a informações médicas relevantes, apenas dois alunos prestaram esclarecimentos: uma aluna referiu sofrer de asma e recorrer ao uso de bomba inaladora, e um aluno mencionou ter níveis baixos de ferro, bem como dificuldades na fala. Nenhum aluno reportou sofrer de alergias.

A maioria da turma demonstrou gosto pela prática de atividade física, sendo apenas três os alunos que indicaram não gostar de desporto. Os desportos preferidos incluem o futebol e o basquetebol (quatro respostas cada), o voleibol e a natação (duas respostas cada), e, com uma resposta, surgem o ténis de mesa, equitação, atletismo, karaté e ténis. Um aluno manifestou gosto por desporto, mas não especificou qual.

Quanto à prática federada, onze alunos encontravam-se inscritos em modalidades desportivas em regime federado, enquanto os restantes dez não praticavam desporto nesse enquadramento. Em termos de frequência semanal, quatro alunos indicaram praticar desporto três vezes por semana e outros quatro referiram praticar quatro vezes. Quatro alunos afirmaram não praticar qualquer atividade física durante a semana, dois referiram fazê-lo

uma vez, três indicaram duas vezes por semana e quatro disseram praticar cinco ou mais vezes por semana.

Por fim, relativamente à duração diária da prática de atividade física, quatro alunos indicaram não realizar qualquer prática, oito referiram praticar durante 1h30 por dia, dois alunos durante 1 hora, um aluno durante 40 minutos e cinco alunos durante 2 horas.

Turma do 10º

A turma do 10.º ano era composta por dezasseis alunos, sendo treze do sexo masculino e três do sexo feminino. No que respeita à distribuição etária, três alunos tinham catorze anos, onze quinze anos e dois dezasseis anos. Relativamente aos hábitos alimentares, treze alunos indicaram tomar pequeno-almoço diariamente, dois afirmaram não o fazer e um aluno não respondeu à questão.

Quanto aos hábitos de sono, os dados recolhidos revelam que dois alunos se deitam por volta das 21h30, sete às 22h00, um às 22h30, três às 23h00 e três às 23h30. No que se refere à hora de acordar, dois alunos referiram levantar-se às 06h45, quatro às 07h00, seis às 07h30 e três às 08h00.

No que diz respeito ao meio de transporte utilizado para a deslocação até à escola, sete alunos afirmaram vir de carro, quatro utilizam o autocarro e cinco deslocam-se a pé.

Relativamente aos passatempos preferidos, a opção mais referida foi "estar no telemóvel", com onze respostas, seguida de "utilizar o computador" (nove respostas). As opções "ajudar em casa" e "estar com amigos" obtiveram oito menções cada, enquanto "jogar" foi referida por sete alunos e "ver televisão" por seis. Com quatro respostas encontram-se "ler" e "passear". Foram ainda mencionados, com uma resposta cada, os passatempos "treinar" e "tratar das vacas".

No domínio da saúde, cinco alunos referiram ter problemas visuais. Uma aluna indicou sofrer de tendinite no joelho e um aluno referiu ter disartria. Nenhum dos alunos mencionou sofrer de alergias.

A maioria da turma revelou gosto pela prática de atividade física, tendo apenas dois alunos indicado o contrário. O futebol foi o desporto mais referido

(quatro respostas), seguido do futsal e do badminton (duas respostas cada). Foram ainda mencionados, com uma resposta cada, o ténis de mesa, canoagem, voleibol e jiu-jitsu. Um aluno manifestou interesse pela prática desportiva, mas não especificou qual.

No que respeita à prática federada, sete alunos estavam inscritos em modalidades desportivas de forma federada, enquanto os restantes nove não praticavam desporto nesse enquadramento. Em termos de frequência semanal, oito alunos referiram praticar desporto três vezes por semana. Com duas respostas encontram-se as opções "zero vezes por semana", "duas vezes por semana" e "cinco ou mais vezes por semana". Dois alunos indicaram praticar desporto quatro vezes por semana.

Quanto à carga horária diária dedicada à prática de atividade física, dois alunos indicaram não praticar qualquer atividade. Três referiram praticar durante uma hora e meia por dia, seis indicaram uma hora diária, um aluno apontou uma duração de quarenta minutos, três indicaram duas horas e um aluno mencionou uma prática diária de duas horas e meia.

Competências desenvolvidas durante o estágio

Ao longo do presente ano letivo, no âmbito do estágio curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tive a oportunidade de desenvolver um conjunto alargado de competências fundamentais para o exercício da profissão docente, tanto ao nível do planeamento, da realização e da avaliação da prática letiva, da participação na escola e da cooperação profissional.

No que respeita ao planeamento, consolidei competências quer a nível micro (plano de aula), quer a nível macro (plano anual), tendo elaborado diversos planos de aula e de diversas unidades didáticas, nos quais identifiquei objetivos pedagógicos claros, coerentes e ajustados às Aprendizagens Essenciais e ao Projeto Curricular de Educação Física da escola. A realização da avaliação diagnóstica no início de cada unidade permitiu-me adaptar os conteúdos e os objetivos à realidade concreta dos alunos de cada turma. O planeamento anual

foi igualmente desenvolvido tendo em consideração os recursos materiais e espaciais disponíveis na escola, procurando garantir uma progressão adequada das aprendizagens.

Assegurei a coerência entre os diferentes níveis de planeamento — anual, por unidade didática e por aula — procurando que as decisões tomadas em cada um deles contribuíssem para um percurso articulado, diferenciado e orientado para o sucesso dos alunos. Esta articulação foi sustentada nos dados recolhidos ao longo da avaliação inicial, formativa e sumativa, os quais me permitiram tomar decisões pedagógicas fundamentadas e ajustadas às necessidades e ritmos de aprendizagem de cada aluno. Com isto, a diferenciação pedagógica constitui um papel importantíssimo no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Assume um papel central no contexto educativo, sendo um dos pilares fundamentais para garantir uma resposta eficaz à heterogeneidade das turmas e à diversidade de ritmos, estilos e necessidades de aprendizagem dos alunos. Durante as aulas foram inúmeras vezes que tive de adaptar um exercício para que se encaixasse nas necessidades de todos os alunos, como por exemplo, no futebol, um exercício que seria de execução fácil para o nível elementar, colocaria os alunos a utilizar os membros não dominantes, ou então no badminton, aquando da realização das sequências para a avaliação, o grupo elementar teria uma sequência como Remate-Encosto-Lob enquanto o nível introdutório teria Clear-Amorti-Lob. Outro claro exemplo da aplicação da diferenciação pedagógica, está falado anteriormente, precisamente nos níveis elementares e introdutórios. No caso específico da Educação Física, onde coexistem diferentes níveis de aptidão física, motivação, experiências anteriores e até condições físicas únicas, torna-se ainda mais fundamental que o professor adote estratégias diferenciadas que promovam a inclusão, a participação ativa e o progresso de todos os alunos.

Diferenciar implica, antes de mais, reconhecer que os alunos não aprendem todos da mesma forma, ao mesmo tempo, nem pelas mesmas vias, feito através da avaliação inicial. Assim, o professor deve planear e implementar atividades que permitam a todos ir de encontro ao pretendido naquela aula, para no fim terem chegado aos objetivos propostos nas unidades didáticas feitas no

início da rotação, mas respeitando os seus pontos de partida e valorizando os seus percursos individuais. Essa diferenciação pode ocorrer a vários níveis, como por exemplo, nos objetivos a alcançar, para uns alunos podemos querer chegar a um objetivo, por exemplo, lançamento na passada com o membro não dominante e noutro grupo o objetivo pode ser execução de um lançamento em apoio com boa técnica, sem introdução do deslocamento, no grau de complexidade das tarefas propostas, como por exemplo num exercício da parte fundamental da aula em que há separação por níveis e num dos níveis existe um exercício com tarefas mais complicadas que no outro grupo, tais como, no andebol haver um exercício contra uma com defesa passiva no grupo introdutório e no grupo elementar haver defesa ativa com o intuito do atacante fazer efetivamente um movimento de finta para enganar e ultrapassar o defesa, na organização dos grupos de trabalho, podemos encontrar isso na diferenciação por nível de habilidade, sendo o mais comum nas minhas aulas dois grupos, o introdutório e o elementar, sendo por vezes necessária a utilização do nível não-introdutório, na quantidade de apoio prestado, os feedbacks prestados aos dois níveis tinham intenções diferentes, enquanto que utilizava um aluno para fazer a demonstração para a turma toda, o grupo elementar assimilava logo aquilo que era para fazer, eu depois iria explicar o exercício para o grupo introdutório e exemplificar outra vez para ficar claro o que era pedido, falando dos feedbacks novamente, no grupo elementar eram mais positivos, onde apontava os comportamentos positivos, elogiando-os como por exemplo “muito bem, continua a colocar as mãos em forma de concha” (passe de voleibol), enquanto que no grupo introdutório os feedbacks eram mais construtivos, do género “boa ação dos membros inferiores, no entanto junta os polegares e os indicadores quando fizeres o passe” (forma a concha com as mãos), nos materiais utilizados, podendo utilizar exercícios com mais materiais no grupo elementar e exercícios com menos materiais no grupo introdutório ou nos critérios de avaliação aplicados, havendo uma diferenciação nos critérios, no entanto as notas não podem ser iguais também, um exemplo muito simples é na avaliação de atletismo, quem faz a técnica de lançamento do peso completa, com rotação terá

melhor nota do que quem faz sem rotação, quem fazia sem rotação era pela sua segurança e pela segurança dos outros.

Um dos grandes benefícios da diferenciação pedagógica é o aumento do envolvimento e da motivação dos alunos. Quando os desafios propostos são ajustados às suas reais capacidades e proporcionam uma margem de superação, os alunos sentem-se mais confiantes e predispostos a participar. Ao mesmo tempo, evita-se a frustração dos que revelam maiores dificuldades e o desinteresse dos que apresentam competências mais avançadas.

Para que a diferenciação seja eficaz, é fundamental que o professor conheça bem os seus alunos, o que implica uma avaliação diagnóstica cuidada, sendo por vezes utilizada mais que uma aula para esse objetivo, isso para que a avaliação seja o mais precisa possível, e uma observação contínua ao longo do processo de ensino, avaliação formativa. Só com base nesse conhecimento é possível planear atividades flexíveis, com níveis de exigência ajustáveis, e proporcionar ciclos de feedback adequados.

No fundo, diferenciar é uma forma de promover a equidade no ensino, dar a cada aluno aquilo de que precisa para aprender e se desenvolver, respeitando o seu ritmo e valorizando os seus progressos. É também uma expressão de compromisso do professor com o sucesso de todos os seus alunos, contribuindo para um ensino mais inclusivo, justo e eficaz.

Tal como defendem Tomlinson (2014) e Silva, Morgado e Ruas (2016), a diferenciação pedagógica é um princípio estruturante de uma pedagogia centrada no aluno e essencial para promover uma aprendizagem significativa em contextos de diversidade. Em particular, Tomlinson sublinha que a diferenciação não é um conjunto de estratégias, mas sim uma forma de pensar sobre o ensino e a aprendizagem, salientando a importância da intencionalidade pedagógica para responder às diferenças individuais.

No plano da avaliação, adquiri competências relevantes no domínio do planeamento e da aplicação dos diferentes momentos e instrumentos avaliativos. Avaliei e interpretei as informações recolhidas na avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, o que me permitiu diagnosticar os níveis de desempenho dos alunos, fazer previsões sobre a sua evolução e adequar as

estratégias de ensino. Na avaliação diagnóstica, centrei-me em perceber se os alunos possuíam as habilidades básicas da modalidade me questão, a aula era montada com exercícios que me permitiam avaliar isso mesmo, acabando sempre a aula com situação de jogo porque aí é que vemos mesmo como os alunos se comportam em contexto real, com todas as variáveis associadas ao jogo que não estão presentes em exercícios analíticos. No início tive dificuldade para observar ao detalhe quais as fragilidades dos alunos, sentia que não estava preparado para dizer aos alunos o que é que sabiam fazer e o que não sabiam, as avaliações diagnósticas inicias pecaram por falta de capacidade de observação da minha parte, a análise não era distinta e individual e refletia-se nas aulas futuras, com exercícios que estavam desajustados às necessidades dos alunos. Exercícios demasiado simples e fáceis para alunos com capacidade para mais, as aulas tornavam-se monótonas e havia alguns comportamentos fora da tarefa devido a isso.

Conheci e apliquei os critérios de avaliação definidos pelo departamento de Educação Física da escola, utilizei grelhas de avaliação sumativa ajustadas às quatro áreas de extensão da disciplina, e desenvolvi instrumentos que me permitiram acompanhar a progressão individual dos alunos de forma contínua, objetiva e criteriosa.

Em contexto de ensino, demonstrei capacidade para adaptar os estilos de ensino às diferentes matérias e contextos, promovendo uma prática pedagógica diferenciada, reflexiva e centrada nos alunos. Apliquei estilos de ensino diversificados — nomeadamente os estilos comando, tarefa, recíproco e descoberta guiada — em função dos objetivos e do perfil das turmas. Na fase inicial do meu estágio pedagógico, optei por recorrer maioritariamente ao estilo de ensino por comando, uma vez que, naquela altura, ainda não me sentia suficientemente confiante para explorar outros estilos mais abertos ou centrados no aluno. A primeira modalidade que lecionei foi andebol, e as aulas foram conduzidas de forma bastante estruturada, seguindo rigorosamente o planeamento previamente definido. Evitava desvios ao plano de aula e limitava a intervenção dos alunos, com receio de perder o controlo da dinâmica da aula caso o foco se dispersasse. Esta abordagem, embora segura, acabou por tornar

as aulas menos participativas e com menor margem para a autonomia dos alunos. Com o decorrer do ano letivo a minha confiança aumentou, tornei-me mais confiante abria espaço à intervenção dos alunos, pois são eles que estão a realizar a aula e temos de ouvir o que têm para dizer. Com o decorrer do ano letivo, fui ganhando maior confiança na minha prática pedagógica, o que me permitiu assumir uma postura mais segura e aberta à participação ativa dos alunos. Compreendi que, sendo eles os principais agentes da aula, é fundamental escutá-los, dar-lhes espaço de intervenção e valorizar o seu contributo. Naturalmente, à medida que o meu à-vontade aumentava, também o meu estilo de ensino se foi ajustando. Deixei de recorrer exclusivamente ao estilo de comando e passei a utilizar, de forma mais consistente, o estilo recíproco, por considerar que este promove uma aprendizagem mais rica e colaborativa.

Ao implementar tarefas em que os alunos trabalham em pares, como no badminton, em que as aulas eram sempre realizadas aos pares, e por norma sempre os mesmos pares, os alunos tinham papéis definidos entre executante e observador, no serviço curto, o observador tinha de ter em conta aspetos como o pé do servidor, se a batida é feita abaixo da cintura, se o volante cai na zona pretendida. Após isso, pude constatar uma melhoria significativa na capacidade de análise, na cooperação e na comunicação, aspetos fundamentais para o bom funcionamento da aula e para o desenvolvimento de um ambiente de respeito e entreajuda. Para além da componente prática, este estilo permitiu também consolidar os conteúdos teóricos, uma vez que o aluno, ao observar e dar feedback com base em critérios definidos, acaba por assimilar mais profundamente os objetivos da tarefa. Esta abordagem revelou-se, por isso, uma mais-valia para o processo de ensino-aprendizagem. Com o erro cometido no início da prática pedagógica, consegui melhorar e proporcionar aos meus alunos melhores condições para aprenderem comigo.

Terminei o ano letivo a utilizar, ainda sem grande astúcia, o estilo de ensino descoberta guiada, procurando estimular nos alunos a capacidade de pensar, experimentar e encontrar respostas pelas suas próprias ações. Este estilo de ensino coloca o aluno no centro da aprendizagem, desafiando-o a

explorar soluções motoras e a descobrir princípios técnicos ou táticos através da experimentação e da resolução de problemas colocados pelo professor.

Ao contrário do ensino por comando, onde o professor transmite a resposta ou demonstra o gesto técnico, na descoberta guiada foquei-me em levantar questões ou propor desafios motores que obrigassem os alunos a raciocinar, tomar decisões e adaptar-se. A minha função passou a ser a de facilitador, criando contextos de exploração e fazendo perguntas orientadoras como, "O que podes mudar para conseguir melhor resultado?", "De que forma poderias garantir que a bola passa com mais segurança?", ou "Onde deverias posicionar-te para cobrir mais espaço?". Num exercício de jogo 2x2, colocava aos alunos a seguinte pergunta, "Onde se devem colocar para cobrir melhor o campo?", e o objetivo era levar os alunos a descobrir a noção de espaço e de cobertura, antecipando a trajetória da bola e acabando por orientá-la para o colega, em caso de receção, isto no voleibol que foi a minha última modalidade.

Utilizei, também, diferentes tipos e formas de feedback (positivo, descritivo, corretivo) com o intuito de promover a autorregulação da aprendizagem, e aprofundei o conhecimento pedagógico do conteúdo lecionado, melhorando o meu posicionamento e deslocamentos em aula, a gestão do tempo e a organização do espaço. Algo que se evidenciou nas minhas aulas, sobretudo numa fase inicial, foi a dificuldade em transmitir de forma eficaz as instruções dos exercícios, o que levava a explicações excessivamente demoradas e, por vezes, pouco compreendidas pelos alunos. Com o apoio do professor cooperante e da professora orientadora, compreendi que o meu posicionamento no espaço não era o mais adequado. A distância física entre mim e os alunos durante as explicações criava uma barreira na comunicação, dificultando a perceção das tarefas propostas. Procurei posicionar-me sempre de modo a todos os alunos me vissem e tivessem perfeita audição daquilo que lhes transmitia, tentava fazer uma meia-lua à minha frente, com os alunos distribuídos. O mesmo se verificava ao nível do deslocamento durante a aula, permanecia, por vezes, demasiado estático ou permitia que alguns alunos ficassem fora do meu campo de visão e sem supervisão direta. Ao tomar consciência destes aspetos e ajustar tanto o meu posicionamento como a

mobilidade em aula, notei melhorias significativas na fluidez das aulas e na organização do grupo, resultando em aulas mais eficazes e tranquilas.

Consegui também criar situações de aprendizagem desafiadoras e motivantes, ajustando a complexidade dos exercícios ao nível de desempenho dos alunos, ou seja, o seu nível de habilidade ditava a que grupo se enquadravam, e aí tinham exercícios ajustados às suas capacidades. A evolução registada ao longo do tempo ajudava-me a perceber se os alunos estavam preparados para se integrarem no nível acima, mais complexo. Garanti uma diferenciação pedagógica eficaz, tendo em conta os diferentes ritmos e estilos de aprendizagem, procurando sempre manter elevados níveis de envolvimento e participação dos alunos. Ao longo das aulas, notei uma evolução clara na aprendizagem dos alunos. Esta melhoria esteve diretamente relacionada com a diferenciação pedagógica, que se revelou fundamental para responder às necessidades individuais dos alunos. As notas do segundo semestre foram visivelmente superiores às do primeiro, reflexo de uma melhoria na qualidade da lecionação e de uma maior atenção à diversidade dos níveis de desempenho dos alunos. Ao ajustar as tarefas, consegui envolver todos os alunos de forma mais eficaz. Por exemplo no futebol, grande parte dos alunos masculinos praticava ou gostava da modalidade, peguei nesse interesse e transformei-o em algo útil para as minhas aulas. Os melhores alunos tinham a oportunidade de ajudar os menos dotados a conseguirem realizar o que era proposto, incentivando-os a serem bons colegas e motivarem o próximo. O mesmo se passou no basquetebol, onde coloquei as alunas que praticavam a modalidade de modo federado a colaborar com os restantes alunos, principalmente no momento de jogo, onde explicavam para onde os colegas tinham de se movimentar.

Para além das competências diretamente ligadas ao ensino e à avaliação, participei ativamente na vida da escola e na dinâmica do departamento de Educação Física. Colaborei de forma regular com o núcleo de estágio, com os docentes do departamento e com os restantes agentes educativos, respeitando as orientações metodológicas em vigor e contribuindo para um ambiente de trabalho cooperativo e enriquecedor. Tive também a oportunidade de

acompanhar o professor cooperante nas funções de diretor de turma, estando presente em reuniões, apoiando na recolha e interpretação de dados da turma e desenvolvendo tarefas ligadas à mediação com os encarregados de educação.

Ao nível da participação na comunidade educativa, assumi a responsabilidade de orientar o grupo-equipa de futsal da escola, conduzindo um treino semanal ao longo do ano letivo e participando nos torneios interescolares, promovendo o espírito desportivo, o respeito pelas regras e o sentido de pertença à escola por parte dos alunos.

Em suma, o estágio curricular permitiu-me consolidar um conjunto robusto de competências profissionais, pedagógicas e relacionais que considero essenciais para o exercício futuro da profissão docente. Estas competências constituem a base sobre a qual irei construir o meu percurso enquanto professor de Educação Física, com o compromisso de proporcionar a todos os alunos experiências de aprendizagem significativas.

Reflexão sobre a Prática Pedagógica

A minha prática pedagógica iniciou-se de forma exigente e desafiadora. Apesar da preparação prévia no segundo semestre do ano anterior, em que tivemos oportunidade de lecionar algumas aulas pontuais, a realidade de assumir a responsabilidade total por uma turma revelou-se uma experiência completamente distinta. A experiência inicial caracterizou-se por um forte impacto, uma vez que a gestão integral das turmas exigiu da minha parte uma adaptação rápida, contínua e exigente, própria de um contexto de grande responsabilidade e complexidade, sendo um choque grande para mim na altura.

Nos primeiros momentos, senti dificuldades claras no controlo da turma, especialmente no 7.º ano. Esta dificuldade acentuou-se pela natureza etária dos alunos, que, por se encontrarem numa fase de maior instabilidade emocional e menor autonomia, demonstraram menor capacidade de autorregulação comportamental. Enfrentei, numa fase inicial, dificuldades significativas na gestão de uma das turmas atribuídas. Tratava-se de um grupo particularmente

exigente, caracterizado por um ambiente ruidoso, desorganizado e, por vezes, marcado por comportamentos de desrespeito face às minhas orientações. Um dos fatores que poderá justificar, em parte, esta dinâmica foi o elevado número de alunos repetentes, que representavam cerca de um terço da turma, o que naturalmente influenciava a cultura de trabalho do grupo.

Nas reflexões que realizei após cada aula, procurei identificar e analisar os principais obstáculos enfrentados, no sentido de melhorar progressivamente a minha intervenção pedagógica. Percebi que, no início do estágio, a planificação das aulas não era ainda suficientemente diferenciada ou rigorosa, o que se refletia em propostas demasiado fáceis ou com número reduzido de exercícios. Essa limitação resultava num tempo de execução prolongado e, consequentemente, em momentos de desatenção e comportamentos desviantes por parte dos alunos.

Tornei-me, assim, consciente da importância de uma preparação minuciosa, que tenha em conta não só os objetivos pedagógicos, mas também o perfil da turma, os ritmos de aprendizagem e os fatores motivacionais. Foi com base nessa análise crítica que fui ajustando as minhas práticas, tornando as aulas mais dinâmicas, diversificadas e ajustadas à realidade do grupo, o que contribuiu para uma melhoria gradual no comportamento e na participação dos alunos. Ao comparar o comportamento e a dinâmica da turma entre o início e o final do ano letivo, torna-se evidente a transformação significativa ocorrida ao longo do tempo. O grupo de alunos que inicialmente se apresentava desorganizado, desatento e pouco colaborativo evoluiu para uma turma bastante mais respeitadora, compreensiva e recetiva ao processo de ensino-aprendizagem. No final do estágio, senti um verdadeiro gosto em trabalhar com este grupo, fruto da relação que fomos construindo ao longo das semanas.

Acredito que um dos fatores determinantes para esta mudança foi a evolução da minha própria postura em contexto de aula. Tornei-me progressivamente mais firme e assertivo, adotando uma atitude mais autoritária no sentido pedagógico do termo, o que contribuiu para uma maior clareza nas regras, nas expectativas e na gestão da disciplina. Paralelamente, passei a ter

uma atuação mais intencional e menos permissiva, procurando transmitir uma imagem de exigência e consistência.

Outro aspeto relevante foi o aumento da frequência e da qualidade dos feedbacks transmitidos durante as aulas. Este acompanhamento mais próximo e atento gerou nos alunos uma maior perceção de presença e vigilância, o que os levou a refletir sobre o seu próprio comportamento e empenho. Senti que, com o tempo, os alunos começaram a preocupar-se genuinamente com a forma como estavam a participar, adotando uma atitude mais focada e colaborativa, o que se traduziu numa melhoria significativa do clima de aula e da qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

O nível dos alunos nesta turma era heterogéneo, havendo claramente dois grupos grandes distintos, introdutório e elementar, dificultando a minha ação numa fase inicial. Com o passar do tempo, e como já foi referido anteriormente, a planificação foi mais cuidada, dando atenção aos dois grupos de uma forma individual e adaptada, possibilitando a todos os alunos um ensino inclusivo.

Em contraste, os alunos do 10.º ano, já com um percurso escolar mais consolidado e uma maturidade distinta, revelaram-se geralmente mais recetivos à estrutura das aulas, apesar de haver, como em qualquer grupo, exceções. Esta turma encontrava-se, na sua grande maioria, no grupo elementar, o que facilitou a minha abordagem desde o início pois não tinha a preocupação constante de alguns alunos não estarem a acompanhar os restantes colegas e que pudessem estar a ficar atrasados em termos de aprendizagens significativas. Esta diferença entre os ciclos de ensino está bem documentada na literatura pedagógica, que destaca a importância da adaptação das estratégias do professor ao estádio de desenvolvimento dos alunos (Piaget, 1977; Pereira, 2012).

Também no que diz respeito à elaboração dos planos de aula, enfrentei obstáculos significativos. Os meus primeiros planos revelaram-se curtos e pouco diversificados, o que levava os alunos a permanecerem demasiado tempo em cada exercício, gerando impaciência e desinteresse. Planos que inicialmente tinham cerca de três exercícios, passaram a ter mais do dobro, dependendo dos objetivos e do tempo da aula. Olhando para trás percebo, e não julgo, alunos com doze anos que achavam as aulas entediantes e pouco desafiadores,

principalmente alunos habituados a treinos e jogos desportivos fora da escola. Esta limitação estava, inevitavelmente, relacionada com a dificuldade anterior, um planeamento insuficientemente estruturado tende a abrir espaço a comportamentos desviantes, sobretudo em turmas menos disciplinadas (Cothran, Kulinna & Garrahy, 2003). A ausência de variedade e ritmo nas tarefas facilitava a dispersão dos alunos e punha em causa o normal decorrer das aulas.

Na turma do 10.º ano, existia um aluno em particular cujo comportamento dificultava o bom funcionamento das sessões. Demonstrava uma elevada propensão à distração e influenciava negativamente os colegas, criando um ambiente pouco propício à aprendizagem. Contudo, ao longo do ano, consegui intervir de forma eficaz, recorrendo a metodologias mais adequadas, propostas de aula mais envolventes e desafiadoras e, sobretudo, à mudança da abordagem pedagógica. A diversificação metodológica, aliada a estratégias mais motivacionais e participativas, demonstrou ser fundamental para alterar o comportamento do aluno e integrá-lo de forma mais positiva nas dinâmicas da turma, conforme sugerem autores como Mosston e Ashworth (2008) no seu espectro de estilos de ensino.

Durante o estágio, surgiu a oportunidade de lecionar a uma turma do 2.º ciclo (6.º ano), integrada no programa DOV, Despiste e Orientação Vocacional, com o objetivo de adquirir experiência e reforçar a preparação para a docência no 2.º ciclo. Esta turma apresentava algumas particularidades, nomeadamente a presença de um aluno com diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), que, segundo a professora titular, não se encontrava medicado. Esta condição refletia-se, por vezes, em comportamentos desafiantes, frequentes nesta faixa etária, particularmente em contextos de maior estímulo social.

Para gerir esta realidade, optei por estratégias de reforço positivo, atribuindo ao aluno responsabilidades específicas durante a aula, como ser o exemplo na explicação de exercícios ou o primeiro a iniciar os jogos de aquecimento, aproveitando a sua natural predisposição para assumir o centro das atenções. Este tipo de abordagem encontra sustentação em estudos que indicam que o reforço positivo e o envolvimento ativo dos alunos com TDAH em

tarefas de responsabilidade podem contribuir para a redução de comportamentos disruptivos e para a melhoria da sua integração no grupo (Fabiano et al., 2009; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2022).

A unidade lecionada foi Ginástica de Solo e de Aparelhos. O reduzido número de alunos nesta turma facilitou o controlo das dinâmicas, a adaptação de tarefas e a monitorização contínua do desempenho, aspetos frequentemente apontados como vantagens em contextos de turmas pequenas (Blatchford et al., 2011). Estas condições permitiram aplicar práticas pedagógicas mais diferenciadas, ajustadas às necessidades individuais dos alunos, promovendo um ambiente de maior eficácia na aprendizagem. Dividia a turma em dois grupos, trabalhava com o grupo introdutório e deixava os alunos do grupo elementar à vontade para fazerem os exercícios, sempre com um "olho em cada cabelo" para não acontecer algum acidente. Dando assim maior ajuda ao grupo que mais necessitava e liberdade para explorarem movimento ao grupo mais avançado.

Tendo em conta a experiência prévia acumulada até ao momento da intervenção, procurei desde o início manter uma postura assertiva, clara nas orientações, firme nos limites, mas também próxima e motivadora. Evitei os erros iniciais cometidos noutras turmas, nomeadamente a tendência para a permissividade ou para a busca de aprovação através do estilo do professor relaxado e bem-disposto, privilegiando antes uma liderança pedagógica consistente e focada na criação de um clima de respeito e aprendizagem.

Estou convicto de que a turma beneficiou desta abordagem, tal como eu próprio retirei aprendizagens significativas da experiência. Cada grupo de alunos constitui particularidades diferentes, o que obriga o professor a ajustar continuamente as suas estratégias, a desenvolver competências de flexibilidade e a refletir sobre a sua prática. A capacidade de adaptação e análise crítica das experiências de ensino constitui, segundo vários autores, uma das dimensões essenciais do desenvolvimento profissional docente (Schön, 1983; Harris & Jones, 2023), contribuindo para a consolidação de uma identidade profissional sólida e responsiva às exigências do contexto educativo.

Ao longo do estágio, fui sentindo uma evolução gradual, mas consistente, tanto no meu desempenho profissional como na postura dos alunos face às aulas

de Educação Física. Ao investir mais tempo e cuidado na preparação das aulas, e ao ajustar a minha postura, tornando-me mais assertivo e consistente sempre que necessário, percebi que os alunos passaram a encarar-me com maior seriedade e respeito. Começaram a compreender melhor o meu funcionamento, as minhas expectativas e os princípios que regiam a dinâmica das aulas, o que os levou, progressivamente, a ajustar também o seu comportamento e atitude. Esta adaptação mútua entre professor e alunos foi, sem dúvida, um dos fatores mais determinantes para a criação de um ambiente de aprendizagem positivo, produtivo e funcional. Segundo Perrenoud (2000), a relação pedagógica constrói-se com base na clareza das regras, na previsibilidade do comportamento do professor e na coerência entre o que se diz e o que se faz. Quando o professor demonstra firmeza nas suas decisões e simultaneamente mantém abertura para o diálogo, cria-se um espaço equilibrado e justo, onde os alunos se sentem seguros, respeitados e, por isso, mais disponíveis para aprender.

Além disso, esta dinâmica de adaptação recíproca é descrita por Nóbrega (2012) como uma das dimensões essenciais da competência relacional do professor, permitindo uma progressiva afinação entre os estilos de ensino adotados e os estilos de aprendizagem predominantes na turma. À medida que os alunos compreendem o estilo do docente e este ajusta as suas estratégias à realidade concreta da turma, estabelece-se uma relação de confiança e previsibilidade que favorece o clima de aula e a eficácia pedagógica.

Foi neste quadro de evolução conjunta que, no final do estágio, as aulas passaram a decorrer com naturalidade, fluidez e envolvimento, sem as interrupções ou comportamentos desviantes que caracterizaram os primeiros momentos do ano letivo. Esta transformação foi não só gratificante, mas também reveladora da importância da consistência, da reflexão crítica sobre a prática e da capacidade de adaptação mútua na construção de uma relação pedagógica eficaz e duradoura.

Olhando para trás para este percurso de prática pedagógica, reconheço que se tratou de um período particularmente desafiante, mas profundamente enriquecedor. Cresci significativamente, não apenas enquanto futuro professor,

mas também a nível pessoal. Fui confrontado com situações que exigiram a minha saída da zona de conforto, obrigando-me a tomar decisões em tempo real, a reajustar estratégias e a lidar com a complexidade da realidade escolar. Situações em contexto de sala de aula, como por exemplo um aluno magoar-se, como é que procedemos numa situação assim? No momento é sempre algo muito enervante, estamos responsáveis pelos nossos alunos e não queremos que nada de mal lhes aconteça. Temos de agir com calma e em conformidade com os protocolos escolares, garantindo a segurança dos restantes alunos ao mesmo tempo que tentamos tratar de quem se magoou. Com esforço, resiliência e dedicação, fui capaz de transformar essas dificuldades em oportunidades de aprendizagem, o que reforçou a minha convicção de que escolhi a profissão certa e aumentou a minha motivação para continuar a trilhar o caminho da docência.

Neste processo, a capacidade de reflexão sobre a ação revelou-se essencial. Tal como defende Schön (1983), o professor reflexivo desenvolve-se *na ação* e *pela ação*, isto é, a partir de uma atitude crítica constante face à sua própria prática, num movimento de análise, interpretação e reformulação contínua. Ao longo deste estágio, tive inúmeras oportunidades de refletir sobre o impacto das minhas decisões pedagógicas, a gestão da sala de aula, o planeamento das atividades e a forma como os alunos reagiam às diferentes estratégias de ensino. Essa reflexão foi tanto espontânea, ocorrendo durante a ação, perante os desafios do momento, como sistematizada, nomeadamente através da reflexão após cada aula, escrita no próprio plano de aula.

Esta postura reflexiva permitiu-me ajustar a minha intervenção às necessidades reais das turmas, promover a minha própria aprendizagem profissional e construir uma identidade docente mais consciente, crítica e fundamentada. Como destacam Perrenoud (2002) e Zeichner (1993), a reflexão sobre a prática é um dos alicerces do desenvolvimento profissional do professor, possibilitando a evolução da prática pedagógica e a construção de um saber adequado. Foi nesse sentido que, ao longo do estágio, procurei não apenas aplicar técnicas e métodos, mas compreender profundamente os contextos em

que atuava e a forma como as minhas ações influenciavam os processos de ensino-aprendizagem.

Assim, este estágio não foi apenas um momento de aplicação de conhecimentos adquiridos, mas, sobretudo, um espaço de construção crítica e contínua da minha identidade profissional, em diálogo permanente com a prática, com os alunos, com os colegas e com os desafios do quotidiano escolar.

Atividades desenvolvidas durante ano letivo

Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade

Ao longo do ano, foram desenvolvidas diversas atividades, para além da lecionação de aulas de Educação Física e das tarefas inerentes a esta prática, como a planificação de aulas, o desenvolvimento de unidades de ensino, a realização de avaliações diagnósticas, formativas e sumativas, as quais ocorrem durante quase todo o ano letivo devido à forma como está organizada e planeada a Educação Física nesta instituição, estive também envolvido noutras funções. Estas incluíram a participação ativa em reuniões de departamento, reuniões de conselho de turma e a observação de aulas de outros professores e colegas estagiários. Adicionalmente, acompanhei os momentos dedicados à direção de turma do meu professor orientador, ficando responsável pela recolha de informações sobre os alunos e pela presença nas reuniões com encarregados de educação.

Além das atividades já mencionadas, estavam previstas outras iniciativas que foram desenvolvidas ao longo do ano (ver Tabela 3). A atividade "Desporto 360", que foi realizada a 25 de setembro deste ano letivo no âmbito da Semana Europeia do Desporto foi idealizada e organizada pelos quatro estagiários. Além dessa, a atividade “Desporto À Beira Mar” também foi idealizada e organizada pelos mesmos 4 estagiários.

Data	Horário	Atividade
25/09	09h-12:30h	**"Desporto 360"**
20/11	10h	**Mega sprinter, Mega salto e Corta-mato escolar**
18/12	09:30h-12:30h	**Torneio Renas**
09/01	09:00h-12:30h	**Torneio Voleibol**
28/02	12:30h-15:30h	**Carnaval na Escola (Open Central)**
4/04	10:00h-12:30h	**Torneio Ténis de mesa**
16/04	09:00h-11:00h	**"A caminhar ou a pedalar o que importa é participar"**
3/06	9:00h – 12:00h	**"Desporto À Beira Mar" (Atividade organizada pelos estagiários)**

Tabela 3 – Atividades do Departamento

Desporto 360

No contexto da Semana Europeia do Desporto, foi organizada na Escola Secundária Jerónimo Emiliano de Andrade uma iniciativa intitulada "Desporto 360º" (Anexo 2), concebida com o objetivo de promover a prática da atividade física e sensibilizar a comunidade escolar para a importância de estilos de vida ativos e saudáveis. Esta atividade foi planeada e dinamizada pelo núcleo de estagiários de Educação Física, em estreita articulação com os restantes membros do Departamento de Educação Física.

A proposta assentou numa lógica de envolvimento alargado de toda a comunidade educativa, integrando não apenas os alunos, mas também professores, diretores de turma, assistentes operacionais e outros elementos da escola. O propósito foi criar uma dinâmica coletiva em torno da valorização da atividade física, promovendo o convívio, o bem-estar e a consciencialização sobre os benefícios do exercício regular.

O projeto teve como principais objetivos dar a conhecer modalidades menos divulgadas, promover o contacto com a realidade de uma atleta de alto rendimento e reforçar o conceito de estudante eclético, ou seja, um aluno com competências físicas diversificadas, espírito de cooperação e

consciência da importância da atividade física como meio de prevenção e promoção da saúde. Foi igualmente intenção do grupo organizador criar um momento de união e partilha, em que a prática desportiva fosse vista como algo essencial e acessível a todos os membros da escola.

A preparação desta atividade representou um importante desafio organizativo e pedagógico, permitindo-me desenvolver competências no planeamento de eventos, na articulação com diferentes agentes educativos e na dinamização de ações dirigidas a públicos distintos. A concretização do projeto revelou-se muito positiva, quer pelo envolvimento dos participantes, quer pelo impacto gerado na valorização da Educação Física enquanto área promotora de bem-estar, saúde e cidadania ativa.

Proposta apresentada ao Departamento de Educação Física

O nosso projeto tinha como motivação base a urgência de sensibilizar os alunos, da ESJEA, a perceberem que a atividade física é essencial na prevenção de doenças, melhora a qualidade de vida e é um meio de integração social. Para além disso queríamos que existisse envolvência da comunidade educativa, na promoção e desenvolvimento do sucesso escolar, através da atividade física e desportiva.

O "Desporto 360º" dividiu-se em duas partes, a primeira consistia numa palestra que iria decorrer no auditório tendo como oradoras, a atleta paralímpica Ana Margarida Filipe e a sua treinadora Ana Paula Costa. A segunda parte, de caráter mais prático e lúdico, teria lugar nos espaços exteriores e seria dividida por 4 estações.

Na primeira parte da atividade, a atleta paralímpica abordaria alguns temas previamente definidos, tais como:

- Como surgiu a paixão pela modalidade?
- Sacrifícios necessários para se ser uma atleta de alta competição;
- Como foi o percurso até chegar aos Jogos Paralímpicos?
- Qual a rotina de uma atleta paralímpica?
- O que é preciso abdicar para levar uma vida de alta competição?
- Como se concilia treino, família/amigos, trabalho?

• Qual o momento mais marcante da carreira?
• Como é ser treinador de uma atleta de alta competição?
• Estratégias para manter o foco no objetivo.

A segunda parte do projeto seria dividida em 4 estações, nomeadamente:

Ténis de mesa: Os jogadores convidados foram responsáveis pela atividade, ou seja, estiveram a jogar com os alunos, da forma que acharam mais proveitoso.

Jogos tradicionais: Jogo do Galo consistiu em duas equipas de cada vez, a competirem para ver quem faz o "3 em linha" primeiro. Para isso tiveram à sua disposição coletes de cores diferentes, que teriam de colocar nos arcos colocados no chão. O Jogo da Macaca foi desenhado, com giz, no chão a forma original do jogo da macaca.

Cabo de guerra: Duas equipas de lados opostos, com os seus elementos a agarrar a corda. O objetivo era puxar a equipa adversária toda, para além de uma linha desenhada no chão.

Corrida de sacas: Neste jogo os intervenientes estavam inseridos numa saca até a cintura, e teriam de correr uma distância 10m ida e volta.

Jogo do Pau: Demonstração por parte dos convidados, seguida de interação com os alunos/professores/funcionários interessados nesta atividade.

Orientação: Consiste em 15 pontos espalhados pelo exterior da ESJEA. Os alunos serão divididos em grupos a definir na hora da atividade. Receberam um mapa, e uma folha de identificação dos pontos, onde tinham de registar seis dos quinze objetos. São 6 pontos espalhados pelo exterior da escola. Os responsáveis pela atividade registavam a hora de saída e a hora de chegada dos alunos.

Rastreios de saúde: O rastreio contou com um enfermeiro, um estudante de enfermagem e dois professores do Departamento de Educação Física. Estes aferiram os dados biométricos dos alunos como é o caso do peso, altura, massa gorda, massa muscular, pressão arterial. A recolha

destes dados tinha como objetivo o seu tratamento, e posterior interpretação, para que possamos apresentar à comunidade escolar os índices que possam ou não justificar um aumento no tempo letivo da Educação Física.

Objetivo do Projeto

Com este projeto pretendemos sensibilizar os alunos para as dificuldades de ser um/a atleta de alto rendimento. Também tínhamos como objetivo motivar alunos e toda a comunidade escolar para a prática de atividade física e desportiva e ainda, divulgar várias modalidades desportivas menos comuns.

Público-Alvo

O público-alvo desta atividade eram os alunos, sem esquecer os professores e funcionários da escola. Os funcionários das escolas possuem um papel de relevo na promoção da atividade física das crianças e jovens. Desta forma pretendíamos sensibilizar os professores das restantes disciplinas a participarem e permitirem que os seus alunos participassem nesta manhã repleta de atividade física e socialização. Uma intervenção escolar abrangente na promoção da atividade física na escola necessita do envolvimento de todos os funcionários das escolas.

O envolvimento da comunidade em programas de atividade física escolar é benéfico à promoção da atividade física em crianças e jovens nas escolas. A realização de atividades físicas e desportivas em família ou em conjunto com outras famílias contribui para a concretização de experiências positivas e benéficas para o bem-estar individual e coletivo.

O envolvimento da Comunidade nos programas de atividade física e desportiva escolares possibilita a máxima rentabilização e utilização dos recursos da escola e da comunidade bem como na criação de vínculos entre ambas. Este projeto estava aberto a todos os membros desta comunidade escolar, sendo possível a participação dos encarregados de educação, familiares. Também pretendeu-se integrar os alunos de desporto, se possível/necessário neste projeto não só na parte organizativa, mas também

como elementos ativos

Operacionalização - Plano de Ação

Para a operacionalização do projeto, entrámos em contacto com a instituição onde a atleta paralímpica treina, a ACM da Ilha Terceira, com o enfermeiro que ficará responsável pela área dos rastreios. Contacto informal feito com a direção do Clube de Ténis de Mesa do Juncal, e posteriormente com o treinador responsável. Contacto informal feito com o responsável pelo grupo que pratica Jogo do Pau. Reservámos o auditório para a palestra, assim como articulámos a utilização do pavilhão exterior e interior, em reunião com o departamento de Educação Física. Colocámos flyers a publicitar o evento, em vários locais na escola.

Expetativas

As nossas expetativas era proporcionar uma manhã diferente para todos, com o objetivo de dar a conhecer o estilo de vida de uma atleta de alto rendimento, os jogos tradicionais, o geocaching e o ténis de mesa, assim como incutir nos alunos e restante comunidade escolar a importância e o gosto pela prática da atividade física, e atenção à sua saúde. No fundo envolver toda a comunidade escolar na atividade realizada

Análise Quantitativa e Qualitativa dos dados recolhidos

Os dados recolhidos envolvem medições de diferentes indivíduos da ESJEA, incluindo alunos, professores e funcionários. As variáveis analisadas são: idade, pressão arterial, peso, altura e frequência cardíaca.

Idade:

- A idade dos participantes varia entre **15 e 62 anos**.

- A maioria dos estudantes tem idades entre **15 e 17 anos**.

- Existem na amostra funcionários e professores com idades mais avançadas, entre **45 e 62 anos**.

Pressão Arterial

- Os valores da pressão arterial variam consideravelmente.
- O menor valor registado é **82/54** e o maior valor é **152/83**.
- Vários indivíduos, especialmente os funcionários e professores, apresentam pressão arterial relativamente elevada, como **140/92**, **138/99**, e **152/83**, o que pode indicar hipertensão.

Peso:

- O peso varia desde **45.9 kg** até **118 kg**.
- Alunos tendem a ter pesos menores, enquanto alguns funcionários e professores têm pesos superiores, como é o caso do professor de **45 anos** com **117 kg** e outro indivíduo de **118 kg**.

Altura:

- As alturas variam entre **1.49 m** e **1.88 m**.
- A média de altura dos estudantes situa-se entre **1.50 m** e **1.83 m**.
- Funcionários e professores têm alturas comparáveis aos estudantes, mas com maior variabilidade.

Frequência Cardíaca:

- Apenas alguns indivíduos têm frequências cardíacas registadas, com valores entre **60 bpm** e **118 bpm**.
- Alunos mais novos têm frequências cardíacas normais, enquanto o

professor de **45 anos** apresenta **102 bpm**, um pouco acima do normal.

Reflexão dos dados recolhidos

Hipertensão em Adultos:

- Vários funcionários e professores apresentam sinais de hipertensão, o que levanta uma preocupação em termos de saúde. A hipertensão é um fator de risco significativo para doenças cardiovasculares e pode ser potenciada pelo stress e estilo de vida sedentário.
- Sugere-se a implementação de programas de monitorização regular da saúde para funcionários, com foco no controlo de pressão arterial e gestão do stress.

Diversidade nas Medições entre Alunos:

- Nos alunos, as medições de pressão arterial, peso e altura estão, na sua maioria, dentro dos parâmetros normais, embora haja alguns outliers como o aluno com **82/54** de pressão arterial (hipotensão).
- Programas de nutrição e incentivo à prática regular de exercício físico devem continuar a ser promovidos, especialmente em idades mais jovens, para estabelecer hábitos saudáveis desde cedo.

Frequência Cardíaca:

- A frequência cardíaca dos alunos parece dentro da normalidade para idades jovens, mas é importante incentivar atividades físicas regulares que possam melhorar a resistência cardiovascular e controlar a obesidade, observada em alguns alunos com IMC elevado.

Obesidade:

- Alguns indivíduos, tanto alunos como funcionários, têm excesso de peso.
- Esta situação pode ser abordada através de campanhas de sensibilização para a importância de uma alimentação equilibrada e exercício físico regular.

Iniciativas de Promoção da Saúde:

- É importante promover iniciativas contínuas como "dias de saúde", incluindo rastreios de pressão arterial, workshops de nutrição e atividades desportivas, tanto para alunos como para funcionários e professores.
- A educação física pode também focar-se em atividades que melhorem a saúde cardiovascular e o controlo do peso, especialmente em idades mais vulneráveis ao sedentarismo, como os professores e funcionários.

No geral, os dados mostram uma população diversa, com algumas questões de saúde que podem ser tratadas através de campanhas de sensibilização e a promoção de estilos de vida mais saudáveis, especialmente no âmbito escolar.

Reflexão sobre o sucesso da atividade

A realização da atividade “Desporto 360º”, inserida na Semana Europeia do Desporto, constituiu uma oportunidade valiosa para desenvolver competências de organização, comunicação e trabalho em equipa, bem como para promover a Educação Física junto da comunidade escolar. Contudo, esta iniciativa apresentou aspetos positivos, mas também algumas fragilidades que importa destacar e refletir.

Relativamente à primeira parte da atividade, a palestra dinamizada pela atleta paralímpica Ana Margarida Filipe e pela sua treinadora Paula Costa, é possível afirmar que o impacto foi bastante positivo, conforme testemunhado pelas reações espontâneas dos alunos e pelos comentários de colegas e docentes presentes. As convidadas demonstraram grande disponibilidade e empatia, partilhando com entusiasmo a rotina e os desafios inerentes à alta competição em contexto de desporto adaptado. A pertinência dos conteúdos abordados, aliada à clareza da comunicação e ao envolvimento dos alunos, que participaram ativamente através de questões, contribuiu para o cumprimento do principal objetivo definido para esta sessão: dar a conhecer, de forma próxima e realista, o quotidiano de uma atleta de alto rendimento.

A segunda parte da atividade, que consistia em várias dinâmicas ao ar livre, não decorreu conforme planeado devido às condições meteorológicas adversas que se fizeram sentir naquela manhã. A intensa precipitação obrigou à reformulação imediata do plano inicial, conduzindo à utilização de espaços alternativos como o pavilhão de voleibol, onde foi realizada a demonstração de ténis de mesa, e o hall de entrada, que acolheu a estação de rastreios de saúde. As restantes atividades, como a demonstração do jogo do pau, a corrida de sacos e o cabo de guerra, foram adaptadas ao pavilhão exterior. Embora tenha sido possível dar continuidade à maioria das dinâmicas, a ausência de um plano de contingência previamente delineado aumentou a carga de trabalho e gerou alguma desorganização no momento da execução.

A adesão dos alunos ficou aquém do esperado. Apenas participaram as turmas que, nesse dia, tinham aulas de Educação Física no seu horário, o que limitou significativamente o alcance da atividade. Esta limitação ficou a dever-se, em parte, ao facto de o percurso habitual dos alunos para o pavilhão não passar pela zona onde se encontravam as atividades exteriores, o que dificultou a sua visibilidade e atratividade. Ainda assim, os alunos que participaram manifestaram interesse e satisfação, sobretudo por contactarem com atividades novas e diferentes das habituais.

No que diz respeito aos aspetos a melhorar, destaca-se a fraca divulgação do evento. A promoção foi feita essencialmente por via oral, junto dos alunos, e os materiais de divulgação, como os flyers, só foram distribuídos no dia anterior à realização da atividade. Esta comunicação tardia poderá ter contribuído para a reduzida participação. Adicionalmente, não foi feito um convite formal aos órgãos de gestão, o que representou uma falha institucional relevante, que deverá ser evitada em futuras iniciativas.

Importa ainda referir que a comunicação interna entre os estagiários e os restantes elementos do Departamento de Educação Física revelou-se, por vezes, insuficiente. Nem todos os professores cooperantes se encontravam a par das decisões e alterações que iam ocorrendo ao longo da organização, o que dificultou a articulação e comprometeu, em parte, a coesão da equipa. Esta situação veio reforçar a importância de uma comunicação clara, sistemática e

atempada, fundamental para o sucesso de qualquer evento coletivo em contexto escolar.

Em síntese, a atividade "Desporto 360º" permitiu desenvolver competências relevantes e alcançar alguns dos objetivos propostos, em especial no que diz respeito à sensibilização para a prática da atividade física e desportiva e ao envolvimento da comunidade escolar. Contudo, evidenciou também áreas de melhoria que deverão ser consideradas em futuras iniciativas, nomeadamente ao nível do planeamento logístico, da comunicação interna e da antecipação de imprevistos.

Desporto à Beira Mar

No âmbito das atividades do Departamento de Educação Física, estava prevista a realização de uma iniciativa no dia 3 de junho, a decorrer durante o período da manhã. A saída da Escola Jerónimo Emiliano de Andrade está agendada para as 9h15, com regresso previsto para as 12h20 (anexo 3).

A atividade teve lugar na Prainha de Angra do Heroísmo, decorrendo entre as 9h30 e as 12h00. Esta consta na criação de equipas obrigatoriamente mistas, sendo que poderão ser de oito a dez alunos e terão de contar com pelo menos três alunos de cada género, feminino ou masculino. Mais se acrescenta que a atividade é destinada aos alunos do 3º Ciclo (7º, 8º e 9º anos), e incluirá a prática de diversas modalidades desportivas tais como:

• **Futebol de Praia** – ao encargo da Associação de Futebol de Angra do Heroísmo e um professor da escola;

• **Ténis de Praia** - ao encargo de pessoal responsável pela Beach Ténis CTIT e um professor da escola;

• **Andebol de Praia** - ao encargo de pessoal responsável pelo Grupo Desportivo dos Biscoitos e um professor da escola;

• **Tag Rugby** – ao encargo de dois professores da escola.

• **Mesa de pontuações e resultados** – Ao encargo de dois professores da escola.

Considerando que seriam praticadas quatro modalidades, o número máximo de equipas a inscrever seria de oito, permitindo que, em cada momento, duas equipas estivessem em atividade por modalidade.

A estrutura da atividade foi delineada de forma que todas as equipas passassem por todas as modalidades, competindo entre si. No final de cada partida, um representante de cada equipa deveria dirigir-se à mesa de apoio para comunicar o resultado do jogo. Ao término das atividades, seria atribuída a vitória à equipa que acumulasse o maior número de pontos durante o conjunto das modalidades realizadas.

Finalmente, cada partida teria a duração de 15 minutos, o que faria com que cada equipa tivesse a possibilidade de passar pela mesma modalidade duas vezes.

Perfil do Aluno Açoriano

O tema central deste relatório, o Perfil do Aluno Açoriano, deriva de um trabalho colaborativo entre vários núcleos de estágio das escolas dos Açores, no passado ano letivo 2024/2025. O estudo das especificidades regionais assume-se como uma mais-valia para entender os alunos antes de propor práticas pedagógicas contextualizadas.

Na Ilha Terceira, como em muitas áreas rurais açorianas, as crianças viviam grande parte da infância “soltas” pelos quintais da vizinhança. Esta liberdade de exploração e interação espontânea fomentava laços fortes com colegas e vizinhos da mesma faixa etária, conformando a maior parte das infâncias de há umas décadas. De facto, a investigação demonstra que o jogo livre, desprovido de estrutura estrita, favorece o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas nas crianças (Ahmed, Khan & Mehmood, 2023).

Estas infâncias à solta moldavam adultos com maior facilidade na criação de relações interpessoais e na aceitação de opiniões diversas, abrindo caminho para uma integração mais natural no meio escolar, onde os alunos, muitas vezes, se sentem vulneráveis no início do ano letivo. Crianças que crescem em ambientes menos controlados tendem a ser mais resilientes e autónomas,

adquirindo capacidades de resolução de problemas desde tenra idade (Taylor Duma Insights, 2018; Brussoni et al., 2020).

A ausência dessa vivência pode contribuir para o aumento de ansiedade e fragilidade emocional. Os estudos associam a redução do jogo livre e da exposição a desafios geridos (risco controlado) ao crescimento da ansiedade e de problemas de saúde mental entre crianças e adolescentes (Psychology Today, 2014).

Nos Açores, as crianças eram também mais fisicamente ativas, com elevado envolvimento em jogos espontâneos e modalidades federadas. Porém, os dados globais indicam uma queda consistente da prática de atividade física com o avançar da idade, especialmente na adolescência, o que não é exceção na região (Janssen & LeBlanc, 2010; Physical Inactivity in Childhood, 2020). Esta tendência sugere que o padrão açoriano se alinha com os dados gerais, mas também evidencia a necessidade de reforçar a prática desportiva na escola como espaço privilegiado de intervenção.

Perante estas realidades, optei por aplicar às turmas o questionário IPAQ, com o intuito de obter um retrato concreto dos seus níveis de atividade física. Os resultados, apresentados mais abaixo, servirão de base à análise crítica das necessidades específicas dos alunos açorianos e à elaboração de propostas pedagógicas ajustadas a esse contexto.

Objetivos do estudo

O objetivo geral com a realização deste projeto passa pela compreensão e caracterização do perfil do aluno açoriano, no contexto da disciplina de Educação Física, tendo em conta as características sociodemográficas, hábitos de atividade física, atitudes, valores, motivações e relações com a cultura local e com a prática pedagógica.

Primeiramente, analisar os hábitos e níveis de prática de atividade física e desportiva fora do contexto escolar. De seguida, compreender as representações, atitudes e valores dos alunos face à disciplina de Educação Física, identificando o seu grau de interesse e participação. Avaliar de que forma o contexto insular, a identidade cultural e a realidade socioeconómica regional

influenciam o comportamento e a participação dos alunos, tanto nas aulas como em contextos de prática física fora da escola. O contexto insular e a realidade socioeconómica dos Açores limitam a participação em atividade física regular entre os jovens e afetam níveis de aptidão motora, especialmente em tarefas motoras fundamentais, tal como evidenciado nos resultados do Projeto DESpertar (Projeto DESpertar, 2024).

Os fatores culturais e estruturais presentes nesta região moldam os hábitos, perspetivas e atitudes dos alunos face à Educação Física e à prática desportiva. No ambiente rural de algumas ilhas dos Açores, como a Ilha de Santa Maria, foi verificado que 67,9 % dos estudantes dos 15 aos 20 anos apresentam níveis de atividade física moderada a elevada, conforme o questionário IPAQ (Gouveia, Forte & Coelho, 2021). Isso sugere que o modo de vida tradicional, com maior proximidade à natureza e ao trabalho físico, favorece uma prática desportiva mais frequente do que em contextos urbanos semelhantes.

A influência do estatuto socioeconómico na mobilização para o desporto torna-se clara quando se comparam contextos semelhantes com diferentes níveis de carência. Estudos confirmam que políticas de Educação Física escolar regulares podem mitigar disparidades derivadas de contextos económicos, beneficiando, sobretudo, alunos de origens menos favorecidas (Hobin et al., 2017). Este tipo de intervenção escolar assume-se como prioritária nos Açores, onde muitos jovens não dispõem de acesso facilitado a clubes desportivos ou ginásios fora do horário escolar.

A participação crescente nas aulas de Educação Física mostra-se correlacionada com níveis superiores de atividade física, definição de hábitos saudáveis e comportamentos de prevenção (Uddin et al., 2020; Martins et al., 2022). Estes estudos globais mostram que alunos que frequentam Educação Física com 3 aulas ou mais vezes por semana têm maiores probabilidades (cerca do dobro) de cumprir as recomendações diárias de atividade física. Este dado é particularmente relevante num contexto insular, onde estas aulas podem representar a principal oportunidade de exercício para as crianças.

Apesar da presença de contextos facilitadores (como áreas rurais e proximidade à natureza), existem fatores de discordância, o acesso limitado a

estruturas desportivas, o transporte entre ilhas, bem como as dificuldades económicas que condicionam a inscrição em modalidades federadas. Neste sentido, a escola assume um papel central. A promoção sistemática da atividade física através do currículo escolar pode funcionar como compensação eficaz para desigualdades geográficas e financeiras.

Com base nestes dados, torna-se evidente que a realidade insular açoriana exige práticas pedagógicas adaptadas às suas características, valorizando a proximidade com o meio rural, potenciando a escola como principal contexto de intervenção e garantindo um acesso equitativo a experiências motoras.

A definição dos objetivos do presente relatório assenta numa perspetiva de ensino que valoriza a educação contextualizada, alinhada com os princípios da equidade e inclusão preconizados pelo sistema educativo português. Tal abordagem é sustentada no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (Ministério da Educação, 2017), que propõe uma formação centrada no desenvolvimento integral do aluno, reconhecendo a diversidade social e cultural do território nacional, e promovendo a sua valorização na prática letiva.

Segundo este documento orientador, a escola deve "responder às necessidades dos seus alunos, considerando os contextos socioculturais em que se inserem" (Ministério da Educação, 2017, p. 7), o que é particularmente relevante em regiões como os Açores, onde a realidade insular impõe dinâmicas distintas de participação e acesso a oportunidades educativas e desportivas.

A literatura científica em Educação Física reforça igualmente a importância de conhecer e compreender o contexto sociocultural dos alunos para uma intervenção pedagógica eficaz. Kirk (2010) defende que a Educação Física deve assumir um papel ativo na formação crítica dos jovens, sendo sensível às suas experiências, motivações e contextos, ao invés de adotar modelos uniformizadores e descontextualizados.

Neste sentido, a caracterização do perfil do aluno açoriano responde à necessidade de recolher dados que permitam ao professor ajustar metodologias, estratégias e conteúdos às realidades locais, indo ao encontro de uma pedagogia inclusiva, participativa e significativa (Tavares, 2009; Martins, 2011).

Finalmente, o Programa Nacional de Educação Física (Direção-Geral da Educação, 2001; atualizado em 2021) reconhece que a disciplina deve contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais e sociais, devendo os professores "ter em conta as condições concretas da comunidade escolar onde desenvolvem a sua prática" (DGE, 2021, p. 14).

Metodologias do projeto

A definição do "Perfil do Aluno Açoriano", enquanto objeto de estudo, requer uma abordagem metodológica que permita uma compreensão abrangente e aprofundada da realidade educativa que se vive nos Açores. Dado ao carácter do tema, optou-se por uma metodologia qualitativa, com recurso a técnicas de recolha de dados que privilegiam a proximidade com o meio escolar, a escuta ativa dos seus intervenientes e a análise das vivências observadas.

Abordagem Qualitativa

A investigação qualitativa apresenta-se como o método mais adequado para o estudo do fenómeno educativo, uma vez que permite a sua interpretação no contexto natural em que ocorre, valorizando os significados atribuídos pelos próprios alunos às suas experiências escolares e à disciplina de Educação Física. De acordo com Lincoln e Guba (1985), neste paradigma, a realidade é entendida como múltipla e socialmente construída, sendo fundamental situar o investigador no contexto real em que os acontecimentos ocorrem. Esta aproximação qualitativa possibilita capturar as perceções, emoções e experiências dos alunos, oferecendo uma compreensão profunda e fidedigna do quotidiano em contexto escolar.

No âmbito da Educação Física, esta perspetiva é particularmente relevante, já que cada aluno confere sentidos singulares à prática motora, às dinâmicas grupais e às atividades propostas (Recherches & Éducations, 2020). Segundo a investigação recente, "a sala de aula constitui uma situação em que o professor e o aluno interpretam constantemente o que percebem, construindo a sua realidade em cada momento" (Recherches & Éducations, 2020).

Desta forma, a investigação qualitativa não se limita a descrever o que acontece, mas aprofunda a forma como os/alunos experienciam, atribuem

sentido e se envolvem emocionalmente com a disciplina, configurando-se como uma ferramenta decisiva para o desenho de práticas educativas mais contextualizadas e eficazes. Esta abordagem visa, portanto, ir além dos números e das médias, centrando-se nas vivências, discursos e atitudes dos intervenientes no processo educativo.

O contexto dos Açores, enquanto região autónoma com características geográficas, económicas e culturais singulares, exige uma atenção especial à especificidade dos sujeitos em estudo. O aluno açoriano não pode ser compreendido apenas à luz de categorias generalistas ou nacionais. A investigação qualitativa permite, assim, captar nuances e contrastes que uma abordagem puramente quantitativa dificilmente evidenciaria, esta abordagem centra-se na compreensão aprofundada dos fenómenos educativos, valorizando a complexidade das interações humanas e o contexto específico em que estas ocorrem. Em vez de procurar generalizações estatísticas, a investigação qualitativa privilegia a interpretação dos significados que os sujeitos atribuem às suas ações, experiências e vivências (Bogdan & Biklen, 1994). No caso particular da Educação Física, onde as dimensões afetiva e relacional dos alunos estão profundamente entrelaçadas com a experiência corporal, torna-se essencial aceder a essas interpretações para compreender verdadeiramente o impacto da prática pedagógica. Nos Açores são muitos os fatores culturais que podem influenciar os jovens ilhéus, indo desde eventos festivos recorrentes, exemplos dos seus progenitores que por vezes não são os mais corretos, facilidade na obtenção de álcool ou tabaco ou até práticas de ações que não são adequadas às idades em questão. Diversos fatores culturais na Região Autónoma dos Açores podem exercer uma forte influência no comportamento dos jovens ilhéus, nomeadamente em relação ao consumo de álcool e tabaco. De acordo com o inquérito ECATD-CAD 2019, o consumo de álcool entre adolescentes açorianos (13–18 anos) apresenta uma prevalência ao longo da vida de 68,9%, ligeiramente superior à média nacional (67,6%) (Governo dos Açores, 2020). Embora os dados mais recentes (2024) indiquem uma tendência de descida, os Açores continuam a registar níveis elevados de consumo de álcool, tabaco

(14,4%) e drogas ilícitas (5,9%) entre os jovens, números que são comparáveis, ou apenas ligeiramente inferiores, à média continental (Açoriano Oriental, 2024).

Além disso, a prevalência do consumo de tabaco na Ilha Terceira está diretamente relacionada com fatores familiares e sociais. Um estudo centrado nos adolescentes desta ilha evidenciou que a experimentação precoce (idade média de início: 12,5 anos) está frequentemente associada ao tabagismo parental, permissividade familiar e influência do grupo de pares (Mendonça, 2014). Este padrão inscreve-se num contexto cultural onde fumar é, por vezes, tolerado ou mesmo normalizado em ambientes sociais e familiares, aumentando a exposição dos jovens a comportamentos de risco.

Outro dado relevante indica que os Açores lideram o consumo de drogas ilícitas entre jovens, com taxas até três vezes superiores às verificadas a nível nacional, segundo um relatório do Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências (ICAD) citado em imprensa regional (Diário dos Açores, 2024). Comportamentos de risco, como o acesso facilitado a bebidas alcoólicas, tabaco e substâncias ilícitas, bem como modelos parentais menos adequados, fazem parte de um panorama cultural que influencia diretamente os jovens na região.

Estes dados demonstram, portanto, que elementos culturais, desde festividades locais, práticas familiares permissivas e hábitos sociais enraizados, podem moldar significativamente os comportamentos dos adolescentes açorianos. Compreender estes fatores é essencial para garantir que a intervenção educativa seja contextualizada, sensível às realidades locais e eficaz na promoção de estilos de vida saudáveis.

Instrumentos de recolha de dados

No início do ano letivo foi entregue aos alunos, na primeira aula, uma ficha de caracterização que teriam de responder. O intuito dessas fichas era unicamente para que eu tivesse informações pessoais dos alunos de modo a saber, minimamente, com o que contar tendo por base as fichas que ia analisar. Com esse questionário, consegui transportar algumas informações para este projeto. As fichas foram analisadas e transcritas para o documento, encontrando-se na caracterização de cada uma das turmas.

Para além da ficha referida, os alunos foram proporcionados com um questionário. O “Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Short Version”.

As questões referem-se à semana imediatamente anterior, considerando o tempo em que esteve fisicamente ativo/a. Pedi aos alunos que respondessem a todas as questões, mesmo que não se considerem pessoas fisicamente ativas. Foram colocadas questões sobre as atividades desenvolvidas na atividade profissional (escola) e nas deslocações que fazem, sobre as atividades referentes aos trabalhos domésticos e às atividades que efetuam no tempo livre para recreação ou prática de exercício físico/desporto. (Anexo 1)

De forma a enriquecer a caracterização do perfil do aluno açoriano e a complementar a análise qualitativa baseada nos questionários e entrevistas, optei por integrar a aplicação de testes de avaliação da aptidão física, baseados no protocolo FitEscola. Esta decisão teve como objetivo não a classificação dos alunos, mas sim a recolha de dados objetivos que, articulados com a restante informação recolhida, permitissem uma análise mais aprofundada sobre os hábitos de atividade física, tendo relação com a aptidão física dos alunos, a saúde e a realidade sociocultural dos jovens açorianos. Os testes selecionados avaliam componentes essenciais da condição física relacionada com a saúde, respeitando as especificidades individuais e o contexto insular em que os alunos se inserem.

Para a interpretação dos dados obtidos, foi utilizada uma metodologia de classificação baseada nas zonas de saúde definidas pelo FitEscola (Direção-Geral da Educação, 2021). Assim, os resultados de cada aluno foram enquadrados em três categorias distintas: "Abaixo da Zona Saudável", "Dentro da Zona Saudável" e "Acima da Zona Saudável". Esta classificação permitiu organizar a informação de forma sistemática, facilitando a análise posterior sem reduzir os alunos a uma perspetiva meramente quantitativa ou classificatória.

A categoria "Abaixo da Zona Saudável" incluiu todos os alunos cujos resultados nos testes físicos se situassem abaixo dos valores de referência estipulados para a sua idade e género, sinalizando possíveis riscos associados a um nível de aptidão física insuficiente para a promoção da saúde.

A categoria "Dentro da Zona Saudável" compreendeu os alunos cujos desempenhos se inseriram dentro dos parâmetros considerados adequados para a manutenção da saúde e do bem-estar físico, segundo os critérios do FitEscola.

Por fim, a categoria "Acima da Zona Saudável" contém os alunos que excederem positivamente os valores de referência, apresentando indicadores de aptidão física superiores ao esperado para a sua faixa etária.

Esta metodologia permitiu, assim, interpretar os resultados de forma crítica e contextualizada, cruzando posteriormente a informação física com os dados recolhidos através dos questionários e entrevistas, para uma compreensão mais global do perfil do aluno açoriano.

Entrevistas informais e registo de frases significativas

Durante o estágio, em conversa com os meus alunos de modo informal (intervalos, antes das aulas, atividades extracurriculares), registei alguns aspetos que acho pertinentes para a caracterização do aluno açoriano, entre eles, o facto de cá na ilha não haverem oportunidades fora do comum para a prática de modalidades desportivas, ou seja, para além dos desportos mais praticados como o futebol/futsal e basquetebol, as restantes estão em risco de acabarem, falando de um exemplo real, a dança de salão que há uns anos as competições eram realizadas entre pares mistos, hoje em dia essa mesma competição é inteiramente feita por grupos constituídos por pessoas do sexo feminino. Isso mostra o peso da distância geográfica e da insularidade, um número reduzido de pessoas afeta, e muito, a prática de diferentes modalidades desportivas. Outro aspeto que achei importante registar foi a grande quantidade de alunos que disse que apenas praticava o desporto que praticava, pois, os clubes disponibilizavam transporte antes e depois dos treinos, pois sem isso não conseguiriam comparecer.

Apresentação de Resultados

O questionário IPAQ foi enviado às duas turmas, 40 alunos, através do Google Forms, tendo alguns alunos não respondido a tempo de efetuar o tratamento, resultando em 22 respostas. A análise dos dados permite afirmar que, no que respeita à atividade física dos alunos, falando de uma atividade leve, como andar a pé 10 minutos, apenas 1 aluno respondeu que nunca andou 10 minutos nos últimos 7 dias, único aspeto alarmante desta parte da atividade leve. Quanto à atividade física moderada, apenas 6 alunos não a praticam, os restantes em pelo menos dois dias, o que é um bom indicativo. Por fim, a atividade física vigorosa apresenta o mesmo resultado que o anterior, apenas 6 alunos não praticam atividade física vigorosa.

No âmbito da análise da aptidão física dos alunos, foi estabelecida uma escala de classificação com base nos resultados obtidos nos testes FitEscola, instrumento de avaliação utilizado na disciplina de Educação Física para aferir o nível de condição física dos alunos. A interpretação dos dados seguiu critérios diferenciados consoante o nível de ensino.

Relativamente aos alunos do 3.º ciclo, foram considerados como estando abaixo da zona saudável os que obtiveram uma classificação entre 0 e 2 valores. Os alunos cujos resultados se situaram nos 3 ou 4 valores foram enquadrados na zona saudável, e aqueles que obtiveram a nota máxima de 5 foram considerados acima da zona saudável, refletindo uma aptidão física superior aos padrões esperados para a sua faixa etária.

No que diz respeito ao ensino secundário, e atendendo à diferente escala de avaliação, a categorização foi ajustada da seguinte forma: os alunos com classificações entre 0 e 9 valores foram considerados abaixo da zona saudável; os que se situaram entre os 10 e os 15 valores enquadram-se na zona saudável; e por fim, os que obtiveram entre 16 e 20 valores foram classificados como estando acima da zona saudável.

Esta categorização permitiu uma leitura mais clara e objetiva dos níveis de aptidão física dos alunos, facilitando a identificação de padrões e a necessidade de eventuais intervenções pedagógicas específicas. Os dados obtidos encontram-se representados nos gráficos que se seguem.

Análise aos dados obtidos

A análise dos dados recolhidos nas turmas permite perceber, de forma geral, uma condição física bastante positiva por parte dos alunos, sobretudo na turma do 7.º ano, onde não se registou qualquer caso abaixo da zona saudável. Nesta turma, 9 alunos situam-se dentro da zona saudável e 14 alunos encontram-se acima desta referência, o que demonstra não só um bom nível de aptidão física como também hábitos saudáveis consistentes. Já na turma do 10.º ano, os dados apresentam 1 aluno abaixo da zona saudável, 8 dentro e 5 acima, o que, embora ainda positivo, demonstra uma ligeira tendência de diminuição da aptidão física com o avançar da idade.

Esta tendência está alinhada com estudos nacionais que apontam para um declínio progressivo da aptidão física à medida que os alunos progridem nos ciclos de ensino, em particular no ensino secundário, onde se registam maiores quebras na prática regular de atividade física (AlmadaForma, 2023).

De acordo com o relatório do FITescola para o Agrupamento de Escolas da Marinha Grande Nascente, apenas 63% dos alunos se encontram na zona saudável no que diz respeito à composição corporal e 51% no que toca à resistência aeróbia, o que reforça o desempenho acima da média das turmas estudadas (AEMGN, 2021).

Comparando com os dados regionais disponíveis, nomeadamente sobre a população juvenil açoriana, verifica-se que os Açores enfrentam desafios significativos no que toca à promoção da atividade física e combate ao sedentarismo, sendo uma das regiões do país com índices mais elevados de excesso de peso e obesidade infantil (DGS, 2021). Estes resultados demonstram, portanto, que os alunos das minhas turmas se encontram globalmente acima da média regional no que diz respeito à aptidão física, sendo um indicador promissor e uma base sólida para aprofundar estratégias de promoção da saúde.

Contudo, há ainda margem para intervenção. No caso da turma do 10.º ano, é importante perceber o que poderá estar a motivar o afastamento gradual da prática regular. A literatura indica que a motivação intrínseca tende a diminuir

no final da adolescência, especialmente quando os conteúdos não são suficientemente apelativos ou diferenciados, o que reforça a importância de metodologias pedagógicas mais centradas nos interesses dos alunos e na oferta de experiências significativas e enriquecedoras (EstudoGeral, 2021).

Promover uma prática sistemática, ajustada ao perfil dos alunos e integrada numa lógica de literacia física pode contribuir para consolidar hábitos saudáveis e combater o sedentarismo. Para tal, é essencial reforçar a diferenciação pedagógica, a adequação dos conteúdos aos perfis individuais e a criação de um clima motivador e de sucesso nas aulas de Educação Física.

Conclusões

O estudo realizado sobre o perfil do aluno açoriano permitiu compreender de forma mais clara as especificidades que caracterizam os jovens da Região Autónoma dos Açores. Através da aplicação de instrumentos como o questionário IPAQ e a análise dos testes FITescola, foi possível recolher dados relevantes sobre os hábitos de atividade física, estilos de vida e níveis de aptidão física de alunos de duas turmas distintas.

No que diz respeito à aptidão física, os resultados revelaram um panorama globalmente positivo. Na turma do 7.º ano, nenhum aluno se encontrava abaixo da zona saudável, havendo 9 alunos dentro da zona saudável e 14 acima, o que demonstra uma boa condição física média e hábitos de vida ativos. Já na turma do 10.º ano, verificou-se 1 aluno abaixo da zona saudável, 8 dentro da zona saudável e 5 acima, o que, embora ainda positivo, evidencia uma ligeira tendência de declínio nos níveis de aptidão física com o avanço da idade, algo que está de acordo com os dados reportados a nível regional (Projeto DESpertar, 2024).

Quanto à prática de atividade física fora do contexto escolar, os resultados do IPAQ permitiram identificar alguma variabilidade nos comportamentos dos alunos. Embora muitos dos alunos do 7.º ano apresentassem um padrão de atividade física regular, com práticas semanais distribuídas por vários dias, na turma do 10.º ano notou-se uma redução dessa frequência, com alguns alunos a indicarem prática nula ou muito esporádica. Este dado, associado ao aumento

das exigências escolares e a possíveis condicionantes socioeconómicas, reforça a necessidade de estratégias educativas que promovam a continuidade da atividade física ao longo da adolescência.

Em síntese, os resultados foram globalmente positivos, sobretudo no 3.º ciclo, mas deixam sinais de alerta relativamente ao nível secundário, onde se verifica uma redução progressiva da prática regular e da condição física. Estes dados vêm confirmar a importância de uma intervenção pedagógica diferenciada, contextualizada e motivadora, que valorize a atividade física como pilar da saúde e da educação dos jovens açorianos. De realçar as limitações do estudo principalmente relativas à dimensão e aos critérios da amostra.

Considerações finais

A conclusão deste relatório de estágio marca o encerramento de uma etapa particularmente significativa no meu percurso académico, pessoal e profissional. Este ano letivo foi pautado por desafios constantes, aprendizagens profundas e momentos de superação, que me permitiram crescer como futuro professor de Educação Física e consolidar a minha identidade docente.

Ao longo do estágio, tive oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do primeiro ano do mestrado, adaptando-os à realidade concreta da escola e às especificidades dos alunos que me foram atribuídos. Com o apoio do professor cooperante e da professora orientadora, fui progredindo na forma como planeava, avaliava e conduzia as aulas, mas sobretudo na capacidade de refletir criticamente sobre as minhas decisões pedagógicas, corrigindo-as sempre que necessário. As reflexões de aula, efetuadas no final de cada sessão, tiveram um impacto muito grande para a minha formação pessoal.

A prática letiva permitiu-me experimentar diferentes estilos de ensino, começando por uma abordagem mais centrada no comando, evoluindo gradualmente para estilos mais participativos como o recíproco e a descoberta guiada. Esta transição foi acompanhada por um crescimento na confiança, na gestão da turma e na qualidade da comunicação com os alunos, o que se refletiu diretamente no envolvimento e no desempenho destes ao longo do ano.

O desenvolvimento do estudo sobre o perfil do aluno açoriano acrescentou uma dimensão investigativa ao estágio, permitindo-me olhar para os alunos como sujeitos inseridos num contexto cultural, social e geográfico muito particular. A análise dos dados recolhidos reforçou a importância de uma Educação Física adaptada à realidade insular, sensível às desigualdades e promotora de hábitos de vida ativos e sustentáveis ao longo da vida.

Este relatório não representa apenas o culminar de um estágio curricular, representa a consolidação de uma escolha vocacional. Sinto-me mais preparado, mais consciente das minhas responsabilidades enquanto educador, e motivado para continuar a aprender e a evoluir com cada experiência futura. Levo deste estágio não apenas ferramentas pedagógicas, mas sobretudo a

certeza de que é possível educar com exigência, proximidade e propósito, mesmo em contextos tão diversos como o açoriano.

Bibliografia

Silva, M. F., Morgado, J. C., & Ruas, S. (2016). *Diferenciação pedagógica: Respostas às necessidades dos alunos*. Porto Editora.

Tomlinson, C. A. (2014). *The differentiated classroom: Responding to the needs of all learners* (2nd ed.). ASCD.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.

Recherches & Éducations. (2020). *L'observation dans la recherche en éducation physique : pour une lecture compréhensive des pratiques*. Recherches & Éducations, (20). https://journals.openedition.org/rechercheseducations/3033

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora

Açoriano Oriental. (2024, março 7). *Consumos dos jovens dos Açores com tendência de descida e abaixo da média nacional*. https://www.acorianooriental.pt/noticia/consumos-dos-jovens-dos-acores-com-tendencia-de-descida-e-abaixo-da-media-nacional-367861

Diário dos Açores. (2024, novembro 28). *Jovens dos Açores lideram consumo de drogas ilícitas, sedativos e álcool*. https://diariodosacores.pt/2024/11/28/jovens-dos-acores-lideram-consumo-de-drogas-ilicitas-sedativos-e-alcool/

Governo dos Açores. (2020). *Estudo ECATD-CAD Açores 2019*. Direção Regional da Saúde. https://portal.azores.gov.pt/documents/2314733/12d9d8a5-17f0-f001-8f49-a2b4c194b688

Mendonça, D. (2014). *Prevalência do consumo de tabaco em adolescentes da Ilha Terceira* [Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa]. RUN – Repositório da Universidade Nova. https://run.unl.pt/bitstream/10362/14756/1/RUN%20-

%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20-%20Diana%20Mendon%C3%A7a.pdf

Direção-Geral da Educação. (2021). *FitEscola - Avaliação da aptidão física e promoção da atividade física nas escolas*. Ministério da Educação. https://fitescola.dge.mec.pt/

Direção-Geral da Educação. (2021). *Programa e Metas Curriculares de Educação Física – Ensino Básico e Secundário*. Ministério da Educação. https://www.dge.mec.pt

Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.

Martins, J. (2011). *Educação Física: Uma abordagem crítica das práticas pedagógicas*. Porto: Campo das Letras.

Ahmed, S., Khan, D. S., & Mehmood, A. S. (2023). *Let them play: A systematic review investigating the benefits of free play in emotional development of children*. *Academy of Education and Social Sciences Review, 3*(4), 509–520. https://doi.org/10.48112/aessr.v3i4.660

Brussoni, M., *et al.* (2020). *Benefits of risky play in young children: A review of evidence*. *RCHSD*. Estudos demonstram que oportunidades de jogo com risco controlado melhoram a resiliência, autonomia e capacidades sociais.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*, 40.

Physical Inactivity in Childhood from Preschool to Adolescence. (2020). *PMC*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7451199

Projeto DESpertar. (2024). *Projeto DESpertar apresentou resultados: decisores políticos dos Açores reconhecem a relevância para políticas futuras.* Universidade do Porto. Disponível em: https://noticias.up.pt/fadeup/projeto-despertar-apresentou-resultados-decisores-politicos-dos-acores-reconhecem-a-relevancia-para-politicas-futuras/

Gouveia, J. P., Forte, P., & Coelho, E. (2021). Youth's Physical Activity and Fitness from a Rural Environment of an Azores Island. *Social Sciences, 10*(3), 96.ResearchGate+3ResearchGate+3MDPI+3

Hobin, E., Erickson, T., Comte, M., Zuo, F., Pasha, S., Murnaghan, D., Manske, S., Griffith, J., & McGavock, J. (2017). Examining the impact of a province-wide physical education policy on secondary students' physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, 98.BioMed Central

Uddin, R., Salmon, J., Islam, S. M. S., Khan, A., et al. (2020). Physical education class participation is associated with physical activity among adolescents in 65 countries. *Scientific Reports, 10*, 22128. Nature+1ResearchGate+1

Martins, J., Marques, A., Gouveia, É. R., Carvalho, F., Sarmento, H., & Valeiro, M. G. (2022). Participation in Physical Education Classes and Health-Related Behaviours among Adolescents from 67 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 955. ResearchGate+1pmc.ncbi.nlm.nih.gov+1

Psychology Today. (2014). *Risky play: Why children love it and need it*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/201404/risky-play-why-children-love-it-and-need-it

Taylor Duma Insights. (2018). *Resilience requires unsupervised time*. https://insights.taylorduma.com/post/102h1xw/resilience-requires-unsupervised-time

Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Direção-Geral da Educação. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Tavares, O. (2009). *Currículo e didática da Educação Física*. Porto: FADEUP Edições.

Cothran, D. J., Kulinna, P. H., & Garrahy, D. A. (2003). "This is kind of giving a secret away...": Students' perspectives on effective class management. Teaching and Teacher Education, 19(4), 435–444.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education (1.ª ed. portuguesa). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

AEMGN – Agrupamento de Escolas Marinha Grande Nascente. (2021). *Relatório FITescola 2021*. https://www.aemgnascente.pt/images/pdfs/docs_21_22/03_fitEscola/Relatrio-FITescola-2021_aemgn.pdf

Direção-Geral da Saúde (DGS). (2021). *Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF)*. https://www.dgs.pt

AlmadaForma. (2023). *Livro Branco do Desporto Escolar em Portugal*. https://almadaforma.net/wp-content/uploads/2023/06/Livro-branco-DEVS.pdf

EstudoGeral. (2021). *Relatório de Estágio Profissional em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Universidade de Coimbra. https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/101441/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Est%C3%A1gio.pdf

Pereira, F. (2012). Educação, Desenvolvimento e Aprendizagem. Coimbra: Almedina.

Piaget, J. (1977). O Desenvolvimento Intelectual da Criança. Lisboa: Livros do Brasil.

Nóbrega, T. P. (2012). *Competências relacionais e o papel do professor*. Revista Portuguesa de Pedagogia, 46(1), 57-75.

Blatchford, P., Bassett, P., & Brown, P. (2011). Examining the effect of class size on classroom engagement and teacher–pupil interaction: Differences in relation to pupil prior attainment and primary vs. secondary schools. *Learning and Instruction, 21*(6), 715–730.

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Behavior therapy for children with ADHD*.

Fabiano, G. A., Pelham Jr, W. E., Coles, E. K., Gnagy, E. M., Chronis-Tuscano, A., & O'Connor, B. C. (2009). A meta-analysis of behavioral treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 129–140.

Harris, A., & Jones, M. (2023). Teacher adaptability: Why it matters and what it looks like in practice. *Large-Scale Assessments in Education, 11*(1), 1–17.

Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Perrenoud, P. (2000). *Dez novas competências para ensinar*. Porto: ASA.

Perrenoud, P. (2002). *Práticas reflexivas no ofício de professor: profissionalização e razão pedagógica*. Porto: Artmed.

Schön, D. A. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.

Zeichner, K. M. (1993). *O professor como profissional reflexivo*. In N. Nóvoa (Org.), *Os professores e a sua formação* (pp. 199–214). Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Anexos

Anexo I - IPAQ

"Ao responder às seguintes questões considerem o seguinte: **Atividades físicas vigorosas** referem-se a atividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante. **Atividades físicas moderadas** referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal. Ao responder às questões considerem apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Q.1 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas vigorosas, como por exemplo, levantar objetos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

_____DIAS .

Q.2 Nos dias em que pratica atividades físicas vigorosas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

_____HORAS _____MIN.

Q.3 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas moderadas como por exemplo, carregar objetos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor NÃO inclua o "andar " .

_____DIAS .

Q.4 Nos dias em que faz atividades físicas moderadas, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

_____HORAS _____MIN.

Q.5 Diga-me por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias andou pelo menos 10 minutos seguidos?

_____DIAS .

Q.6 Quanto tempo no total, despendeu num desses dias, a andar/caminhar?

_____HORAS _____MIN.

Q.7 Diga-me por favor, num dia normal quanto tempo passa sentado? Isto pode incluir o tempo que passa a uma secretária, a visitar amigos a ler, a estudar ou a ver televisão.

_____HORAS _____MIN"

Anexo II – Desporto 360



Anexo III – Desporto À Beira Mar



Calendário de jogos "Desporto à Beira Mar"

RONDA	FUTEBOL	ANDEBOL	TÉNIS	RUGBY
1	E x G	C x H	A x D	B x F
2	A x C	F x G	B x E	D x H
3	D x G	B x C	F x H	A x E
4	B x H	D x E	A x G	C x F
5	C x D	A x F	E x H	B x G
6	A x B	G x H	D x F	C x E
7	E x F	B x D	C x G	A x H
8	F x H	A x E	B x C	D x G

Resultados

RONDA	FUTEBOL	ANDEBOL	TÉNIS	RUGBY
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Equipa A –

Equipa B –

Equipa C –

Equipa D –

Equipa E –

Equipa F –

Equipa G –

Equipa H –

Classificações	Nome da Equipa	Letra da equipa
1º		
2º		
3º		
4º		
5º		
6º		
7º		
8º		