



FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Relatório de Estágio Profissional

Uma experiência no ensino

Relatório apresentado com vista à obtenção do 2ºciclo conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº74/2006, de 24 de Março e Decreto-Lei nº4372007, de 22 de Fevereiro).

Orientador: Professor Mestre Rui Veloso

Ana Cristina Rodrigues Laranjeira

Setembro, 2012

Laranjeira, A. C. R. (2012). Relatório de Estágio Profissional. Porto: A. Laranjeira. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, FORMAÇÃO INICIAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA

Agradecimentos

Aos meus pais e irmão, sendo as pessoas que mais tenho medo de perder merecem tudo de mim. Isto é para vocês, pelo esforço que foram fazendo para aturar os meus não gostos, o meu mau feitio e a minha antipatia.

À minha família, tios/tias e primos/primas, porque ter uma família para integrar a nossa é o meu maior sonho. Todos os vossos sorrisos fazem-me sentir a pessoa mais especial do mundo.

À Patrícia, à Hélia, à Marta e à Bárbara pelos muitos sorrisos, pelas gargalhadas e pelos tantos medos enfrentados em conjunto. Sem vocês nada disto tinha sentido. Tenho o meu coração cheio pela vossa amizade.

À minha cooperante, professora mestre Fernanda Borges, pela dedicação, pelo entusiasmo, pela força de querer sempre fazer mais pela educação física na escola. Pela forma como mostrou como se comporta o professor de educação física perante as diferentes situações. Obrigada pela disponibilidade e pelo apoio.

Ao meu orientador, professor mestre Rui Veloso, pela transmissão de força e coragem para realizar o relatório de estágio.

À Inês, ao Vítor, ao Ricardo e à sempre professora Maria pelo apoio em todos os momentos, pela companhia e pela boa disposição constante. Foram um pilar no meu ano de estágio.

A todos os professores e em especial aos do grupo de educação física, alunos e auxiliares da Escola Dr. Costa Matos pela forma como me acolheram e me proporcionaram a minha primeira experiência no ensino. Pelos sorrisos, pelos bons dias, pela companhia, mesmo quando eu considerava que o meu mundo estava quase a ruir, vocês, muitas vezes, retiraram-me dessa visão.

Ao professor Doutor José António Ribeiro Maia, à Mestre Thayse e ao Mestre Daniel, pelo apoio prestado no estudo.

À Margarida Reis pelo que me ensinou, pelo acompanhamento e por contrariar várias lacunas que adquiri durante a minha formação.

Ao Grupo Desportivo Bolacesto pelas primeiras vitórias e derrotas. Pela oportunidade de ensinar as primeiras matérias a crianças e jovens.

Ao ISMAI pelas amizades que criei e pelo que vivi com amor e diversão.

À FADEUP pela transmissão e possibilidade que tive de adquirir os conhecimentos, pois toda a faculdade transpira conhecimento. Que orgulho, poder ter feito parte desta instituição.

À Viola, à Regina, à Amy e a todos os demais que me fizeram balançar enquanto escrevia o meu relatório.

À Grey, aos Friends e a todos que me fizeram emocionar e encarar o mundo com um sorriso na cara.

A todos o meu sincero OBRIGADA.

Índice Geral

Agradecimentos	V
Índice Geral	VII
Índice de Quadros	IX
Resumo	XI
Abstract	XIII
Índice de Abreviaturas.....	XV
I - Introdução	1
II - Enquadramento Pessoal	5
2.1 Percurso Pessoal e Académico	7
2.2 De aluno a professor - o antes e o depois	9
2.3 Professora Iniciante	15
III - Enquadramento da Prática Profissional	19
3.1 A intencionalidade da educação	21
3.2 A educação física e o conhecimento do Professor	26
3.3 O estágio.....	30
3.3.1 A escola, os alunos, os meios e os professores	30
3.3.2 A minha turma	32
IV - Enquadramento Operacional	33
4.1 Da Formação à Profissão	35
4.2 Processo Ensino Aprendizagem	37
4.2.1 Conceção.....	37
4.2.2 Planeamento.....	38
4.2.3 Realização	41
4.2.4 Avaliação	48
4.2.5 A reflexão que melhora a ação	50
4.2.6 As aulas de formação cívica	51
4.3. Participação na escola e a relação com a Comunidade	52
4.3.1 Atividades organizadas pelo grupo de educação física	53
4.3.2 Desporto Escolar	54
4.3.3 Hora do Almoço	56

V – Desenvolvimento Profissional	57
5.1 A (In)Aptidão Física na Escola Dr. Costa Matos	61
5.2 Resumo.....	61
5.3 Introdução Geral	62
5.4 Revisão da Literatura	64
5.4.1 Aptidão Física	65
5.4.2 Avaliação da Aptidão	66
5.4.3 Atividade Física.....	68
5.4.4 As metodologias da avaliação da atividade física.....	69
5.4.5 As metodologias para avaliar a atividade física dos jovens	71
5.5 Amostra do estudo	75
5.6 Apresentação dos resultados.....	75
5.6 Discussão dos resultados e Sugestões	77
VI - Conclusão.....	81
VII - Referências Bibliográficas	85

Índice de Quadros

Quadro 1: Modelo do conhecimento do Professor Grossman	29
Quadro 2: As aulas de Formação Cívica do 7ºE	52
Quadro 3: Componentes e fatores da Aptidão Física	66
Quadro 4: Bateria de testes Fitnessgram (1987)	67
Quadro 5: Métodos de avaliação da atividade física	71
Quadro 6: Quartis Atividade Física Total - Género Feminino	75
Quadro 7: Quartis Atividade Física Total - Género Masculino	75
Quadro 8: Quartis Atividade Física Total	76
Quadro 9: Dados sobre a Aptidão Física Total	76
Quadro 10: Dados sobre a atividade física e aptidão total	77

Resumo

Este trabalho reflete e ilustra toda a atividade desenvolvida durante o estágio profissional. É através deste que relato o que vivi ao longo do estágio, assim como apresento as principais reflexões que realizei com o intuito de contribuir para a construção da minha formação enquanto docente.

O estágio profissional da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto tem como objetivo o desenvolvimento profissional e pessoal do estagiário, desta forma foi através da reflexão que houve um desenvolvimento relativamente a esta profissão. Este ano de estágio profissional pressupõe que seja entrada no contexto real de ensino. O meu estágio profissional realizou-se na Escola Dr. Costa Matos, em Vila Nova de Gaia, numa turma do 7ºano.

Neste relatório apresentei, numa primeira fase, o enquadramento pessoal, onde inseri o enquadramento biográfico, o sentimento da passagem de aluna a professora e o facto de ser uma professora iniciante durante este ano de estágio profissional. Numa segunda fase, incluí o enquadramento da prática profissional, refletindo sobre assuntos relacionados com a educação, a educação física, bem como o meu estágio em particular. Numa última fase, encerrei com a realização da prática profissional, onde relatei pormenores em relação ao processo de ensino e aprendizagem, a nível da sua conceção, do seu planeamento, da sua realização e da sua avaliação. Ainda nesta última fase pode-se encontrar toda a minha participação na escola e a relação com a comunidade. No final deste documento, apresento o estudo que realizei com os alunos, desta mesma escola, em que relacionei a aptidão física com a atividade física de cada aluno.

Este ano, de estágio de profissional, foi sem dúvida a experiência que mais contribuiu para a minha formação profissional, permitindo-me que desenvolvesse competências profissionais, pessoais, sociais e relacionais, fazendo com que compreendesse o que é “ser professor”.

Palavras chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL, FORMAÇÃO INICIAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, ATIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA.

Abstract

This work reflects and illustrates all the activity performed during the Practicum. It is through that what I experienced over the stage, as well as presenting the main reflections that I conducted with the aim of contributing to the construction of my training as a teacher.

The practicum of the Sport Faculty of University of Porto is aimed at the professional and personal development of the pre-service teachers, in this way was through reflection that there has been a development regarding this profession. This year assumes that input is real in the context of education. This practicum took place at the School Dr. Costa Matos, in Vila Nova de Gaia, in a class of the 7^ograde.

In this report presented, initially, the personal presentation, which entered the biographical introduction, the feeling of the passage of the student teacher and the fact of being a beginner teacher during this year. In the second phase, the presentation includes professional practice, reflecting on issues related to education, physical education, as well as my practicum in particular. In the final phase, closed with the completion of professional practice, which reported details regarding the process of teaching and learning, the level of its conception, its planning, its implementation and its evaluation. Also in the latter phase can be found throughout my participation in school and community relations. At the end of this document, the present study I conducted with students of the same school in which I related to physical fitness through physical activity each student.

This year was undoubtedly the largest contributor to my professional training, allowing me to develop professional skills, personal, social and relational, causing understand what "being a teacher".

Keywords: PRACTICUM, INITIAL TRAINING, PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL ACTIVITY, FITNESS

Índice de Abreviaturas

DE – Desporto Escolar

EF – Educação Física

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

GEF – Grupo de Educação Física

ISMAI – Instituto Superior da Maia

MEC – Modelo de Estrutura de Conhecimentos

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

PAA – Plano Anual de Atividades

I - Introdução

Introdução

O estágio profissional é culminar da formação que fui obtendo, ao longo dos anos, através de cadeiras teóricas e teórico-práticas. Através destas cadeiras adquiri conhecimentos essenciais para realizar todas as tarefas previstas no âmbito do estágio profissional. Esta etapa de formação tem como objetivo a integração na vida profissional, num contexto escolar real, onde há a oportunidade de realizar uma prática de ensino supervisionada.

O estágio profissional pressupõe que o estagiário acompanhe e lecione uma turma da escola, responsabilizando-se por realizar todas as tarefas intrínsecas a este processo. Através deste ano letivo, o estagiário adquire mais um determinado número de competências para que o possam ajudar a resolver as exigências na sua ação futura. É durante este ano que o estagiário aplica todos os seus conhecimentos adquiridos para responder às exigências do ensino. É essencial que haja uma participação ativa, durante todo este ano de estágio profissional.

O relatório de estágio é um documento reflexivo de toda a atividade desenvolvida durante este ano letivo, captando o essencial das ações que se foram realizando. É neste documento que se relata como as experiências vividas, no contexto real escolar, proporcionaram um desenvolvimento na competência profissional.

Todo este documento é pessoal, em que transmiti o que vivi no ano de estágio profissional. Neste pode-se constatar o entusiasmo inicial, as dificuldades sentidas ao longo de cada conteúdo a ensinar e as principais experiências junto da comunidade escolar. Estes principais acontecimentos proporcionaram um desenvolvimento como professora e como pessoa. Capacidades como a comunicação, a instrução, a transmissão, a liderança e de gestão foram trabalhadas e melhoradas, para que o objetivo de ensino fosse realizado.

Este documento está organizado em quatro fases, enquadramento pessoal, enquadramento da prática profissional e enquadramento profissional e desenvolvimento profissional. Nas primeiras três fases está patente o que

vivenciei e os momentos que mais me marcaram. Numa primeira fase relato em como o desporto sempre foi o centro das atenções na minha vida e que posteriormente se tornou o centro de todas as minhas decisões. Numa segunda fase enfoco a importância de perceber o conceito de “ser professor”. Numa terceira fase refiro-me exclusivamente a ações que realizei durante o ano de estágio profissional. Numa última fase é apresentado o estudo, em que relacionei a aptidão física com a atividade física dos alunos e apontei diferentes sugestões para contrariar o elevado nível de inaptidão dos alunos na realização dos testes de Fitnessgram.

Num documento, desta natureza, não pode ser esquecido uma conclusão com as principais conclusões e aspetos que marcaram o meu percurso enquanto estagiária e como este proporcionou um desenvolvimento no meu futuro profissional.

II - Enquadramento Pessoal

Enquadramento Pessoal

2.1 Percurso Pessoal e Académico

Ao atingir este momento, o de realização do Estágio Profissional do professor de educação física, importa transmitir e perceber aspetos essenciais que fizeram deste ano, um momento especial.

A minha decisão de ingressar no curso 2ºciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário foi influenciada por um conjunto e diversos fatores. Neste contexto Lortie (1975) analisou vários temas pelos quais os professores atribuem a sua entrada no ensino, sendo eles: desejo de trabalhar com pessoas, especialmente crianças; desejo de servir socialmente; o desejo de continuar ligado à educação física e a atração de trabalhar como líder. Lortie (1975) também considerou os mecanismos sociais que podem influenciar a escolha desta profissão, como exemplo disto há a influência de outras pessoas (professores, pais, amigos) ou a opinião de outras pessoas sobre as suas qualidades profissionais. Rink (1985) refere, precisamente, a mesma ideia, transmitindo que a maioria dos professores de educação física opta por esta profissão pois normalmente são bons a realizar desporto, tiveram experiências agradáveis com o desporto e a educação física e gostam de trabalhar com pessoas.

Tal como muitos professores de educação física, durante a minha infância sempre preferi jogar desportos com bola ou competições do que as brincadeiras características das raparigas. Durante este período – infância – pratiquei andebol à volta do círculo, ginástica no Futebol Clube de Gaia e natação no Clube Náutico de Gaia.

A disciplina de educação física sempre foi a minha preferida e tornou-se ao longo dos anos motivo de entusiasmo, interesse e motivação. Os professores de educação física tiveram, sem dúvida, uma grande influência na minha decisão. Numa primeira fase, quer bem ou mal, o professor era “aquele” responsável por fazer com que eu estivesse em atividade e não sentada em

frente a livros, que naturalmente cativava a minha atenção para realizar as diferentes tarefas. Numa segunda fase, percebi que havia bons professores e professores menos bons. Como exemplo, tive uma professora que, durante um ano letivo inteiro, se limitava a entregar uma bola de voleibol às raparigas e uma bola de futebol aos rapazes. Pelo contrário, considero que tive uma boa professora e que me marcou positivamente, a professora que organizava torneios, que apresentava situações de aprendizagem e que no primeiro dia de aulas do 2º período chamou a atenção da turma toda por causa das notas que havíamos tirado no 1º período. Assim estes dois pontos de vista fazem com que dê valor que os alunos, na disciplina de educação física, têm de aprender sobre os diferentes conteúdos/modalidades.

No 8ºano entrei para o Grupo Desportivo Bolacesto (clube de Basquetebol), tendo o gosto pelo desporto, pela competição e pela Educação Física aumentado. Aos 17 anos, comecei por dar os primeiros treinos a crianças dos 8-12 anos no Grupo Desportivo Bolacesto, o que acabou também por influenciar a minha opção por esta área, já que gosto bastante de lidar com crianças e jovens. Quando tive de optar, no final do 9ºano de escolaridade, por uma área específica decidi pelo Curso Tecnológico de Desporto do Colégio de Gaia, sendo que tive de enfrentar os primeiros alunos, vivenciando a minha primeira experiência em relação ao ensino. No 12ºano, após realizar os pré-requisitos para a Faculdade de Desporto, lesionei-me e acabei por não ingressar em nenhuma faculdade relacionada com Desporto. Um ano mais tarde – 2006/2007 – fui para o ISMAI e no 2ºano transferi-me para a FADEUP.

O conceito “socialização antecipatória” também deve ser aqui considerado, uma vez que é certo que fatores socioculturais e psicológicos influenciam ou facilitam a decisão, ou seja as aprendizagens e experiências, quer no seio familiar, quer na sociedade e na escola são motivo de influência de toda uma decisão. Isto para justificar que, para mim, os professores de educação física eram aqueles que conseguiam cativar a minha atenção e sempre pensei que um dia gostaria de ser “professora de educação física”.

Ao passar por tantas experiências, acreditei que este ano estava a realizar o estágio adequado para mim. É isto que eu pretendo fazer no futuro, porque quero demonstrar aos jovens que estudar leva-nos a fazer o que mais gostamos. Portanto, ao nível das potencialidades refiro que, esta atividade do ensino, me dá satisfação e motivação, em relação a tudo o que lhe está associado, isto é o contacto com os alunos, o planeamento das aulas, a reflexão sobre os alunos, o pensamento nas organizações das aulas/das situações de aprendizagem.

Após recolher e reunir informação com a minha formação escolar, através da teoria e da prática, senti que, durante o início deste ano de estágio podia demonstrar dificuldades em alguns aspetos organizacionais, metodológicos e em relação às diferentes matérias a lecionar, que foram influenciados pela minha forma de encarar e reagir às situações e também pela escola onde me integrei e pelos alunos com que lidei. Como estagiária tinha em mente que podiam aparecer alguns estados de ansiedade ao nível da prática pedagógica, dos métodos, da relação e gestão da turma e do material. Assim combati a ansiedade e as dificuldades com o planeamento, com realização e com a preparação das diferentes necessidades com tempo suficiente.

O facto de ter alunos à minha responsabilidade, que tinham de aprender e evoluir sobre os diferentes conteúdos não se pode constituir como uma dificuldade, mas sim um cuidado que devia pensar sempre que preparava, planeava e lecionava as diferentes aulas.

2.2 De aluno a professor - o antes e o depois

Ao longo do percurso académico tive vários professores/as, apresentando cada um o seu método de ensino e possuindo uma forma particular de lidar com os alunos. Todos os professores, durante a minha formação inicial, influenciam esta minha forma de ser, de atuar, de agir e de pensar. Ao atingir este patamar, interessa-me portanto, analisar o professor

como pessoa, já que é fundamental não esquecer que a nossa própria forma de ser e estar influencia o processo ensino aprendizagem. Numa outra fase importa perceber o que os diversos autores consideram “ser professor”.

Cada professor traz consigo uma pessoa, e tal como Sousa (2000 p.33) refere, “o futuro professor é, antes de mais, uma pessoa, e tudo o que fizer como aluno-formando ou vier a fazer como professor fá-lo-á através da sua person-ness”. E cada pessoa tem automaticamente de se conhecer e compreender para que todo seu envolvimento na comunidade escolar seja mais eficaz.

Esta é uma profissão que exige uma constante interação pessoal com toda a comunidade educativa, por isso é importante que o professor seja reflexivo e criativo para que possa tomar as decisões mais apropriadas para uma determinada situação. O professor deve demonstrar disponibilidade e deve saber lidar e relacionar-se com os alunos, colegas, pais e funcionários da escola.

Para Sousa (2000, p.46) “ajudar os alunos-formandos a se tornarem bons professores seria o mesmo que os ajudar a tornarem-se pessoas”. O facto de o professor se sentir seguro, confiante e com à vontade, faz com que todo o seu envolvimento na escola, quer ao nível do processo de decisão, de organização ou de atuação seja, com certeza, mais estável.

Um professor encontra-se entre dois polos, referindo-se um à forma como o professor se encara e o outro à forma como este se relaciona com o outro. Ao saber lidar com estes dois polos o seu envolvimento, em todo processo de ensino, será, consideravelmente, mais eficaz. Para um professor (como pessoa) é essencial que se sinta realizado, seja autónomo e inovador, já ao relacionar-se com o outro é basilar que haja dedicação, respeito pela autonomia, bem como empatia.

Este parágrafo analisa o primeiro polo em que se considera o professor como pessoa e como este se deve sentir para que toda a sua participação com a escola seja mais eficaz. No que diz respeito à realização pessoal, considera-se quando alguém se sente feliz, alegre, bem disposto, otimista, entusiasta,

com sensações de bem estar e amado. Relativamente à autonomia trata-se da consciência que o professor tem de si, se este se sente seguro, se é capaz de solucionar os problemas, bem como se ajusta a sua decisão às diferentes situações. Por outro lado, a inovação de um professor baseia-se no facto deste ser crítico, criativo, imaginativo e com projetos para a sua vida.

A perceção em relação ao outro coloca a dedicação em destaque, considerando fundamental que o professor seja amigo, responsável, disponível e solidário. No entanto é necessário que este possua respeito pela autonomia do outro, sendo que deve ser aberto, tolerante, compreensivo e respeitador perante o aluno e restante comunidade académica. Para finalizar esta concetualização positiva em relação ao outro, falta abordar a questão da empatia, considerando a comunicação fundamental, assim como a necessidade de ser congruente, social e participativo.

No livro “O Professor como Pessoa”, da autora Sousa (2000, p.123), termina com a seguinte frase, que penso apropriar-se a este assunto: “todos queremos bons professores, bons técnicos de ensino, cultos, conhecedores do que fazem e porque fazem. Mas ao desejarmos profissionais competentes, estamos igualmente a desejar pessoas psicologicamente fortes, amadurecidas e realizadas, pessoas psicologicamente equilibradas.” Na criação de uma identidade dos professores faz sentido falar preferencialmente nas ligações entre as dimensões pessoais e profissionais. Desta forma, a profissionalidade docente não pode deixar de se construir no interior de uma personalidade do professor.

Os professores que sem dúvida mais me marcaram foram os professores de educação física, pois tenho em mim a imagem de pessoas felizes, sempre com um sorriso para receber os alunos, com motivação para realizar as aulas e para lidar com os alunos. Os professores de educação física eram “aqueles” responsáveis por fazer com que eu estivesse em atividade e não sentada em frente a livros, o que naturalmente cativava a minha atenção para realizar as diferentes tarefas. Não foi difícil optar por este caminho e sempre foi uma possibilidade para a minha profissão. Este ano é o culminar de

muitos anos de teoria e prática e todo este ano foi vivido com uma grande satisfação, motivação, interesse e vontade para realizar aquilo que me traz satisfação e realização pessoal.

Considero que, como primeiro ano na minha atividade profissional, vou sentir-me por vezes fragilizada, ansiosa, com o sentimento que nem tudo pode correr da melhor forma. Por outro lado, vou enfrentar todo este ano com muita convicção de que estou a aprender, assumindo que será constante a aprendizagem através do erro. Eu entendo que uma pessoa com uma determinada personalidade influencia, inevitavelmente, a sua função, o seu desempenho, a sua relação com os alunos e o processo de ensino aprendizagem que submeterá ao aluno. Como pessoa vou fazer de tudo para não transmitir nervosismo, ansiedade, para que todo o meu envolvimento e relacionamento com a comunidade educativa seja o mais agradável e eficaz possível para os dois lados. Sinto que vou de encontro ao que se exige de um professor, mas obviamente ainda tenho de melhorar em muitos aspetos. Concluo com uma frase de Bento (2008, p.43) “ser pessoa é a nossa condição, algo que tem de se conquistar e erguer em cima da nossa natureza. É o valor máximo da educação e o ofício maior da minha profissão.”

No desenrolar do professor como pessoa, interessa perceber o que se considera “ser professor”. Para mim, ser professor traz orgulho, responsabilidade e é uma profissão que encaro com bastante felicidade. Orgulho no sentido em que vou realizar, todos os dias, algo que me traz satisfação e motivação. Uma responsabilidade, na medida em que um professor tem de ser um exemplo para os seus alunos, tem de dominar os conteúdos para saber transmiti-los e tem saber integrar-se e relacionar-se com toda a comunidade educativa. Sinto satisfação ao verificar que durante a minha prática profissional poderei estar em contacto crianças e jovens, a ouvi-los, a perceber os seus medos, sem nunca esquecer a educação e o ensino de todos os conteúdos da educação física.

No livro “ Da coragem, do orgulho e da paixão de ser professor – auto retrato”, Bento (2008) exalta, enaltece e embelece toda esta nossa profissão de

ser professor. Este autor refere que “ninguém pode ser professor sem o sentimento de uma calorosa afeição pelos seus alunos e sem o desejo genuíno de partilhar com eles, aquilo que, para si próprio, é um valor” e ainda “vejo o meu trabalho como espaço de realização pessoal. Gosto do que faço e do que ainda tenho para fazer”.

Bento (2008, pág.54) encara o ser professor da seguinte forma “ocupo-me como é óbvio, da formação humana. Pertenço ao número dos que se consagram à edificação do corpo e da alma, dos gestos e sensações, das emoções e reações, das intenções e expressões, das atitudes e posturas, das palavras e ações. Porque o ato desportivo constrói e revela o homem por dentro e por fora.” Ser professor de educação física é uma responsabilidade pelo desenvolvimento do aluno a nível motor, cognitivo e social, sendo que em cada aula há o comprometimento, por parte do professor, de fazer com que os seus alunos têm oportunidade para haver esse desenvolvimento. Para que isto aconteça e seja possível, durante a aula, o professor tem de estar no mínimo motivado e entusiasmado.

No desenrolar da minha pesquisa sobre ser professor, Hopkins (2000) considera que a tarefa de um professor não passa por, simplesmente, ensinar, mas sim por criar contextos/oportunidades de aprendizagem eficazes. Para se tornar num professor eficaz é preciso que este domine as habilidades de ensino, as relações de ensino e os modelos de ensino. Para este autor, as características fundamentais de um professor são: compromisso, amor às crianças/jovens, o domínio da didática e dos vários modelos de ensino, a capacidade de colaborar com outros professores, e uma enorme capacidade de reflexão. Para outros as características são: "conhecimento (saber saber), saber fazer (capacidades) e saber ser (atitudes).”.

Ninguém duvida que é através da reflexão que o professor harmoniza e integra as habilidades necessárias de gerir a sala de aula, adquire um repertório de modelos de ensino e realça os aspetos pessoais do seu ensino numa estratégia que tem significado para seus alunos. A estratégia de ensino tem de ser selecionada após uma análise criteriosa das necessidades de

aprendizagem dos alunos e dos conhecimentos que pretende que os alunos adquiram.

Para ser professor é preciso que haja conhecimento, quer seja dos conteúdos, dos alunos, dos recursos, ou das diferentes opções que podem ser aplicadas durante todo o processo de ensino aprendizagem. Alain (1986, p. 55). refere que, “Dizem-me que, para instruir, é necessário conhecer aqueles que se instruem. Talvez. Mas bem mais importante é, sem dúvida, conhecer bem aquilo que se ensina”. Desta forma, todo o trabalho do professor baseia-se na construção de práticas docentes que conduzam os alunos à aprendizagem.

Para ser professor é fundamental falar-se sobre a cultura profissional, que com esta se compreende os sentidos da instituição escolar, integra-se numa profissão, com os colegas mais experientes. É no envolvimento, com toda a comunidade educativa, que o professor se vai integrar, vai ganhar experiência nas relações, que no fundo aprende a ser professor. É fundamental que o professor faça um registo das suas práticas, reflita sobre o seu trabalho e o avalie para que haja lugar ao aperfeiçoamento e à inovação.

Ao ser professor é essencial dominar o tato pedagógico, isto é a capacidade de relação e de comunicação, conquistando os alunos para o trabalho escolar. Mais uma vez, referindo o que já foi dito em cima, no ensino, as dimensões profissionais cruzam-se sempre, inevitavelmente, com as dimensões pessoais.

Para ser professor é essencial o trabalho em equipa, colaborando e participando nos projetos da escola. Para ser professor também é necessário que haja um compromisso social, referindo-se aos princípios, aos valores, à inclusão social e à diversidade cultural.

Neste contexto, considero que é essencial envolver-me o mais possível com toda a comunidade educativa, para que a minha integração seja adequada e para que contribua para uma formação de um bom ambiente. Tenho vontade de mostrar que posso ser uma professora com que toda a comunidade educativa se possa relacionar, de forma a que a ajuda seja mútua para enfrentar cada dia com motivação acrescida. Ao tornar-me professora, trago

obviamente em mim, toda uma responsabilidade de enfrentar e motivar os alunos, de preparar as aulas, de refletir sobre a minha ação, de dominar os conteúdos e saber qual a forma mais adequada para transmiti-los. Este é sem dúvida um desafio que, certamente, não durará somente este ano de estágio profissional, mas sim em toda a minha atividade profissional relacionada com o ensino.

2.3 Professora Iniciante

O desafio do estágio centraliza-se na passagem da formação académica para a profissão, aplicando, na realidade escolar, todos os conhecimentos e ferramentas adquiridas. Vila (cit. por Braga, 2001, p.26) refere que o professor se encontra “(...) num momento de transição.” O objetivo desta fase inicial centra-se por ajudar os professores principiantes a desenvolver a sua identidade profissional, a formar um reportório de ações apropriadas e a organizar o seu auto desenvolvimento profissional.

O estágio profissional é uma componente indispensável aos programas de formação de professores, sendo que é a última etapa da formação inicial de professores. Segundo as normas orientadoras do estágio profissional (Matos, 2011) o estágio tem como objetivo a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real, desenvolvendo as competências profissionais que promovam nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão. Logo no estágio profissional, surge, através de experiências reais, uma oportunidade privilegiada de aquisição, desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências de ensino.

Pessoalmente, considerei-o como um espaço de aprendizagens valorativas, de intensas reflexões, esperando que se tornassem essenciais para a minha formação pessoal e profissional. Isto é, neste ano – que se integra na realidade escolar – surgiram novos papéis, novas responsabilidades, um sentido de autonomia e também a aquisição de novos saberes, acreditando

que em conjunto fosse possível edificar uma forma de atuação para o futuro, bem como a minha identidade profissional. Portanto, esperei que este ano fosse acima de tudo uma base para todos os outros anos, ou seja, através da experiência direta e do contacto com professores mais experientes integrar-me, num futuro, em qualquer contexto escolar. Apesar disto, estou também consciente que a decisão, a reflexão, as soluções e os problemas vão diversificar consoante o ambiente escolar em que me inserir.

O ano de estágio foi perspectivado como um período de intenso trabalho e de elevada exigência. Por outro lado, foi com entusiasmo que verifiquei que este ano podia aplicar, no processo ensino aprendizagem, tudo o que fui adquirindo e evoluir com todas as experiências que o contexto real tinha para me oferecer.

Confiança, entusiasmo, motivação e nervosismo foram sentimentos constantes ao verificar que teria oportunidade de concretizar a profissão que sempre desejei e por enfrentar um novo desafio na minha vida.

Todas as minhas motivações em relação a esta profissão vão de encontro ao que eu mais gosto de fazer. Sempre gostei de lidar com crianças, relacionar-me com a toda a comunidade educativa, estar dentro de uma escola e trabalhar numa área em que sempre me cativou.

Os meus receios centravam-se no controlo da turma, na perceção do desenvolvimento a ritmos distintos dos jovens, bem como lidar com a grande heterogeneidade da turma. Outra preocupação constante relacionou-se com a matéria de ensino, pois não basta adequá-la ao nível dos alunos, mas também apresentá-la de forma motivante.

Relativamente às expectativas, ao longo do ano letivo, tencionei encarar e observar a realidade professor – aluno, professor – professor e professor – restante comunidade educativa. Através destas situações pretendi perceber como é a ação de um professor no seu global.

As minhas expectativas em relação aos alunos centravam-se no que eu senti quando ia para uma aula de educação física. Esperava encontrar alunos com vontade e motivados para trabalhar, sendo também habitual o

aparecimento de alunos que não demonstram interesse pelas aulas e que não valorizam o exercício físico, bem com a vida ativa. Com isto, considerei fundamental conseguir motivá-los para os diferentes conteúdos, através da planificação das aulas, do desenvolvimento, da aplicação de estratégias de ensino e do domínio dos conteúdos. Pretendia também desenvolver o gosto pela competição e incrementar atitudes corretas perante a vida e na relação que mantêm com os outros.

Durante as minhas aulas quis que os alunos vivenciassem experiências e desafios que lhes proporcionassem sentimentos de ânimo, coragem, sucesso e de dever e fosse um espaço onde os alunos pudessem evoluir e superar as suas próprias capacidades. Todo o ano letivo foi um desafio, também para mim, uma vez que tinha como objetivo criar um ambiente propício à aprendizagem.

No que diz respeito ao professor cooperante esperava que fosse uma ajuda, referindo o que de bem ou mal acontecia, que ajudasse a preparar as aulas, identificasse problemas e criasse debates para que pudessem surgir ideias para melhorar a prática junto dos alunos. Esperava que conseguisse transmitir-me a sua experiência profissional, que me apoiasse e orientasse ao longo de todo este ano letivo. Ao nível da supervisão, um professor que fosse esclarecido, objetivo e com sentido prático. No grupo de estágio, para mim, considero essencial que, ao longo do ano letivo, houvesse trabalho em equipa, discussões, aconselhamentos e espírito de ajuda, para que tudo se tornasse mais fácil.

Quanto ao grupo de educação física esperei que este recebesse bem os estagiários e que facilitasse e colaborasse na integração no ambiente escolar. Esperei também que houvesse a oportunidade de aprender ao assistir a aulas com qualidade e que debatessem sobre a organização e sistematização de conhecimentos.

Com tudo isto posso referir e afirmar que como professora que iniciou a sua atividade profissional este ano, foi um ano trabalhoso, sendo extenuante a nível físico e psicológico. Por outro lado foi repleto de boas emoções, de

energias positivas, transmitidas por todos os elementos da comunidade educativa, e de momentos de autossuperação. Este ano foi um ano crucial para toda a minha atividade profissional futura.

III - Enquadramento da Prática Profissional

Enquadramento Da Prática Profissional

3.1 A intencionalidade da educação

Na sociedade de hoje é crucial colocar questões tais como: Porquê educar? Como educar? Qual a sua finalidade? Em suma, definir qual o processo e produto que pretendemos. Para mim são tudo questões sem respostas objetivas, pois o que são respostas corretas para uma sociedade, não o serão para outra. Assim, as diferentes sociedades encaminham os indivíduos para os “caminhos” pretendidos. O sistema educativo deverá encontrar um determinado ponto de equilíbrio, no sentido de criar uma sociedade ponderada, em que os cidadãos adquiram um espírito crítico em relação aos que lhes é inculcado.

Na educação para atingir um objetivo e, inevitavelmente, para conseguir um produto final, tem que existir uma intenção/finalidade para corresponder às necessidades da sociedade. Para isso, há que aprender a viver em sociedade, aprender a fazer, aprender a ser e aprender a conhecer (quatro pilares da educação), devendo estas finalidades responder a um determinado contexto social.

Como futuros educadores, é necessário refletir sobre as atividades que se as crianças/jovens realizarão, pois muitas vezes, o educador limita-se a reproduzir aquilo que vê fazer ou que vê nos manuais, sem procurar a finalidade/objetivo/intencionalidade dessa mesma atividade.

Neste sentido, torna-se imprescindível refletir sobre a sua intencionalidade, ou seja, saber verdadeiramente o que se quer atingir com a educação junto dos alunos. Desta forma, a educação e a intencionalidade são inseparáveis, pois para que haja uma aprendizagem significativa é necessário que haja um objetivo/finalidade.

É necessário existir uma determinada finalidade para conseguir um dado produto final. Neste sentido, torna-se fulcral perceber o Homem que se quer formar (produto) para saber qual o melhor processo. Importa valorizar o

processo, em virtude deste criar as bases para que o produto pretendido seja alcançado.

O termo educar encerra um significado que pode traduzir-se naquilo que permite ao homem integrar-se e interagir com o mundo à sua volta. Educar é a transmissão de valores, atitudes, pensamentos, princípios, regras, conhecimentos, que se unem como uma base para o indivíduo se transformar num ser socialmente aceite. Segundo Reboul (1971) a educação é o conjunto de processos e de procedimentos que permitem a qualquer criança/homem aceder progressivamente à cultura. Para este autor a ação de educar parte de três verbos fundamentais, a saber: criar, ensinar e formar. Criar destina-se numa primeira fase à família, tratando-se de uma educação espontânea. Ensinar é uma atividade realizada numa instituição por profissionais e caracteriza-se por ser uma educação intencional com o objetivo de fazer aprender. Já o verbo formar associa-se a uma boa formação/preparação do educando, no sentido de que este “aprenda a ser”. Para Hubert (1967) educação é o conjunto das ações e das influências exercidas voluntariamente por um ser humano num outro – em princípio por um adulto num jovem – e orientadas para um fim que consiste na formação no jovem de toda um conjunto de disposições que correspondem aos fins a que é destinado quando atinge na maturidade. Já para Durkheim (1952), educação é a ação exercida, pelas gerações adultas, sobre as gerações que não se encontram ainda preparadas para a vida social; tem por objeto suscitar e desenvolver, na criança, certo número de estados físicos, intelectuais e morais, reclamados pela sociedade política, no seu conjunto, e pelo meio especial a que a criança, particularmente, se destine

O que nos move na profissão docente (educação física) é fazer a diferença na vida de uma criança, fazer/transformar/formar as crianças/alunos em pessoas com valores, com objetivos, autónomas, que tenham respeito e confiança em si e nos outros e por último, transmitir de forma perceptível todos os nossos conhecimentos. Consideramos importante promover a atividade física na vida da criança em qualquer parte do dia, para que esta mantenha uma boa saúde. Assim o objetivo foi participar ativamente na formação dos

alunos como um todo, no sentido de promover um desenvolvimento global e multilateral dos alunos.

O pequeno texto, de Savater (1997), do livro “O Valor de educar”, aborda a questão da crise atual da educação. Um dos problemas atuais é considerar a escola como um local onde ocorre a “correção necessária de todos os vícios e insuficiências culturais”. O autor refere que numa sociedade onde se quer o desenvolvimento total do ser humano tem de se considerar essencial o papel social do professor. A educação evoluirá se à educação se der prioridade em termos de investimento de recursos, de atenção institucional e de interesse público (prestígio). Com isto é de esperar que os professores tenham uma grande atenção na sua formação, sejam os mais remunerados e sejam referidos e ouvidos o mais possível nos meios de comunicação. Os professores mais capacitados não devem fugir para o ensino de níveis superiores, desvalorizando também eles a educação básica. A tarefa de educar tem limites e nunca cumpre totalmente os seus objetivos, mas mesmo assim é necessário dar-lhe importância social, discutir e debater os melhores métodos para a sua realização.

Nesta crise há ainda a salientar que a educação dos tempos modernos não sabe quais os objetivos que o educando deverá atingir, bem como o sentido que deverá orientar as suas ações. O processo educativo vive na incerteza e na contradição. O autor associa a palavra otimismo ao ato de educar e à própria pessoa que atua, uma vez que crê que é a única atitude a ter perante esta ação valiosa. Para o autor, educar é acreditar na perfeição humana, na capacidade inata de aprender e no desejo de saber, no haver coisas que podem e merecem ser sabidas e na possibilidade de através do conhecimento haver melhoria/transformação. Mas tal como todo o ser humano, o professor sente medo, desânimo e impotência, uma vez que é uma tarefa rigorosa que proporciona depressões e sentimentos de abandono numa sociedade exigente. Neste sentido, urge incutir na sociedade o respeito pelos professores.

No livro, Teoria da Educação, de Cabanas (2002), a concepção antinómica da educação tem como propósito aprofundar e interrogar os fenómenos educacionais que se realizam cheios de incertezas e de objetivos diferentes. Esta concepção caracteriza as possibilidades e inquietações de quem vai educar. O modelo dialético permite que se superem duas ideias contrárias, criando uma síntese dialética (meio-termo), fruto de uma reflexão sobre confronto entre a tese e a antítese. A antinomia ocorre quando surge uma tensão entre dois princípios contrários e simultâneos. Cada um dos princípios reclama justiça e legitimidade.

Assim, destaco duas antinomias – informar/formar e esforço provocado/interesse espontâneo – que vão ao encontro das minhas opiniões. A primeira antinomia baseia-se no tipo de atividades psicológicas que se realizam na educação. A segunda aborda a questão de como o aluno se deve integrar/comportar na escola.

A primeira antinomia – informar/formar – parece-me importante uma vez que a crise no ato educativo baseia-se no que e como (não) se ensina. Ao longo do meu percurso escolar tive professores que estiveram mais preocupados em transmitir conhecimentos, conteúdos, matérias, saberes e não com que eu os adquirisse e utilizasse para a minha formação como pessoa. Assim, considero que em todas as disciplinas se deve dotar o aluno de recursos e meios para atingir o conhecimento, formando hábitos intelectuais, morais e físicos (auto-educação). Com esta educação a criança/aluno aprende a ser, onde o ensinam a aprender, a pensar, a observar, a julgar, a atuar, a conviver, a expressar-se e através de exercícios, enriquecer as ideias, proporcionando o desenvolvimento intelectual, mental e social. A educação deve dar ainda importância à capacidade autodidata do aluno e às suas técnicas de atualização do seu próprio conhecimento. Apesar disto, a educação tem de considerar a informação que transmite, dando atenção ao que é mais importante e estando atenta às constantes mudanças existentes nos conhecimentos. Na escola e no ato educativo estão sempre implícitos a transmissão de valores, podendo e devendo os professores, participar ativamente na formação dos mesmos. Desta forma, a melhor forma dos

professores estarem preparados para transmitir os valores é adquirirem competências de “saber”, “saber ser”, “saber fazer”, e “saber fazer ser”. Estas competências são fundamentais para o professor formar o seu aluno, no sentido de permitir que este possa optar e melhorar naquilo que é realmente bom.

A segunda antinomia - esforço provocado/interesse espontâneo – questiona a forma como os alunos encaram a educação, bem como a importância que lhe atribuem. Falo desta antinomia porque é essencial que a criança/pessoa/aluno queira aprender, tenha uma mente aberta para receber informações, conteúdos, conhecimentos e posteriormente esteja disposta a usá-los em seu benefício, para se (trans)formar numa pessoa útil à sociedade. Nesta antinomia entra a questão de como os professores lidam e interagem com os educandos, uma vez que se este não for o suficientemente atrativo, dinâmico, respeitador, um bom ouvinte, reflexivo sobre as suas ações/comportamentos o professor não vai ter a atenção dos seus alunos. Assim parece-me importante intervir ao nível de formação dos professores, transmitindo os valores que têm de ser seguidos por estes, bem como a transmissão dos melhores métodos para aplicar no processo ensino – aprendizagem. É também fundamental intervir ao nível da sociedade, para referir e salientar a importância da educação, fazendo perceber aos pais/encarregados de educação a importância de transmitir aos seus educandos a forma correta de se comportar na escola, bem como incutir nos mesmos uma mentalidade aberta para receber toda a informação e usá-la de forma eficaz para a sua formação enquanto pessoa.

Como conclusão, considero que é essencial perceber quais os valores e conhecimentos que a escola quer defender e transmitir, para que os mesmos possam também fazer parte das matérias de ensino dos programas de formação dos professores. Desta forma, serão adquiridas as competências e as bases que viabilizem a transmissão adequada do conhecimento ao aluno, promovendo ainda, uma melhor forma de decidir e atuar, suscitando no aluno interesse pela pesquisa, pelos conhecimentos e pela sua própria formação.

3.2 A educação física e o conhecimento do Professor

A educação física como disciplina contribui, juntamente com as outras, para a formação dos alunos, tal como refere o “Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais” elaborado pelo Ministério da Educação: “A Educação Física, enquanto área curricular, estabelece um quadro de relações com as que com ela partilham os contributos fundamentais para a formação dos alunos ao longo da escolaridade.”

A educação física tem como referência o desenvolvimento global do indivíduo, trabalhando o corpo através da atividade física e não esquecendo as questões sociais e atitudinais, contribuindo para uma integração positiva na sociedade. Esta disciplina não só pretende combater as dificuldades motoras evidenciadas pelos alunos, como tenta contribuir para a aquisição de um conjunto de conhecimentos e atitudes, no sentido de formar indivíduos autónomos, capazes de gerir e manter no futuro, uma prática saudável no que respeita ao exercício físico e desporto. O professor deve essencialmente promover experiências significativas para que estas finalidades possam ser desenvolvidas.

Entre as finalidades da educação física, destaco a perspetiva de melhoria da qualidade de vida e saúde, promovendo o gosto pelo exercício físico; melhorar a aptidão física através da elevação ou manutenção das capacidades físicas; valorizar a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; a higiene e a segurança pessoal e coletiva.

Na educação física, os professores devem fomentar e desenvolver competências nos alunos, através de situações que promovam o esforço físico e que desenvolvam a aprendizagem, a descoberta e o desafio. Como competências destaco a cooperação, a autonomia, a responsabilidade e a criatividade; o relacionamento interpessoal e de grupo; participação ativa em todas as aulas.

O professor é responsável por transmitir conteúdos característicos desta disciplina ao aluno, desenvolvendo “a capacidade de mobilizar conhecimentos,

capacidades e atitudes, de forma a obterem sucesso na atividade.” (Batista et al., 2010, p.2). Ainda de acordo com estes autores “a educação física é uma disciplina com um valor pedagógico particular cujas aquisições têm como referência o corpo e a atividade física.”

Entendemos que a educação física trata do comportamento humano, englobando esta uma componente motora, sócio afetiva e cognitiva, sendo estas três componentes trabalhadas e avaliadas ao longo do ano letivo. Estas componentes estão naturalmente relacionadas com o “saber fazer”, “saber estar” e “saber saber”, respetivamente.

Na disciplina de educação física, os alunos são avaliados pelas competências do conhecimento associada à componente cognitiva, pelas competências de ação relacionadas com a componente motora e pelas competências atitudinais ligadas à componente socio-afetiva.

Nas competências do conhecimento é importante perceber se o aluno compreende os fundamentos teóricos das modalidades lecionadas, se interpreta o regulamento das diferentes modalidades e reconhece a sinalética essencial da arbitragem, se utiliza a terminologia desportiva correta, se pesquisa, seleciona e analisa a informação no âmbito da educação física.

No que diz respeito às competências de ação importa entender se o aluno aplica os fundamentos teóricos de cada modalidade, se cumpre, as funções inerentes ao papel de jogador, quer como atacante ou defesa, se aplica os critérios de correção técnica, se cumpre as tarefas relativas às funções de árbitro, se eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, se revela evolução em relação à avaliação inicial.

Nas componentes atitudinais os alunos têm de participar assertivamente e realizar as tarefas propostas, apresentar o material necessário, ser assíduos e pontuais. Ainda durante as aulas, devem cooperar com os colegas, manifestar interesse pela disciplina, atenção/concentração, revelar *fair-play*, aceitar e cumprir as regras definidas. Por último, os alunos têm de conhecer e aplicar os cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Para ensinar a Educação Física é fundamental que o professor possua conhecimentos para poder tomar as decisões adequadas a cada circunstância e momento (contexto). A competência pedagógica vai sendo construída ao longo da atividade profissional do professor e engloba um conjunto de conhecimentos indispensáveis para a sua profissão.

O conhecimento do professor de Educação Física é influenciado pelas suas perspetivas, interpretações, intenções e crenças, assim como pela experiência acumulada da prática.

A base de conhecimento do professor assenta em três áreas: formação geral, formação específica (matéria de ensino/disciplina) e formação profissional/pedagógica. É fundamental que haja articulação e interação entre estas três componentes, e que a todas as áreas seja atribuída o mesmo grau de importância. Segundo Tom & Valli, (cit. por Bento et al.,1999, pag.171), para que exista uma base de conhecimento, não basta, somente, adquiri-lo, mas sim compreendê-lo e aplicá-lo adequadamente à prática. Assim, o professor tem de adquirir raciocínio prático, começando com a aquisição de premissas para ajudar e argumentar na decisão de qualquer problema.

Só é possível saber explicar, demonstrar, justificar, disciplinar, avaliar, motivar, planejar, interpretar as respostas dos alunos ou perceber se este compreendeu a matéria, se o docente dominar e conhecer as matérias de ensino. No entanto, isto não significa que o professor que mais saiba tem os alunos que aprendem mais. Contudo, há naturalmente um efeito do conhecimento da matéria sobre o conteúdo ensinado e sobre o processo de ensino.

Normalmente os professores com conhecimento mais consistente e organizado fornecem uma instrução com maior qualidade, estabelecendo contacto entre os conceitos, apresentando-os de várias formas, conseguindo a participação ativa e expressiva dos alunos. Para transmitir os conteúdos aos alunos o professor tem necessariamente de transformá-lo e adaptá-lo às exigências do ensino, de forma a que este fique compreensível para os alunos.

O conhecimento ou não da matéria reflete e tem efeitos em alguns aspetos do ensino, nomeadamente a nível do reconhecimento dos problemas de aprendizagem dos alunos, no detalhe do planeamento e organização da matéria, no conforto e entusiasmo para o ensino e na capacidade de enquadrar a capacidade e habilidade dos alunos.

O professor tem de estar preparado para lecionar conteúdos que não foram trabalhados durante a sua formação inicial. Neste sentido, torna-se fundamental que desenvolva a capacidade e a responsabilidade de adquirir novos conhecimentos. A formação deve ser ao longo da vida.

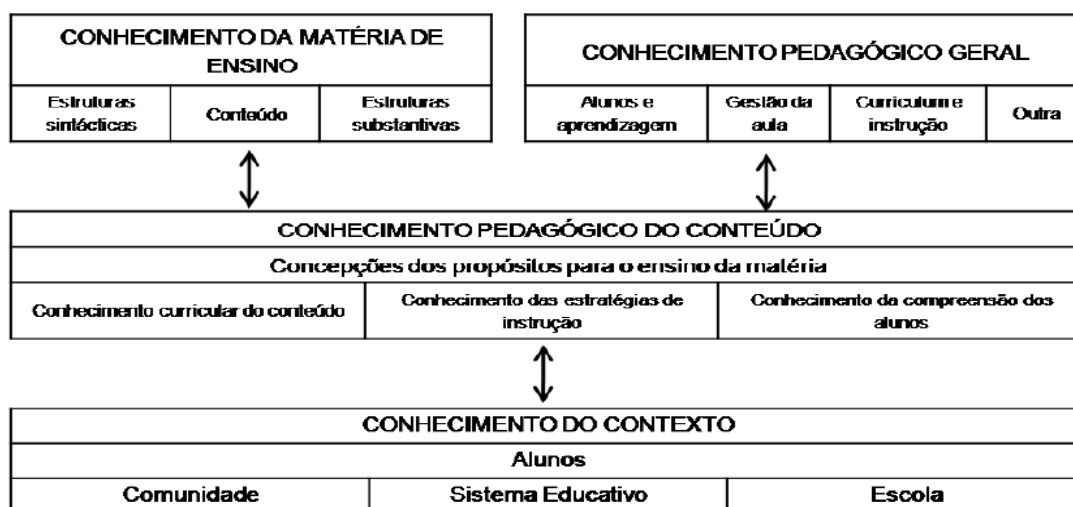
O professor tem que possuir conhecimento pedagógico do conteúdo, uma vez que é através deste que o professor expõe o conteúdo de diferentes formas, transmitindo-o em ideias, analogias, ilustrações, exemplos, explicações e demonstrações, tornando compreensível o conteúdo para o aluno.

Para além do conhecimento da matéria é necessário conhecer os alunos e a sua forma de aprendizagem, o currículo, contexto e os objetivos do ensino da matéria.

Em jeito de conclusão, será a seguir apresentado o modelo de Conhecimento do Professor de acordo com Grossman (cit. por Bento et al., 1999, pag.225), modelo este que, resume o que foi referido anteriormente.

Quadro 1: Modelo do conhecimento do Professor Grossman (cit. Por Bento et al.,1999,pag.225)

MODELO DE CONHECIMENTO DO PROFESSOR



3.3 O estágio

3.3.1 A escola, os alunos, os meios e os professores

É essencial analisar o contexto escolar, já que se adquire informações sobre os recursos materiais e humanos, as regras e potencialidades da escola e o tipo de alunos que a frequentam.

Optei, desde cedo, por estagiar na escola Básica Dr. Costa Matos, uma vez que a tinha frequentado no 2ºciclo e trago boas recordações desses tempos, a nível de professores, de colegas e da restante comunidade educativa.

A escola básica Dr. Costa Matos foi construída em 1973 e mantém um estado de conservação razoável. Situa-se em Vila Nova de Gaia, na freguesia de Sta. Marinha. Esta escola possibilita o ingresso no 2º e 3º ciclo e faz parte de um agrupamento que é constituído por mais cinco escolas do 1º Ciclo, funcionando em quatro delas o Ensino Pré-escolar.

Esta é uma escola frequentada por cerca de 941 alunos, em que 43 pertencem ao ensino de educação especial e cerca de 226 são alunos subsidiados. Tem 41 turmas e tem um número médio de 23 alunos por turma. No 2ºciclo há 31 professores e no 3ºciclo 59 a exercer as suas funções.

A transmissão, por parte dos responsáveis educativos da escola básica Dr. Costa Matos, de valores, regras, civismo (saber estar) e princípios é bastante dificultada pelo aparecimento de alunos com bastantes dificuldades financeiras, carências a nível sócio - afetivo e educativo por parte dos familiares. Boltanski & Thévenot (1991) referem em relação aos atores escolares, todas as escolas são diferentes do ponto de vista da sua matriz cultural e simbólica. Assim, segundo o projeto educativo, os alunos desta escola apresentam deficiente formação cívica, falta de educação, linguagem pouco adequada, bem como não valorizam o próximo, facto este que acarreta grandes entraves à promoção do sucesso escolar.

Em relação às instalações desportivas, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo, um polidesportivo com relva sintética e um campo de jogos exteriores com duas tabelas, duas balizas e uma caixa de areia. Em relação a material disponível para as aulas, há o suficiente para responder às necessidades de duas turmas, caso aconteça abordarem a mesma modalidade, no mesmo dia e à mesma hora. O material desportivo encontra-se em bom estado e devidamente organizado. Como se pode constatar a escola oferece e detém capacidades ótimas para o ensino, disponibilizando diferentes instalações para abordar as diferentes modalidades, ao longo de todas as aulas. No entanto, pode-se verificar que devia existir mais balneários para responder ao grande número de alunos.

Esta escola é constituída por um campo exterior, com relva sintética, para que se realizem práticas desportivas, seja por parte de utilizadores da escola quer por utentes que contactem a empresa OUTDOOR 7. Esta instalação é uma grande vantagem para ambas as partes e acima de tudo uma incitativa que incentiva e motiva os jovens para a prática desportiva, bem como dá uma superior aparência à escola. Nenhum professor de educação física, da escola básica Dr. Costa Matos, duvida que a assinatura, deste contrato, com a empresa OUTDOOR 7 foi uma mais valia para o a escola e a comunidade educativa. O processo de ensino e aprendizagem, sai também valorizado, na medida em que os professores desfrutam de mais e melhores condições. O facto de anteriormente, a escola possuir um piso de alcatrão, fazia com que a maioria dos professores preferisse não dar aula no espaço ao ar livre, uma vez que havia uma grande possibilidade de um aluno se magoar.

O espaço e as condições, que se adquiriram, privilegiam o ensino das diferentes modalidades, tais como golfe, andebol, futebol, atletismo, kin-ball, tag-rugby, speedminton, promovendo aos alunos novos conceitos e novas atividades desportivas. Para os alunos também é, sem dúvida, uma razão de maior motivação para realizar a atividade desportiva, já que se sentem confortáveis e seguros.

A grande e importante desvantagem situa-se no facto de os alunos não poderem ocupar o espaço, se não houver um funcionário ou professor a supervisionar essa prática. Com isto, os alunos perderam um grande espaço de recreio, onde podiam jogar futebol, durante os intervalos e tempo livre.

3.3.2 A minha turma

A turma 7ºE é constituída por vinte alunos, em que dezasseis são rapazes e quatro raparigas, em que a média de idade é 12anos. Dois alunos estão referenciados como alunos com necessidades educativas especiais.

Nos questionários que tive oportunidade de analisar, realizando, posteriormente, uma caracterização da turma, verifiquei que a disciplina de educação física se mantinha entre as preferidas.

Nas primeiras aulas foi notório que os alunos dominam e aplicam os aspetos técnicos, sendo que a minha incidência foi relativa a aspetos táticos com e sem bola.

Considerei, desde logo uma escola com condições, espaço e material suficiente para nas aulas aplicar as estratégias de ensino. O *roulement* foi dispensado a tempo suficiente para preparar todas as aulas e os professores de educação física colaboram no sentido de facilitar um determinado espaço que seja precise. Em relação à heterogeneidade da turma, só através do trabalho ao longo de todo o ano letivo, da perceção do nível da turma e da reflexão posso adequar as situações de aprendizagem aos diferentes alunos.

IV - Enquadramento Operacional

Enquadramento Operacional

4.1 Da Formação à Profissão

As competências adquiridas ao longo da formação inicial, deverão estar em sintonia com as exigências profissionais. Desta forma, é fundamental que durante a formação haja a aquisição de conhecimentos e de competências relacionadas com a profissão.

Ao longo da formação expõem-se modelos positivos de professores e apresenta-se uma visão clara do que é ser professor. Assim, durante este período, importa analisar casos concretos ao nível do processo de ensino e aprendizagem, das relações escolares e com a comunidade educativa. Durante a formação há a oportunidade de adquirir diferentes métodos de ensino para trabalhar os diferentes conteúdos. Ainda durante esta etapa é importante envolver o aluno (futuro professor) com o currículo e transmitir noções relativas à cultura escolar. Nesta fase não pode ser deixada de lado a constante referência à reflexão e investigação, quer a nível individual, quer a nível coletivo, com a restante comunidade educativa.

Sempre houve a discussão se a tendência da formação se devia centrar num racionalismo prático ou num racionalismo teórico. A nossa formação foi mais próxima da racionalidade prática e do professor reflexivo. Esta valoriza a reflexão na ação, o professor como investigador e torna o ensino num processo de tomada de decisões para resolver problemas e formar estratégias e procedimentos.

Este ano tive a oportunidade de me integrar a nível profissional, de me relacionar com os docentes, realizar a prática pedagógica e verificar a realidade escolar como professora. Posso dizer que este ano foi um período de descobertas, de reflexão sobre as dificuldades e necessidades, contribuindo para o crescimento do meu conhecimento, em relação à elaboração, ao planeamento e à realização do ensino.

As dificuldades e necessidades que fui sentindo, vão de encontro a um conceito que Veenman (1984) referiu como “choque de realidade”. Este impacto com a realidade escolar foi suportado pelo apoio da professora cooperante, pelo professor orientador e também, em certa parte, pelos outros professores da Escola Básica Dr. Costa Matos.

Os primeiros grandes problemas relacionaram-se com a organização dos alunos no espaço da aula, bem como orientar o processo ensino e aprendizagem de acordo com o conteúdo a desenvolver e o progresso dos alunos. Desde as minhas primeiras aulas de basquetebol até às aulas de futebol, lecionadas no 1º e 3º período respetivamente, cada aula foi pensada para que todos os alunos pudessem ter a máxima oportunidade de prática e para que houvesse um grande tempo potencial de aprendizagem. Apesar do pensamento e da reflexão, nem sempre isto aconteceu, já que vários fatores influenciaram todo este processo, positiva ou negativamente. Através de todos os problemas e dificuldades que senti e detetei, e que, posteriormente debati e refleti, contribuíram para o desenvolvimento do meu conhecimento, da minha formação profissional e da construção da minha futura profissão.

Ensinar implica uma série de processos, em que começa por conseguir cativar e manter a atenção do aluno para que possa captar a nossa informação. Nas minhas aulas, a informação tinha de ser o mais breve e precisa possível, já que facilmente os alunos ocupavam a sua atenção com outra qualquer situação.

Contudo, nunca me faltou entusiasmo, vontade de descobrir, observando e debatendo, ao longo de todo o ano letivo, sobre as diferentes aulas dos meus colegas de estágio. O facto de ter a minha própria turma, de ter problemas para resolver e ter alunos para ensinar trouxe-me e traz sempre grande motivação para realizar esta profissão. Apesar de todos os sentimentos de insegurança e angústia, há no outro polo bem afastado, a motivação, a inquietação, a vontade de querer sempre mais e melhor para a nossa evolução e para os nossos alunos.

O professor deve ter capacidade para investigar a sua prática pedagógica, bem como o seu resultado, sendo importante a presença de uma forte motivação (intrínseca e extrínseca). A formação e a profissão vão estar sempre ligadas, ao longo do meu percurso, uma vez que o professor aprende a partir do contexto da sua ação, “a partir da análise e interpretação da sua própria atividade por meio do conhecimento na ação, reflexão na ação e reflexão sobre a reflexão na ação.” (Almeida, 1999, pag.11). Só através da reflexão, do questionamento da prática, é possível criar soluções, construir ideias para a solução dos diferentes problemas que surjam.

É fundamental que a formação seja contínua, na qual a formação inicial deve dar prioridade à reflexão, a criação, ao conceber e executar projetos pedagógicos, e considerar que é o próprio professor a construir o seu processo de aprendizagem.

4.2 Processo Ensino Aprendizagem

É através deste processo que é construído uma identidade profissional, que há o desenvolvimento do conhecimento e da ação como professor(a), isto é, este processo é a base do exercício da profissão docente.

4.2.1 Conceção

Para que este processo seja concebido, num primeiro momento, houve a necessidade de recolher informações sobre a quem se vai ensinar, o que se vai ensinar e como se vai ensinar. Estas informações foram recolhidas, ao analisar e interpretar documentos como o programa nacional de EF, o projeto curricular de EF, e o projeto educativo do agrupamento. A recolha destas informações contribuiu para construção de um conhecimento, para que, posteriormente se pudessem adotar estratégias e tomar as melhores decisões que conduzissem com eficácia o processo de educação e formação dos alunos.

Após a análise do programa nacional de EF parece-me que tem um nível de exigência bastante grande, pois é certo que existe grande variabilidade em relação à aptidão motora dos alunos de cada turma. Desta forma, o 5x5 no Basquetebol, o Futebol 7x7, no nível elementar, são situações de jogo complexas, em que os alunos com dificuldades técnicas e táticas. Nestas situações de jogos os alunos terão certamente uma participação reduzida, bem como o seu tempo de oportunidade de prática será baixo, não havendo uma possível aprendizagem. Em cada modalidade, os conteúdos são também extensos e por vezes não há tempo suficiente para trabalhá-los.

Ainda assim, há uma sequência lógica dos conteúdos, o que é de concluir que cada professor tem de ajustar o programa à sua escola e à sua turma, fazendo com o que o programa seja uma mais-valia para a construção do processo ensino e aprendizagem.

O projeto curricular de educação física, realizado pelos professores do grupo de EF, de acordo com a realidade escolar, permitiu que percebesse quais as modalidades e os conteúdos a lecionar ao longo do ano letivo.

4.2.2 Planeamento

O planeamento estabelece o caminho a percorrer para atingir os objetivos, de acordo com as informações da escola e da turma. É indispensável que o professor conheça o nível das habilidades motoras, o estado da aptidão física e os conhecimentos dos alunos. Este conhecimento é retirado através de avaliações para que posteriormente se possam ajustar os meios e as atividades para cada escalão etário. Desta forma, e para diminuir as aulas designadas para as avaliações diagnósticas, ficou decidido, com a professora cooperante, que, no início do ano letivo, se faria um conhecimento geral sobre as capacidades dos alunos nas diferentes modalidades. Além desta avaliação, também foi fundamental a reunião de conselho de turma, na qual a diretora de turma referiu informações importantes relativamente à turma no geral e a cada aluno em particular.

O planeamento faz parte das funções fundamentais na atividade de um professor, e é essencial para que este selecione a matéria, a organize e sistematize. O planeamento, dos três níveis de ensino, foi realizado seguindo as indicações do programa nacional de educação física para o 3ºCiclo, o que foi estabelecido pelos professores grupo de educação física, as características e o nível da turma, o número de aulas previstas, bem como os espaços disponíveis (*roulement*) para a prática. Estes três níveis dividem-se no planeamento anual, no plano de unidades temáticas e no plano de aula.

O planeamento anual resumiu-se numa organização dos três períodos letivos, no qual constavam as modalidades a serem lecionadas, assim como o número de aulas destinadas para cada modalidade. Ao intercalar as modalidades, individuais com as coletivas, tive a perceção de que os alunos, ao longo do ano letivo, se sentiam motivados para realizá-las. Outro fator importante, neste planeamento anual, baseia-se no facto de as modalidades de interior, tais como badminton, basquetebol, voleibol, aparecerem no primeiro e segundo período, pois possibilita que no terceiro período os alunos usufruam das instalações exteriores (campo relvado sintético) para modalidades como o andebol e futebol.

A planificação do ensino a nível da extensão e sequência de conteúdos, tendo em consideração o desempenho dos alunos foi realizada ao longo do ano letivo, de acordo com cada modalidade a abordar. A construção da unidade temática faz parte do modelo de estrutura de conhecimento, que contempla os conteúdos programáticos repartidos pelas aulas e com a respetiva função didática. Através da construção da unidade temática é possível situar no tempo o processo de ensino e aprendizagem e planear coerentemente cada uma das aulas. Por vezes senti que o número de aulas – dez a doze aulas – não eram suficientes para ensinar um grande número de conteúdos, trabalhar conceitos psicossociais e ainda transmitir informações sobre a cultura desportiva. Fui sentindo que transmitia conteúdos à pressa e esperava que os alunos aprendessem em pouco tempo o que eu transmitia. Contudo, a professora cooperante fez-me ver que, no 7ºano importa que o aluno usufrua de várias vivências na educação física, passando por

experiências em que sobressaem os conteúdos fundamentais de cada modalidade e que consigam transferir conhecimentos de uma modalidade para outra.

Os planos de aula são a tarefa mais específica e foram planeados a partir do plano anual, da elaboração do MEC de cada modalidade, na qual se encontram, no módulo 5, os objetivos que os alunos têm de alcançar, durante o desenrolar das aulas da respetiva modalidade, a nível das habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. A realização dos planos de aula foi uma das maiores preocupações, ao longo de todo o ano letivo. Pensar, adequar e adaptar as situações de aprendizagem aos objetivos, às dificuldades e potencialidades dos alunos da turma, foi uma tarefa constante. O facto de existirem diferentes necessidades/dificuldades por parte dos alunos, fez com que tivesse de pensar em cada pormenor da situação de aprendizagem, para que esta ficasse acessível para todos. As reflexões das aulas anteriores, o uso da extensão e sequência dos conteúdos, a autoanálise, a observação das aulas dos meus colegas e os debates com a professora cooperante foram recursos utilizados ao longo do ano letivo. Outro grande desafio foi conseguir rentabilizar o espaço disponível, refletindo e organizando sempre de acordo com os objetivos e com o tempo potencial de aprendizagem desejado. O número de alunos por grupo e a formação de cada grupo de trabalho foi pensado no decorrer de cada plano de aula. A criação de situações de jogo reduzido, a criação de circuitos por estações e trabalhos interpolados com outras atividades foram algumas das estratégias usadas para ultrapassar todos estes contratempos. Para captar a motivação dos alunos tentei apresentar, nas diferentes modalidades, formas de jogo reduzidas em que através da competição e ludismo ficasse o essencial da matéria a ensinar.

Todas estas fases de planeamento permitiram que os receios iniciais fossem enfraquecendo e que encontrasse um suporte suficiente para encarar as aulas de forma confiante.

4.2.3 Realização

Esta etapa é naturalmente a realização da prática pedagógica, após a conceção e o planeamento do ensino. Durante esta etapa interessa conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e perceber a intervenção pedagógica que se realizou. Esta prática foi por vezes difícil de controlar e realizar, uma vez que é extremamente influenciada por diversos fatores. Desta forma, para além de transmitir a matéria, há que controlar a turma, motivá-la, criar e promover situações de aprendizagem significativas para as capacidades dos alunos, entre outras.

Todo este ano de estágio foi uma constante evolução, e tenho a consciência que apesar de todos os erros que fui cometendo, a melhor solução, para melhorá-los e combatê-los, é através de uma reflexão constante e sistemática sobre a prática pedagógica. Para resolver estes erros, tive uma grande orientação da professora cooperante e tentei absorver o máximo possível assistindo às aulas dos meus colegas de estágio.

Nas primeiras aulas, apesar de toda a preparação, fui sentindo alguma pressão para que tudo se organizasse rapidamente, para que houvesse pouco tempo de espera e instrução, o que levou a que transmitisse algum nervosismo aos alunos. Por vezes não foi fácil organizar e comunicar a tarefa de forma clara aos vinte alunos da turma, sobretudo numa aula de basquetebol, onde o ruído é bastante, e se simultaneamente estiverem outras turmas estiverem a trabalhar no pavilhão. Desta forma, segundo Rink (1985), a habilidade de apresentar a tarefa de aprendizagem aos alunos requer preparação e prática, o que no meu caso aconteceu várias vezes. Ao organizar e ao preparar a apresentação das diferentes tarefas de aprendizagem segui as várias etapas que autor refere para melhorar a clareza da comunicação. O mesmo explica que se deve focar o essencial da tarefa, por exemplo: “nesta situação vamos trabalhar o lançamento na passada”, posteriormente, também considera que o professor deve demonstrar mais vezes do que transmitir várias informações aos alunos. No seguimento da apresentação, devem transmitir-se exemplos (no badminton e no voleibol a posição base é similar) de modalidades para

modalidades para que os alunos facilmente compreendam o que é exigido. Perceber e confirmar se os alunos perceberam o que se teve a transmitir também é fundamental para perceber se os alunos vão realizar o que se pretende e o que planeou.

A seguir apresento o que fui sentindo e realizando nas diferentes modalidades. Numa primeira fase, falo do basquetebol pois foi a primeira modalidade coletiva a ser lecionada. Posteriormente, dou ênfase às modalidades individuais - atletismo, badminton e ginástica – já que utilizei diferentes métodos e estratégias para captar a motivação e o empenhamento dos alunos. No andebol, relato a minha experiência, pois lecionei esta modalidade através do modelo de educação desportiva.

Os primeiros erros relacionaram-se com o facto de não adequar as situações de aprendizagem aos conteúdos a lecionar. Situações de aprendizagem como jogo dos dez passes não são as mais indicadas para introduzir e exercitar conteúdos como a marcação e a desmarcação, uma vez que os alunos não estão totalmente concentrados no que estão a realizar. Desta forma, para trabalhar conteúdos como desmarcação e marcação individual, as formas jogadas – 2x2, 3x3 – são as mais adequadas. O jogo dos dez passes é útil para a ativação geral e para quando os conteúdos já estão consolidados. Assim, com este erro, modifiquei a minha forma de trabalhar para as restantes modalidades coletivas. Tornou-se também mais fácil, transmitir os conteúdos aos alunos, já que através das formas jogadas, os alunos compreendem e aplicam os conteúdos em situações semelhantes ao jogo.

Rink (1985) considera que se deve usar material dinâmico para captar a atenção dos alunos, o que aconteceu na modalidade de basquetebol, pois usei apresentações em *power point* para transmitir os conteúdos em relação às movimentações dos jogadores e a nível da cultura desportiva. Através do projetor multimédia havia a exposição da matéria e a aplicação de fichas de observação, para que, quem ficasse de fora durante os jogos pudesse analisar e observar os conteúdos que haviam sido trabalhados durante a aula. Foram

métodos que resultaram e que aumentaram a atenção dos alunos para os diferentes conteúdos.

No atletismo senti que foi mais fácil organizar os alunos para o que pretendia, à exceção da aula de competição de barreiras, já que devia ter pensado e organizado bastante melhor a mesma. Assim, deveria ter atribuído tarefas – como *starter*, juiz de partida, juiz de chegada – aos alunos, para que estes não permanecessem em situação de espera. Para as aulas de corrida de barreiras também foi importante considerar e refletir como se iria desenrolar toda a aula só com 12 barreiras, já que se torna num número bastante reduzido em relação ao número de alunos. Uma solução que encontrei foi trabalhar por estações, estando poucos alunos por barreira, tornando-se a exercitação mais elevada e o número de repetições de cada aluno maior. Neste tipo de aulas, havia uma estação sem exercitação de barreiras – já que eram insuficientes – aproveitando para realizar trabalho de condição física.

No badminton, tinha a sensação de que iria ser mais fácil orientar e organizar os alunos para as diferentes situações de aprendizagem. Este facto não se veio a verificar na sua totalidade, uma vez que os alunos mostravam sempre mais interesse em realizar jogo e a sua contagem de pontos. Posto isto, exercícios de habilidade técnica – como auto batimentos (com a raquete), com diferentes características – não são os mais apropriados para uma aula de educação física para alunos do nível elementar. Primeiro, porque ainda não têm destreza suficiente para se orientar e não incomodar o colega do lado, segundo, porque com o número insuficiente de volantes verificou-se que o colega que não tinha o volante estava em permanente tempo de espera, o que leva à brincadeira. Por último, os alunos não sentem motivação já que querem interagir e competir com o colega. Posto isto, todos os meus conteúdos foram abordados em situação de jogo.

Nestas três modalidades (badminton, basquetebol e atletismo) apliquei o método de instrução direta. Este método, segundo Mesquita et al. (2009) caracteriza-se por centrar no professor a tomada de decisão em relação ao processo ensino-aprendizagem, nomeadamente a prescrição do padrão de

envolvimento dos alunos nas tarefas de aprendizagem. Ainda segundo estes autores, o professor determina explicitamente as regras e rotinas de gestão e ação dos alunos, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos alunos. De acordo com Rosenshine (1983) e em relação a este modelo, os professores executam um conjunto de decisões didáticas das quais se destacam: estruturação das situações de aprendizagem, progressão das situações de aprendizagem, indicação do critério de sucesso mínimo a alcançar pelos alunos, instrução com cariz descritivo e prescritivo com explicações detalhadas, avaliação e correção dos alunos. Na minha opinião considero que, com este método, há um maior controlo sobre os alunos para realizarem o que se pretende, conseguindo-se dar indicações sobre os conteúdos. Acabei então por sentir que os alunos aprenderam alguns conteúdos das diferentes modalidades.

No decorrer do estágio profissional ficou decidido que para a modalidade de Andebol aplicaríamos o modelo de educação desportiva (MED), Segundo Siedentop (1994) este modelo enfatiza o papel socializador do desporto, através de um papel ativo do praticante na organização das tarefas subsidiárias ao jogo e no próprio jogo. Este modelo tem como objetivo promover experiências educacionalmente ricas e autênticas na aula de educação física, através de aprendizagens contextualizadas, no sentido de que o aluno se torne desportivamente culto, competente e entusiasta.

Relativamente à competência desportiva existe o interesse que os alunos consigam atingir os seguintes objetivos:

- Desenvolver as habilidades e a condição física específicas da modalidade;
- Apreciar e ser capaz de executar taticamente um jogo da modalidade;
- Participar a um nível apropriado à sua habilidade e experiência;
- Trabalhar em grupo para atingir objetivos comuns.

Já ao nível da literacia desportiva, isto é, relativo à cultura desportiva, é importante que os alunos saibam:

- Partilhar responsabilidades no planeamento e gestão da experiência desportiva;
- Assumir liderança responsável no contexto desportivo;
- Trabalhar eficazmente dentro da equipa para atingir objetivos comuns;
- Conhecer os papéis a desempenhar.

No final do modelo de educação desportiva torna-se ainda importante que os alunos:

- Apreciem os rituais e convenções que dão um significado singular a cada desporto.
- Desenvolvam a capacidade de tomar decisões racionais acerca dos problemas desportivos.
- Se envolvam voluntariamente no desporto fora da escola.

Sou da opinião que o MED é um modelo com grandes vantagens, contudo, encerra em si alguns problemas, quando professores inexperientes o aplicam. Isto ocorreu pela minha falta de experiência. No meu entender não ponderei a organização e a aplicação do MED de forma adequada, o que proporcionou que em algumas aulas os alunos não aprendessem e realizassem o pretendido. Foi também visível que durante as aulas de andebol, os alunos não possuíam autonomia suficiente para aplicar as diferentes funções (treinador, oficial de mesa e observador/estatístico) que lhes foram destinadas. Desta forma, não consegui impor o espírito de trabalho, de autonomia, de festividade, de cooperação e de aceitação pelo outro, sendo perceptível que as equipas não conseguiam trabalhar de forma autónoma. Neste contexto, foi habitual o conflito entre os alunos com elementos da sua própria equipa, da equipa adversária e da equipa de arbitragem. No final destas aulas devia ter ressaltado que este modelo pressupõe muito mais a aquisição de noções a nível de responsabilidade, de autonomia, de festividade, do que propriamente o fator vitória ou derrota. Relativamente a este assunto, Mesquita et al. (2009) requerem que “dada a elevada autonomia conferida aos alunos na organização e na realização das atividades desenvolvidas no decurso das

aulas, a aplicação do MED exige boas competências de gestão e de organização por parte do professor, bem como a aplicação de diferentes modelos de instrução de acordo com a natureza do conteúdo, o nível de prática dos alunos e os objetivos de aprendizagem”. Siedentop (cit. por Mesquita et al., 2009, pag.63) salienta esta dificuldade e alerta para o uso de diferentes estratégias de ensino, incluindo o MID e o ensino de pares, no sentido de os alunos serem preparados para desempenhar funções que exigiam preparação prévia. Como refere Graça (cit. por Mesquita et al., 2009, pag.63), uma impreparação no MED deixará os alunos sem apoio e poderá transformar a aula num recreio supervisionado bem organizado, se o professor possuir competências de base de organização e gestão, dado que este modelo assenta num sistema de organização descentralizado e muito complexo (gestão dos espaços, grupos, das competições, dos resultados e dos papéis).

Para uma próxima aplicação do modelo de educação desportiva deverá existir uma melhor preparação e um trabalho mais interventivo junto dos alunos. Por exemplo, terei de realizar sessões de cinco minutos, com cada treinador, para perceber qual ou quais os exercício que pretendem trabalhar com os elementos da sua equipa. Posso também destacar e referenciar as equipas que estão a trabalhar de forma adequada, dando exemplos práticos, isto é, numa determinada aula em que os treinadores têm como função orientar um exercício devo parar o grupo que não está a conseguir trabalhar e mostrar-lhes outro grupo que está a trabalhar de forma autónoma. Outro erro que cometi foi o facto de dar aos treinadores a liberdade de escolherem todos os exercícios para uma aula de 90 minutos, o que foi totalmente errado, já que deveria ter começado com o treinador a orientar e organizar apenas um exercício por aula.

A aplicação do MED teve como principal objetivo a sensibilização para outras tarefas ligadas ao desporto, não ficando pela mera transmissão de conhecimentos sobre as habilidades motoras características desta modalidade. Eu senti que foi fácil, os alunos, filiam-se à sua equipa, criando ambientes propícios para a competição desportiva.

Na ginástica, o meu objetivo passou por dotar os alunos de conhecimentos que lhes permitisse abordar o ensino das diversas áreas da modalidade, com uma visão atual, responsável e inovadora. Pretendi também promover situações de prática pedagógica, para que os alunos experimentassem a eficiência (forma de realizar os conteúdos) e aplicabilidade dos conhecimentos didáticos. Ou seja, considere que é essencial que os alunos pudessem usufruir das aulas para aprender o essencial da ginástica, onde dei grande ênfase à postura gímnica que estes deviam e devem adotar na realização de todos os elementos/exercícios

A ginástica na escola, devido às suas características, tem habitualmente uma fraca densidade motora. Há várias causas para uma densidade motora fraca, tais como tempos de espera longos, demasiado tempo gasto na colocação /arrumação dos aparelhos, bem como paragens provocadas por faltas de disciplina. Assim, durante as aulas foi importante garantir o maior volume de trabalho possível, assim como alcançar um elevado tempo de atividade motora. Desta forma, a solução para que o que anteriormente foi referido passou por criar estações, por ensinar os alunos “a ajudar” os companheiros, utilizar os tempos de espera para a realização de exercícios complementares e por vezes também tarefas de observação.

Desta forma, nas minhas aulas, havia quatro estações - solo, mini trampolim, salto de cavalo, trave – em que os alunos se agrupavam em grupos de 5 (ex: 4 estações - 5 alunos em cada estação), repetindo o exercício de cada estação durante algum tempo e trabalhando os conteúdos que se pretendia em cada uma. A acrescentar às estações, considerou-se importante aplicar as fichas de progressão. Estas fichas de progressão foram divididas por três níveis em que a execução e os objetivos dos diferentes conteúdos ia aumentando em grau de complexidade. Aquando da planificação é importante que o professor possua noções claras acerca daquilo que pretende alcançar em cada uma das aulas. À semelhança disto, os alunos também devem conhecer sempre as metas procuradas. Desta forma as fichas de progressão são uma boa ferramenta para que isto se aplique. Estas fichas pretendem

trabalhar também conceitos psicossociais, tais como: empenho, autonomia e responsabilidade na realização das tarefas para atingir os diferentes objetivos.

Senti que os alunos aderiram bem a este método, uma vez que trabalhavam, na sua respetiva estação, para cumprir com o que se pretendia. O meu desempenho passava por intervir em cada estação respondendo às dúvidas que os alunos colocavam. Esta foi a grande dificuldade que senti, já que era normal haver dúvidas em mais que uma estação, e desta forma se eu intervinha numa estação, a outra estação aproveitava para não realizar o pretendido.

Durante esta fase fiquei consciente da realidade da prática e que não existem receitas para nenhuma escola, sendo que, num futuro da minha realização profissional outros problemas surgirão e terei de ter em consideração outros fatores para realizar com sucesso o processo de ensino e aprendizagem.

4.2.4 Avaliação

O processo de ensino aprendizagem não fica completo sem esta etapa. Durante este momento pressupõe-se que se use a avaliação como elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e da aprendizagem e da avaliação do aluno. Após a recolha de dados o professor pode decidir em função das capacidades dos alunos, para que, consequentemente, estruture e organize o processo ensino e aprendizagem de forma lógica e coerente, procurando alcançar constantemente os objetivos. Para realizar uma avaliação com qualidade e relacionar o ensino e a aprendizagem recorri a diferentes modalidades da avaliação: avaliação inicial, formativa e sumativa.

Os instrumentos de avaliação são uma ferramenta bastante útil para realizar a avaliação. Ao longo das diferentes modalidades estes foram construídos e estruturados para que todo o processo fosse facilitado. Estes instrumentos têm de estar ajustados ao nível dos alunos, e tem de existir sintonia entre os conteúdos ensinados, os conteúdos avaliados e os objetivos

de aprendizagem. Nos jogos desportivos coletivos, a avaliação era referente a parâmetros de jogo mais abrangentes, isto é, relação com bola, intenções táticas ofensivas e defensivas. Já no caso de ginástica ou atletismo, a avaliação baseou-se nos critérios específicos de cada habilidade. Ao realizar estas duas formas, percebi que com a grelha dos jogos desportivos coletivos se torna mais simples e mais rápido a recolher de informação. No entanto, a natureza deste processo dificulta a apreciação de certos comportamentos. Tenho a consciência que é necessário um profundo conhecimento do conteúdo e segurança para que a avaliação fique longe de subjetividade.

A avaliação inicial pressupõe averiguar o conhecimento e as competências iniciais dos alunos, para posteriormente adaptar o processo ensino aprendizagem ao nível em que se encontram os alunos. De acordo com a professora cooperante, foi realizado a avaliação inicial nas diferentes modalidades no início do ano letivo, para que se percebesse o estado atual das capacidades dos alunos. Desta forma foi tempo ganho durante o desenrolar do ano letivo, uma vez que também se podiam ir realizando as unidades temáticas sobre as diferentes modalidades.

A avaliação formativa teve um carácter informal e contínua, uma vez que nunca houve um dia planeado para avaliar um determinado aluno, dado que, em todas as aulas observei cada aluno a realizar o pretendido. Desta forma, pude analisar a minha intervenção e ajustar as situações de aprendizagem à evolução dos alunos. Esta avaliação é importante para que o professor acompanhe e regule a aprendizagem pretendida

As avaliações sumativas decorriam sobre a forma de jogo nos jogos desportivos coletivos, por sequência no badminton e pelo que o aluno conseguia realizar na ginástica. Com esta avaliação classifiquei o estado final dos alunos, verificando os seus conhecimentos, capacidades, competências e atitudes.

A avaliação do desempenho como professor também estive e está presente durante todo o percurso que realizei e que vou continuar a realizar. Através da reflexão após cada aula lecionada possibilita a análise sobre a

intervenção pedagógica junto dos alunos. Importa perceber a cada aula se a minha intervenção era eficaz, se havia desenvolvimentos dos alunos, se as situações de aprendizagem foram adequadas para os objetivos e se os alunos aprenderam verdadeiramente. Toda esta avaliação é útil e não pode ser colocada de lado, auxiliando na busca de uma constante melhoria.

4.2.5 A reflexão que melhora a ação

A reflexão é fundamental para que o professor tome consciência das dificuldades que encontra em todo o processo ensino aprendizagem e consiga encontrar soluções para as ultrapassar. É necessário que o professor desenvolva a capacidade de pensar, agir e avaliar toda a sua atividade. É através da reflexão que o professor se consciencializa do seu trabalho real e efetua as reformulações necessárias para enfrentar e resolver todos os problemas detetados.

O professor reflexivo é aquele que é capaz de se interrogar, analisando criticamente a sua própria prática e fazendo juízos de valor sobre o seu trabalho e produto que dele resulta (Amaral et al.,1996).

A reflexão foi, inevitavelmente, um auxílio e uma tarefa indispensável para melhorar o meu desempenho e a minha prática profissional. Todas as aulas que lecionei na escola foram alvo de reflexão, avaliando e interpretando o meu desempenho, o que permitiu criar estratégias, modificando a eficácia da minha atuação.

Foi através da reflexão, após cada aula, que as minhas decisões foram tomadas com o intuito de melhorar a minha ação e proporcionar aos alunos situações de aprendizagem de acordo com o que acontecia.

Numa primeira fase, as reflexões eram puramente descritivas e superficiais em relação aos episódios sucedidos na aula. Com a ajuda da professora cooperante procurei identificar e selecionar os pontos críticos e aspetos relevantes da minha intervenção, assim como percecionar as dificuldades e necessidades sentidas pelos alunos em cada momento da aula.

Com a reflexão o desenvolvimento profissional não estagna, e o professor pode melhorar, evoluir e não cometer constantemente os mesmos erros.

4.2.6 As aulas de formação cívica

Durante o ano de estágio foi proposto ao núcleo de estágio a lecionação de aulas de formação cívica, sobre os Jogos Olímpicos, já que este é um ano Olímpico. Esta proposta foi aceite, já que se adquiria uma nova experiência, pois as condições de lecionação eram bem diferentes das habituais de um professor de EF. Estas aulas foram lecionadas a partir do 2º período, com o consentimento da diretora de turma. Os temas abordados foram distribuídos pelas seis aulas, podendo ser consultado na figura nº2, mais adiante.

Durante as aulas considerei os alunos motivados para conhecer e compreender o fenómeno dos Jogos Olímpicos. Interessavam-se por adquirir o essencial de cada modalidade e questionavam sempre o professor quando tinham dúvidas.

Este é um ambiente diferente para transmitir conhecimentos, já que os alunos estão sentados dentro de uma sala. Desta forma, quando os alunos me viam a entrar na sala de aula, a sua primeira reação era pedir uma bola para irem jogar para o campo de jogos. Nas primeiras aulas tornou-se difícil orientar os alunos e fazê-los compreender que estava ali para lhes transmitir informações sobre as diferentes modalidades olímpicas. Outras vezes, foi difícil controlar o seu entusiasmo, bem como a gestão dos pedidos para colocar as suas dúvidas. Apesar disto, em todas as aulas obtive a atenção dos alunos e consegui transmitir o que tinha planeado. Uma estratégia que usei foi a dinamização de pequenos debates com os alunos, colocando questões e permitindo a interatividade entre todos.

As apresentações sobre os temas eram dadas em *power point* com um frequente uso de vídeos relacionados com as modalidades olímpicas. Foi até ideia dos alunos, que um aluno ficasse responsável por trazer um vídeo sobre

a modalidade que se iria trabalhar na aula seguinte. Os alunos captaram esta ideia e cumpriram-na como se de um trabalho de casa tratasse.

Considero que foi uma experiência bem positiva, uma vez que é totalmente diferente lecionar aulas dentro de um pavilhão e numa sala de aula. Na sala de aula há outros fatores a ter em consideração, como o arrastar das cadeiras, o ambiente exterior à sala, a abstração com o material que tem à sua frente e também o colega do lado. Assim, com esta experiência pude constatar e aprender mais em relação a uma tarefa que poderei exercer no futuro.

Quadro 2: As aulas de Formação Cívica do 7ºE

Aula	Temas – Abordados	Data
Nº 1	Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol e Futebol, Hóquei e Voleibol+praia)	26 de Janeiro
Nº 2	Lutas	01 de Março
Nº 3	Desportos Aquáticos	08 de Março
Nº 4	Atletismo e Paraolímpicos	19 de Abril
Nº 5	Ciclismo e Ginástica	10 de Maio
Nº 6	Ténis de Mesa, Ténis, Badminton, Esgrima, Tiro com Arco	24 de Maio

4.3. Participação na escola e a relação com a Comunidade

Durante este estágio profissional, a minha participação não se fixou às atividades realizadas pelo grupo de educação física, envolvendo-me também nas atividades produzidas pela escola, assim como as reuniões com o GEF, com o departamento de expressões e com o conselho de turma.

Ao longo de todo o ano letivo pude vivenciar diferentes tipos de organização de eventos com um papel ativo e divergente em todos eles, contribuindo para desenvolvimento pessoal e profissional.

Com o envolvimento nesta atividades espero ter contribuído para a promoção do sucesso educativo, reforçando o papel de professora de educação física na escola, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora.

4.3.1 Atividades organizadas pelo grupo de educação física

Constava nos meus objetivos adquirir bases que permitissem compreender a forma de conceber, planejar, organizar e realizar atividades. Ao longo de todas as atividades disponibilizei-me, prontamente, para ajudar e participar em todas as ações relacionadas com o desenrolar da atividade. Em todas as atividades assumi uma função e acabei por participar e interagir ativamente nas mesmas.

O grupo de educação física organiza várias atividades, incluídas no PAA, com o objetivo de fomentar o gosto pela prática desportiva, promovendo, desta forma, a interação dos alunos com a escola.

Sendo 2012 um ano olímpico, durante todo o ano, o GEF fez questão de realçar o espírito olímpico. Desta forma, houve a organização das Olimpíadas Escolares em que incluía a realização de diferentes torneios, relativos às modalidades Olímpicas. Estas olimpíadas escolares tiveram como momentos auge a sua cerimónia de abertura e de encerramento. Nas duas cerimónias foi feito uma alusão aos 5 continentes, assim como às modalidades e ao espírito olímpico. Durante estas olimpíadas escolares, o GEF organizou a corrida de Pai Natal, o torneio 3x3 de basquetebol, as duplas românticas de voleibol, o torneio de badminton, o torneio de futebol para o 5ºano de escolaridade e o *meeting* de Atletismo.

O primeiro evento que o GEF organizou foi a corrida do Pai Natal. Como estagiária possuí algumas tarefas, tais como o pedido de patrocínios a algumas empresas, atribuir o número do dorsal e distribuir os gorros de pai natal aos alunos inscritos. A corrida de Natal decorreu sem problemas, sobressaindo o

espírito natalício, em que toda a comunidade educativa pôde conviver e interagir entre si.

Todos os torneios foram realizados e organizados por todos os professores do grupo de educação física, cabendo aos estagiários orientar e arbitrar os jogos nos diversos campos espalhados pelo pavilhão. Os alunos, desde cedo, mostraram grande motivação para participar em todos os eventos, obtendo sempre uma percentagem de participantes bastante elevada. Durante os torneios, em todos os escalões, foi notório que os alunos competiram e envolveram-se nos jogos com um bom espírito desportivo. O GEF fez questão que os torneios englobassem modalidades olímpicas coletivas e individuais, sendo para mim uma questão bem ponderada para que os alunos vivenciassem situações de competição de modalidades abordadas na disciplina de educação física.

Por último e como atividade para encerrar o longo ano letivo, o GEF organizou uma ida ao Aquaparque de Amarante. Participaram nesta atividade, mais de 400 alunos, o que levou a um grande trabalho de equipa e de coordenação entre todos os elementos do GEF. Como no GEF havia 15 professores, houve a necessidade de recorrer a professores de outras áreas disciplinares, assim como a assistentes operacionais. Esta atividade proporcionou um grande dia de divertimento para todos os alunos. Proporcionou uma enorme aproximação entre os alunos, os professores, e os assistentes operacionais. Foi uma oportunidade para, os alunos, vivenciarem uma nova aventura e um novo divertimento, uma vez que nem todos têm acesso a estas situações. Ficou estabelecido, desde o início do ano letivo, que os alunos com mau comportamento nas aulas ou nos espaços escolares não teriam acesso a participar nesta atividade.

4.3.2 Desporto Escolar

A minha participação no desporto escolar concretizou-se na modalidade de basquetebol feminino. O GEF verificou que havia um baixo número de

participantes do género feminino a interessar-se pelas diferentes modalidades proporcionadas pela escola. Desta forma, tentou perceber junto das alunas qual o desporto que seria mais apelativo para formar uma equipa de DE.

Ao longo do ano letivo, a professora responsável por esta modalidade, nunca teve de mais de 12 jogadoras no treino, o que dificultava o próprio treino e a participação na competição.

Os primeiros treinos centraram-se no aperfeiçoamento da técnica das jogadoras em aspetos como o drible, o passe e o lançamento. Apesar de ser notório a falta de formação dada num clube de basquetebol, e estarem patentes as dificuldades nos aspetos básicos da modalidade, nunca foi perceptível, nas jogadoras, falta de empenho e falta de motivação. Os treinos eram agradáveis de assistir, percebendo-se perfeitamente que as alunas gostavam de praticar a modalidade e que se interessavam por melhorar as suas capacidades. Numa fase mais avançada a professora começou a trabalhar aspetos táticos ofensivos e defensivos, sendo visível que as alunas tinham sérias dificuldades em concretizar determinados movimentos, uma vez que o seu conhecimento de jogo era bastante elementar. O jogo era caracterizado por uma grande confusão e por uma desordem na ocupação de espaços. No entanto, pouco disto interessava, uma vez que as alunas sentiam-se motivadas, alegres e esforçavam-se sempre para realizar melhor o pretendido. O desporto escolar é um espaço onde as alunas têm oportunidade de frequentar e praticar a modalidade, uma vez que nos clubes federados não têm hipótese de treinar e competir com alunas do seu próprio nível.

Em relação ao DE, tive a oportunidade de assistir a competições de dança moderna, participar na ajuda do corta mato distrital e no distrital de atletismo. Todas estas experiências nos eventos e nas organizações de diferentes modalidades, possibilitaram-me que verificasse o ambiente vivido nas competições e que compreendesse a atividade de ensino e treino de desporto escolar.

4.3.3 Hora do Almoço

Toda a minha atividade na cantina permitiu conhecer e relacionar-me com os alunos que a frequentavam. Apesar de ficar completamente esgotada nos dias em que realizava o trabalho na cantina, todas as interações com os alunos proporcionaram a que me integrasse junto da comunidade educativa. Junto dos alunos pretendia-se desenvolver a consciência de uma refeição equilibrada e saudável, onde não faltavam a sopa, os legumes e fruta. Ao longo desta atividade foi fomentada, a promoção de hábitos de higiene. Neste sentido, foi referido aos alunos para lavarem as mãos e não apenas passaram por água. Outro aspeto essencial centrava-se em promover uma postura correta, quer enquanto os alunos permaneciam na fila de espera, quer quando estavam no seu lugar na mesa. Toda esta atividade foi bastante enriquecedora para mim, uma vez que verifiquei a importância do saber estar dentro de uma cantina. No fundo, foi mais uma forma de desenvolver a minha interação com os alunos, aproximar-me dos mesmos e integrar-me junto da comunidade educativa.

V – Desenvolvimento Profissional

Desenvolvimento Profissional

Relativamente ao estudo de investigação a realizar no âmbito do estágio, optei por falar acerca de dois temas que atualmente a sociedade deve considerar para minimizar, no futuro, problemas a nível de saúde. Desta forma, importa perceber os níveis de atividade física e aptidão física das crianças e jovens.

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e a escola Dr. Costa Matos, na qual eu realizei o meu estágio profissional, realizaram, a longo do ano letivo 2011-2012, um estudo denominado C.R.I.S.E (Correr-Rir-Imaginar-Saltar-Emoções).

Através dos objetivos do estudo C.R.I.S.E, retirei uma ideia para realizar o meu estudo. Desta forma um dos objetivos era o seguinte: *Avaliar as taxas de sucesso nas provas de aptidão física associada à saúde e os fatores condicionadores da idade, sexo, sobrepeso, obesidade, e níveis de prática desportiva.* O meu estudo passa por relacionar a aptidão física com atividade de cada aluno.

Entre tantas tarefas para recolher todos os dados para atingir os objetivos de estudo, coube ao grupo de Educação Física recolher os dados sobre a aptidão física e sobre a atividade física de cada aluno.

Para avaliar a aptidão física de cada aluno foi usado a bateria de testes Fitnessgram. Desta forma, o GEF ponderou que a melhor forma de recolher os dados, sobre as diferentes provas, seria avaliar todos os alunos durante uma semana. Assim, no pavilhão da escola foi construído um circuito com as diferentes estações para os testes que se pretendia realizar. Durante uma semana inteira, os dois núcleos de estágio e com a ajuda dos professores de cada turma, recolheram os dados sobre os diferentes testes da bateria de Fitnessgram. No circuito havia sete estações em que os alunos tinham de realizar as provas. Foi distribuído um pequeno papel, a cada aluno, para que pudessem ser apontados os seus resultados. Esta foi uma semana intensa de trabalho, em que era importava a explicar objetivamente cada teste aos alunos.

Só através do trabalho em equipa foi possível recolher os dados, de todos os testes, de cada aluno.

Para avaliar a atividade física dos alunos recorreu-se a questionários em que os alunos respondiam a diversas perguntas no computador. No questionário os alunos respondiam numa escala de 1 a 5, sendo este baseado nos questionários de Baecke. Ao responderem aos questionários foi sentido, por parte dos alunos, algum entusiasmo, numa fase inicial, passando para um desânimo pois o questionário era bastante extenso. Por vezes, os alunos também demonstravam algumas dúvidas em relação às perguntas. Desta forma, também o preenchimento dos questionários se tornou um trabalho extenuante.

Com a realização dos testes da bateria Fitnessgram e com a resposta ao questionário cruzei estes mesmos dados. O meu objetivo inicial era perceber se os mais ativos, no dia a dia, eram os mais aptos na realização da bateria de testes de Fitnessgram. Com a recolha dos dados percebi que havia um grande número de alunos que não conseguiam realizar com sucesso todas as provas da bateria Fitnessgram. Desta forma tentei apontar as razões para tanta inaptidão física.

Ao realizar os testes da bateria pretende-se perceber se o aluno se caracteriza por um estado de aptidão para realizar atividades físicas com vigor, bem como pela demonstração de traços que estão associados a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças hipocinéticas. Uma vez que há tantos alunos a serem considerados inaptos é necessário verificar quais as razões para este acontecimento.

De seguida apresenta-se este trabalho que foi realizado durante o ano letivo deste ano de estágio profissional e tem como objetivo ser apresentado ao grupo de educação física desta mesma escola, para que estes possam analisar e compreender os resultados obtidos, pelos alunos, na bateria de testes.

5.1 A (In)Aptidão Física na Escola Dr. Costa Matos

5.2 Resumo

O principal propósito deste estudo foi relacionar a atividade física com a aptidão física. Isto é determinar a influência que os hábitos de atividade física têm em cada item da bateria de testes da aptidão física. No entanto, com os dados recolhidos não foi possível relacionar, uma vez que houve uma grande percentagem de inaptos na realização das provas que os alunos realizaram. Após a análise dos dados, houve a necessidade de apontar sugestões para desenvolver ou melhorar o estado de aptidão dos alunos.

O estudo realizou-se na Escola Dr. Costa Matos, com uma amostra de 213 alunos, em que 97 são do género feminino e 116 do género masculino. Para realizar este estudo houve a necessidade de avaliar a atividade física e aptidão física de cada aluno. A avaliação da atividade física foi obtida através do questionário Baecke, enquanto a aptidão física os alunos realizaram provas da bateria de testes de Fitnessgram. A recolha de dados foi realizada no ano letivo 2011/2012, enquanto realizava o estágio profissional nesta mesma escola.

Neste sentido tornou-se também necessário entender, de uma forma clara, as duas principais variáveis deste estudo, aptidão física e atividade física, bem como a forma de avaliar estas duas variáveis.

Após esta análise dos dados será apresentado aos professores de educação física desta escola, para que possa ser debatido e desenvolvido junto dos alunos.

5.3 Introdução Geral

É na escola que as crianças e os jovens passam majoritariamente o seu tempo. Compete à comunidade educativa colaborar para o desenvolvimento harmonioso e global dos seus alunos, fomentando estilos vida ativos que possam vir a ter uma repercussão positiva na sua vida adulta.

Com a alteração dos estilos de vida, provocando diferentes padrões de comportamento, a atividade física diminuiu significativamente. A literatura possui exemplos que indicam que as crianças despendem grande parte do seu tempo em atividades sedentárias, tal como jogar computador e ver televisão, assim como o nível de atividade física habitual tende a decrescer com a idade.

É conhecido que o sedentarismo ou o baixo nível de atividade física é motivo para aparição e manifestação de doenças, diminuindo o estado de saúde de cada pessoa. Desta forma é fundamental que haja uma sensibilização, junto dos alunos, para a promoção de estilos de vida saudáveis, como exemplo: andar de bicicleta, correr, nadar ou até praticar os diferentes desportos.

O principal propósito deste estudo foi relacionar a atividade física dos alunos com a sua aptidão física. Isto porque é perceptível que os jovens de hoje em dia são menos ativos, o que, automaticamente, diminui a sua aptidão para realizar as diferentes tarefas. Posteriormente, apontar sugestões para desenvolver a aptidão dos alunos na realização das provas do teste Fitnessgram.

Numa outra fase, entregar os resultados aos professores de educação física desta escola, para que estes, juntamente com os alunos, observem, discutam, retirando conclusões e soluções para aumentar a atividade física e posteriormente melhorar a aptidão física.

Este estudo está estruturado em três fases, com a finalidade de obter uma lógica na sua apresentação.

Numa primeira fase expliquei as razões que levaram à escolha que desenvolvi durante o estudo, através do resumo e da introdução.

Numa segunda fase há uma apresentação da revisão da literatura no âmbito da aptidão física e atividade física, assim como os seus respetivos instrumentos de avaliação.

Já na terceira parte há uma descrição da metodologia utilizada, nomeadamente no que se refere à amostra, aos testes, aos instrumentos e aos procedimentos estatísticos utilizados. Por fim são apresentados e analisados os resultados e conclusões do estudo.

5.4 Revisão da Literatura

A evolução da sociedade, a nível da informática, da mecanização, da automatização e da globalização das comunicações, provocou alterações nos padrões de comportamento, diminuindo a quantidade de atividade física. A hipoatividade, baixo nível de atividade física, os maus hábitos alimentares são fatores de risco para doenças cardiovasculares, respiratórias, diabetes, cancro e a nível psicológico.

Importa verificar e implementar estilos de vida mais ativos nas crianças e jovens, proporcionando uma diminuição nos gastos com a saúde. A influência dos pais, pares e comunidade face à atividade física, o modo como é ocupado o tempo livre e as facilidades encontradas fora da escola, são decisivos para uma vida ativa. Contudo, à medida que aumenta a idade o nível de atividade espontânea diminui, pois são influenciados por atividades sedentárias ou passatempos passivos, como por exemplo a ver televisão, ouvir música, navegar na internet, brincar com os jogos eletrónicos e os jogos de computador.

A ausência de atividade física diária demarca a expressão da aptidão física. Há vários fatores decisivos que influenciam a aptidão física, tal como o crescimento, maturação e o envolvimento. Desta forma, os esforços físicos são escassos ou ficam totalmente reduzidos o que proporciona um baixo nível de aptidão física. Os estudos têm salientado que a inatividade física e baixos níveis de aptidão física contribuem para a generalidade das doenças crónicas.

Os resultados das pesquisas sugerem que quanto mais ativos são os indivíduos mais aptos são e, quanto mais aptos, mais ativos. Pollock et al., (1995) referem que a atividade física é importante para alcançar bons níveis de aptidão física, pois aumenta a capacidade funcional através de melhoramentos no consumo máximo de oxigénio, composição corporal, força muscular, resistência e flexibilidade.

É importante manter um estilo de vida ativo, para com isso aumentar a aptidão física, melhorando a qualidade de vida. Através de uma melhoria da

qualidade de vida há um baixo risco de doenças, aumentando a esperança média de vida.

O facto de aumentar a atividade física há a tendência para melhorar a aptidão física, cujo estado se caracteriza por conseguir realizar diferentes tarefas e ações contrariando o desenvolvimento de doenças hipocinéticas.

São apresentados, de seguida, os conceitos principais deste estudo, com o objetivo de esclarece-los e clarificá-los.

5.4.1 Aptidão Física

Aptidão física é a expressão de potencialidades geneticamente determinadas e da interação de inúmeros fatores: psicológicos, socioculturais, estrutura física, maturidade fisiológica, atividade física habitual, motivação, autoconceito.

A aptidão física pode ser associada à saúde em que se caracteriza por uma aptidão em realizar atividades físicas com energia e com boa saúde, bem como pela demonstração de características que estão estreitamente associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças de natureza hipocinética.

Por sua vez pode ser associada à *performance* em que se distingue a capacidade funcional de um indivíduo para realizar atividades que exijam empenhamento muscular, ou a aptidão individual demonstrada em competições desportivas, ou na capacidade em realizar trabalho.

Maia, em 1996, escreveu que a aptidão física é pensada segundo dois posicionamentos. O primeiro, essencialmente pedagógico, e tem implicações na saúde e hábitos de vida e na *performance* de um conjunto variado de tarefas. O segundo posicionamento, vindo da teoria psicométrica, procura estabelecer um conjunto de relações lógicas e consistentes entre a definição operacional de aptidão física e a sua avaliação concreta.

Desta forma, abaixo é expresso as componentes e os fatores da aptidão física.

Quadro 3: Componentes e fatores da Aptidão Física

Componentes	Fatores
Morfológica	Índice ponderal Composição corporal Distribuição de gordura subcutânea Gordura visceral abdominal Densidade óssea
Muscular	Potência Força Resistência
Motora	Agilidade Equilíbrio Coordenação Velocidade de movimento
Cardio Respiratória	Capacidade em exercícios submáximos Potência aeróbia máxima Função cardíaca Função pulmonar Tensão arterial
Metabólica	Tolerância à glucose Sensibilidade à insulina Metabolismo lipídico e lipoproteico Características de oxidação de substratos

Contudo, não estando ainda estabelecido qual o peso dos aspetos genéticos e do envolvimento na aptidão física, é um facto inquestionável que a atividade física pode influenciar positivamente o nível de aptidão física.

Desta forma, é essencial perceber a atividade física dos alunos, para que possamos compreender se aptidão física está patente nos jovens.

5.4.2 Avaliação da Aptidão

A avaliação da aptidão física é um fenómeno complexo e de difícil definição. Ao longo dos tempos foram-se gerando várias discussões para tentar perceber e identificar quais os instrumentos que melhor se aplicam às crianças. As discussões centram-se na validade e fiabilidade e se, os instrumentos para avaliar a aptidão física, devem ter como base a avaliação criterial ou normativa.

Para que sejam atingidos bons níveis de aptidão física é necessário desenvolver de forma adequada e equilibrada, a capacidade aeróbia, a força e a flexibilidade.

A avaliação da aptidão física foi realizada de acordo com a bateria de testes Fitnessgram. Os testes criteriais considerados foram os da corrida/marcha da milha, curl-ups, push-ups e trunk lift. Os testes normativos realizados foram o salto em comprimento sem corrida preparatória, a corrida de 50 metros, a corrida de vaivém e a dinamometria manual.

A corrida/marcha da milha (1600m) tem como objetivo avaliar a capacidade funcional máxima e a resistência do sistema cardiorrespiratório. Os *curl-ups* têm como objetivo avaliar a força e a resistência da musculatura abdominal. Os testes de flexão de braços (*push-ups*) têm como objetivo avaliar a força muscular da cintura escapular. O teste de elevações do tronco em extensão (*trunk lift*) permite avaliar a flexibilidade do sujeito.

A nível de testes normativos, o salto horizontal possibilita avaliar a força inferior. A corrida de 50 metros tem como objetivo avaliar a velocidade. A corrida vaivém facilita a avaliação da coordenação e da agilidade. Já a dinamometria permite avaliar a força máxima de preensão.

Quadro 4: Bateria de testes Fitnessgram (1987) mais quatro testes da bateria FACDEX (1991)

- Bateria de testes Fitnessgram (1987) mais quatro testes da bateria FACDEX (1991)

Componentes da aptidão	Testes
CRITERIAL:	
• Resistência	Milha
• Flexibilidade	Trunk-lift
• Força Superior	Push-ups
• Força- resistência Abdominal	Curl-ups
NORMATIVA:	
• Força Inferior	Salto em comprimento s/ corrida prep.
• Velocidade	Corrida de 50m
• Coordenação/agilidade	Corrida vaivém 10x5 m
• Força máxima de preensão	Dinamometria Manual

5.4.3 Atividade Física

Caspersen et al. (1985) referem que a atividade física é traduzida por qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resulta um aumento de dispêndio energético relativamente à taxa metabólica de repouso. Esta pode ser expressa através do dispêndio energético que depende de três fatores: da taxa de metabolismo basal (50 a 75%), isto é, a energia necessária para o corpo manter a sua temperatura, bem como as contrações musculares involuntárias; do efeito térmico da alimentação (10%), isto é, da energia necessária à digestão e assimilação dos alimentos e; da quantidade de energia despendida na atividade física (15%), isto é, de todo o movimento corporal realizado voluntariamente e durante o dia.

O tempo despendido nas atividades características – correr, saltar, lançar, brincar, jogar – das crianças e jovens, foi ao longo do tempo diminuindo, já que a criança/jovem, hoje em dia, facilmente se ocupa com uma atividade em que o movimento só se realiza com certas partes do corpo.

American College of Sports Medicine (ACSM) publicou, em 2008, as orientações da atividade física, identificando e possuindo diversas indicações em relação à atividade física dos jovens. Neste documento é possível ler-se que, normalmente, as crianças e jovens não desenvolvem doenças crónicas, hipertensão, diabetes tipo 2, ou osteoporose. Contudo, caso a criança/jovem tenha hábitos sedentários, os fatores de risco para estas doenças podem iniciar o seu desenvolvimento desde cedo. A atividade física regular faz com que seja menos provável que os fatores de risco de cada doença se desenvolvam.

Para a atividade física para crianças e jovens, a ACSM refere que estes devem realizar 60 minutos diários de atividade física com uma intensidade moderada a vigorosa, sendo também importante encorajar os jovens a participar em atividades físicas que são apropriadas e agradáveis à sua idade e oferecer-lhes variedade. A atividade física regular nas crianças e jovens promove a saúde e a condição física. Os jovens ativos têm menor percentagem de gordura ao longo do corpo, os seus ossos são fortes e têm redução de

sintomas de ansiedade e depressão. Estes jovens têm também melhores oportunidades de se tornarem adultos saudáveis.

Ainda se pode ler, neste documento, que a atividade física deve incluir, na sua atividade física, trabalho a nível: (1) aeróbio – pelo menos 3 dias por semana e com intensidade vigorosa – (2) da força muscular – pelo menos três dias por semana e – (3) força óssea (já que os melhores ganhos na massa do osso ocorre antes e durante a puberdade) – pelo menos três dias por semana

Com um aumento global no predomínio de uma infância com características de sobrepeso e obesidade, medidas, geralmente, pelos métodos de avaliação de atividade física, é urgente a criação e fomentação de programas de atividade física eficazes que reduzam estes índices.

Pelo que foi dito, anteriormente, é essencial possuir os métodos eficazes para avaliar a atividade física dos jovens. Assim, Maia et al. (2003) referem que, apesar da dificuldade na avaliação e medição rigorosa da atividade física, a avaliação da atividade física é inquestionável, pois a atividade física é mediadora de saúde e bem-estar de populações em qualquer escalão etário.

5.4.4 As metodologias da avaliação da atividade física

Wareham, N. e Rennie, K. (1998) referem que avaliar atividade física é importante para acompanhar as tendências temporais nas populações, para fazer comparações interculturais e para determinar efeitos de intervenções.

Sirard, J. e Pate, R. (2001) mencionam que a recomendação da atividade física, para melhorar aspetos relacionados com a saúde, é tipicamente expressa em unidades de tempo.

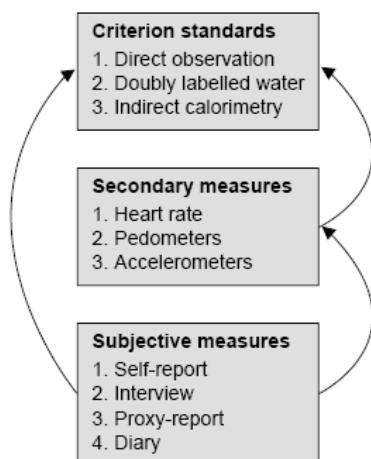
Kohl et al. (2000) referem que a validade, a objetividade e a fiabilidade são conceitos que têm de estar presentes no uso dos métodos, mas cada método tem as suas limitações. As qualidades, que cada método possui, fazem com que um método seja adequado a uma circunstância/contexto, a um estudo ou a uma investigação. Desta forma, os investigadores selecionam aquele que

apresenta mais vantagens e que melhor se adapta aos objetivos do estudo que pretendem realizar.

Laporte et al. (1985) sugerem duas categorias de métodos de avaliação: os laboratoriais e os de terreno. Segundo estes autores, os métodos laboratoriais são os procedimentos mais objetivos e precisos, mas exigem equipamentos sofisticados e dispendiosos para além de processos de análise de dados bastante complexos. Muitas vezes estes métodos servem de critério de validação para os métodos de terreno. Já os métodos de terreno são menos complexos e têm como vantagem o facto de serem aplicáveis em contextos diferenciados e em amostras de grande dimensão. A grande desvantagem está relacionada com a sua menor validade. Para estes autores, os métodos de avaliação são:

- 1-Calorimetria
- 2- Classificação ocupacional;
- 3- Marcadores fisiológicos;
- 4- Observação comportamental;
- 5- Monitoragem eletrónica e mecânica;
- 6- Mensuração do aporte energético;
- 7- Questionários

Já Sirard, J. e Pate, R. (2001) dividem em três tipos de métodos para avaliar a atividade física nas crianças e jovens: critério de validação, secundários e subjetivos.



Os primeiros tipos de métodos servem de critério de validação para todos os outros. São exemplos destes: observação direta, método da água duplamente marcada e calorimetria indireta. Os métodos secundários são os frequencímetros, pedómetros e acelerómetros. Já como exemplo de métodos subjetivos há a auto reportagem, as entrevistas, reportagem dos pais e o diário de bordo.

Quadro 5: Métodos de avaliação da atividade física

5.4.5 As metodologias para avaliar a atividade física dos jovens

Chaumeton et al. (2010) referem que investigadores que pretendam realizar estudos sobre atividade física nas crianças/jovens precisam de métodos práticos e precisos. A atividade física que ocorre em contextos naturais é complexa para avaliar através de métodos, pois tem vários níveis de intensidade, com diferentes durações e frequências. Adicionalmente, a atividade física dos adolescentes ocorre em vários contextos ambientais e envolve diferentes partes do corpo o que faz com que a atividade física seja mais eficaz em certas circunstâncias.

Segundo Sirad, J. e Pate, R. (2001), em relação ao método observação direta, descrevem que as técnicas de observação podem ser realizadas durante as aulas de educação física ou noutros lugares similares. A capacidade de observar e identificar comportamentos bem como mudanças repentinas é fundamental na avaliação nos estudos com crianças. A desvantagem deste método relaciona-se com enorme carga que o investigador fica (se tiver que observar mais que uma criança) e com espontaneidade do participante (mudanças bruscas do comportamento das crianças).

O método da água duplamente marcada é bem reconhecido como critério de validação para outros métodos de avaliação da atividade física. Este método acede à total caloria despendida através da estimação da produção de

dióxido de carbono produzido usando a dilatação de isótopos durante 3 dias. Sirard, J. e Pate, R. (2001) não encontraram estudos em crianças utilizando este método, pois pensam que seja difícil obter o consentimento das crianças e dos pais para ingerir o calorímetro. Acrescentam ainda, que os isótopos são difíceis de obter, pois são bastante caros e não é adequado para estudos com grande número de participantes.

A calorimetria indireta mede o dispêndio energético através do consumo de O₂ e a produção de CO₂. É difícil usá-lo uma vez que este método é pouco prático para uma pesquisa, pois o equipamento requerido não é transportável. A calorimetria indireta tem sido usada, no entanto, para validar, em laboratório, frequencímetros, pedômetros e acelerômetros. Segundo Sirard, J. e Pate, R. (2001) os fabricantes estão agora a produzir instrumentos portáteis, que devem melhorar as estimativas de dispêndio energético, durante atividades físicas em ambientes mais naturais. Apesar deste avanço, o equipamento ainda é demasiado pesado para uso a longo prazo, especialmente em crianças.

Dentro dos métodos objetivos há o frequencímetro em que este estabelece a relação linear entre a frequência cardíaca e o consumo de oxigénio (VO₂). Porém, durante as atividades, a frequência cardíaca de um indivíduo pode ser afetada por fatores que não o movimento do corpo, tais como problemas psicológicos e ambientais, a cafeína e medicamentos.

Os sensores de movimento detetam o movimento do corpo e fornecem uma estimativa de atividade física. São também bastante utilizados em estudos com crianças, pois utilizam-se facilmente, são reutilizáveis e não incomodam a atividade da criança. No seguimento deste documento, surge a importância de falar de cada um destes sensores de movimento.

Sirard, J. e Pate, R. (2001) afirmam que os pedômetros são dispositivos eletrónicos relativamente simples, usados para medir a distância percorrida e/ou o número de passos durante um determinado período de tempo. Através deste método é gravado o número de passos dados e efetua-se estimativas da distância, caso a amplitude da passada for conhecida. As principais vantagens

são o baixo custo, a possibilidade de reutilização, a objetividade, a facilidade de utilizar e a não reatividade. As desvantagens prendem-se com o fato de apesar de detectarem os passos totais, durante o período de observação, não providenciam informação sobre a intensidade ou padrão das atividades desenvolvidas.

Os acelerómetros são detectores de movimento, eletrónicos e sofisticados, sensíveis a variações na aceleração do corpo num ou nos três eixos e, por isso, capazes de providenciar uma medição direta e objetiva da frequência, intensidade e duração da atividade física realizada. Estes são dispositivos eletrónicos mais sofisticados que usam transmissores piezelétricos e microprocessadores que convertem as acelerações registadas num sinal digital quantificado designado de counts.

Os métodos subjetivos dependem das respostas dos participantes. A natureza esporádica de atividade física das crianças faz com que as atividades sejam difíceis de recordar, quantificar e categorizar. Além disso, o baixo funcionamento cognitivo das crianças em comparação com os adultos reduz a capacidade de precisão de relatar a frequência, a intensidade e, especialmente, a duração das atividades.

Os questionários são os meios mais usuais e práticos para avaliar a atividade física em pesquisas. Estes têm como vantagens, o baixo custo, o pouco tempo despendido na sua aplicação e a possibilidade de recolher grande quantidade de informação, com uma validade aceitável. A maior limitação é a subjetividade subjacente, quando os indivíduos são convidados a responder a perguntas sobre o seu próprio comportamento. É frequente existir erros ao relatar, modificações intencionais para que sobressaia a boa imagem social, sendo que têm de ser considerados importantes quando se lida com crianças/jovens.

Poucos estudos têm utilizado o método do diário para estimar a atividade física dos jovens, pois a carga de trabalho depende do número de participantes.

Chaumont et. al (2010) referem que normalmente os estudos usam os questionários, pois são mais acessíveis e abrange uma grande quantidade de participantes, ainda assim os prós destes métodos aplicam-se fundamentalmente nas crianças. Estes autores mencionam que as crianças/jovens estão envolvidas em sucessivas atividades, e que, posteriormente, demonstram hesitação, imprecisão e dificuldade em relatar cuidadosamente a quantidade de tempo que despenderam na atividade física (por exemplo, durante a semana que passou numero de vezes que realizaste 30 minutos ou mais atividade física moderada).

Todos estes métodos são usados em estudos para avaliar a atividade física quer dos jovens quer dos adultos, sendo que é de extrema importância avaliar, uma vez que cada vez mais os jovens são menos ativos.

Ainda assim, Caspersen (1989) faz referência às dificuldades colocadas na realização de pesquisas bem sucedidas no âmbito da avaliação da atividade física:

- a falta de consenso em relação às definições de atividade física e exercício;
- a inexistência de instrumentos de medição válidos, fiáveis e estandardizados que possam ser usados em vários estudos;
- a margem de erro apresentada por alguns instrumentos;
- a escolha inadequada do instrumento de medição resultando na mensuração de uma componente da atividade física diferente daquela para a qual, inicialmente, se pensava utilizar o instrumento.

5.5 Amostra do estudo

Para a realização deste estudo foi utilizada uma amostra constituída por 213 indivíduos de ambos os géneros, dos quais 97 são do género feminino e 116 do género masculino, com idades compreendidas entre os 10 anos e os 14 anos de idade. Estes indivíduos frequentaram a escola Dr. Costa Matos, no ano letivo 2011/2012.

5.6 Apresentação dos resultados

Como já foi referido, em cima, a avaliação da atividade física foi realizada através de questionários implementados aos alunos através dos computadores da escola. Desses resultados pode-se sugerir que do total, da amostra dos elementos femininos, 43 são pouco ativas, 34 são ativas e 20 são muito ativas. Estes resultados podem ser verificados no quadro nº 6 e predizer que há mais alunas pouco ativas do que muito ativas.

Quadro 6: Quartis Atividade Física Total - Género Feminino

Quartis Atividade Física Total	Total
Pouco Ativas	43
Ativas	34
Muito Ativas	20
Total	97

Já em relação ao género masculino, pode-se observar, no quadro nº 7, que 28 são pouco ativos, 39 são considerados ativos e 49 muito ativos. É visível que existe mais rapazes muito ativos que rapazes pouco ativos.

Quadro 7: Quartis Atividade Física Total - Género Masculino

Quartis Atividade Física Total	Total
Pouco Ativos	28
Ativos	39
Muito Ativos	49
Total	116

Desta forma pode-se verificar que os rapazes são mais ativos que as raparigas.

Estas informações foram recolhidas em perguntas sobre a atividade no recreio, a atividade escolar, como se desloca para a escola, se costuma pegar em cargas pesadas, se transpira durante o dia, como caracteriza a sua atividade, se realiza desporto federado ou escolar. Em relação a estas últimas perguntas foi também recolhida a informação sobre o número de horas despendidas para estas atividades. Outras informações importantes centraram-se na questão do lazer, tentando identificar o que os alunos realizavam nos seus tempos livres.

Em relação à amostra total (213 alunos), é possível verificar, no quadro nº8, os números de pouco ativos, ativos e muito ativos são equilibrados.

Quadro 8: Quartis Atividade Física Total

Quartis Atividade Física Total	Total
Pouco Ativos	71
Ativos	73
Muito Ativos	69
Total	213

Ao apresentar os dados sobre a aptidão física é perceptível que há um elevado número de inaptidão entre os elementos da amostra. Desta forma em 213 alunos só 35 alunos conseguiram realizar com sucesso todos as provas da bateria de testes de Fitnessgram, como se pode verificar no quadro nº9. O "0" neste quadro representa a palavra "não apto", enquanto o "1" desempenha o papel de "apto"

Quadro 9: Dados sobre a Aptidão Física Total

Aptidão Física Total	APT		Total
	0	1	
Total	178	35	213

Ao relacionar a atividade física com a aptidão física, identifica-se que dos 71 pouco ativos só 7 conseguiram realizar com sucesso todas as provas da bateria de teste de Fitnessgram. Ainda se pode verificar que dos 63 alunos ativos só 14 foram considerados aptos. Por último pode-se constatar que dos 69 muito ativos só 14 passaram com sucesso na bateria de testes de Fitnessgram. Estes resultados podem ser consultados no quadro nº10.

Quadro 10: Dados sobre a atividade física e aptidão total

Quartis Atividade Física Total * Aptidão Física Total	APT		Total
	0	1	
Pouco Ativos	64	7	71
Ativos	59	14	73
Muito Ativos	55	14	69
Total	178	35	213

5.6 Discussão dos resultados e Sugestões

Após a apresentação dos quadros é possível afirmar que as meninas são menos ativas que os rapazes. Tal facto reflete mudanças a nível de interesses, dos hábitos diários das jovens.

Já foi referido que, atualmente, a sociedade vive fortes mudanças a nível dos hábitos, das atitudes, na forma de encarar a vida, das relações interpessoais e sociais e no modo como se olha para o corpo. Com a invasão de tantas formas de obter o que se pretende sem realizar movimento é necessário disciplinar o corpo e a mente para resistir a esta inatividade.

A escola é o espaço ideal para realizar prática desportiva formal nas aulas de educação física e no desporto escolar, assim como prática desportiva informal através das suas brincadeiras naturais. É na escola que devem ser implementados e fomentados estilos de vida saudáveis e ativos e alertar para comportamentos de risco.

É na educação física que o desporto deve ser desenvolvido, promovido, trabalhando aspetos a nível da disciplina, esforço, saúde, superação, trabalho de equipa, respeito, conquistas e derrotas.

É também importante que a sociedade, incluindo os clubes e organizações sociais promova e crie oportunidades para que a prática desportiva aumente. Desta forma, é fundamental manter os apoios aos programas que procuram promover a prática desportiva. Se estes programas pararem há uma redução séria da oferta desportiva a todos os cidadãos, mais com concretamente à população jovem. Por outro lado é necessário que haja avaliações para perceber o que se faz em relação à promoção do desporto.

A profissão de professor de educação física não deve ser a única a promover o desporto e a atividade em geral, sendo que os médicos, os nutricionistas, os psicólogos, arquitetos e gestores devem estar, sempre, sensibilizados para esta promoção. Para combater o sedentarismo e a obesidade é importante perceber que estes podem surgir a partir da inatividade das crinaças e jovens. Desta forma o pensamento em promover a atividade física tem de ser comum a todos os cidadãos.

As aulas de educação física, o desporto escolar e o desporto federado operam modificações aos níveis da aptidão física das crianças e jovens. Os benefícios desta melhoria de prática reflete-se também a nível psicológico, comportamental e social.

Os professores de educação física ao promoverem uma ação educativa, junto dos seus alunos, esperam que os jovens estabelecem e mantenham estilos de vida ativos e saudáveis, em que os laços da prática desportiva, do exercício gratificante, da atividade lúdica se associam à aptidão física no seu global (morfológica, muscular, motora, cardiorrespiratória e metabólica).

O próprio conceito de aptidão física – estado caracterizado pela capacidade em realizar atividades diárias em vigor, bem como pela presença de traços que estão associados a um baixo risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas – é um desafio para todos os professores de educação física.

Tal como foi referido em cima a bateria de testes Fitnessgram permite classificar os jovens em duas grandes categorias em função de intervalos de referência designados por intervalos de aptidão saudável. Desta forma, os alunos que têm resultados abaixo do esperado são classificados como inaptos. Os alunos que são considerados aptos têm um desempenho dentro do intervalo.

Através dos dados que foram revelados acima percebe-se que a taxa de insucesso é muito grande (84%), uma vez que dos 213 jovens avaliados só 35 alunos passaram em todas as provas. Este é um dado preocupante, mas menorizado quando se fala de prova a prova, uma vez que esse já é bastante elevado.

Estes resultados sugerem que os professores de educação física têm de ser exigentes em relação à aptidão dos jovens, durante as suas aulas e incentivar para que os alunos realizem exercício físico em alguma organização. Os jovens por si só devem-se sentir disponíveis para elevar a sua prática de atividade física diária e prática desportiva, sobretudo nas aulas de educação física. As aulas de educação física devem ser desafiadoras, competitivas promovendo o desenvolvimento da aptidão e das competências dos alunos.

VI - Conclusão

Conclusão

Este ano, em que tive a oportunidade de realizar o estágio profissional na escola Dr. Costa Matos, foi repleto de experiências significativas para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. O facto de poder realizar a profissão que sempre desejei e contribuir para a formação dos alunos foram, sem dúvida, pontos altos que me deixaram com um sentimento de realização profissional e de uma enorme alegria.

Durante todo o ano houve constantes aprendizagens, momentos de autoavaliação e de uma evolução para adequar as minhas capacidades às necessidades que iam surgindo. Todas estas aprendizagens fazem com que me sinta mais preparada para exercer a profissão.

Consegui obter saberes, competências, conhecimentos para o meu desenvolvimento profissional. A constante reflexão sobre o ensino permitiu fazer com que melhorasse as minhas práticas. A capacidade de refletir tem de ser uma tarefa permanente nas funções de um professor. Através da reflexão adquiri a noção sobre a profissão, sobre a aprendizagem dos alunos, assim como sobre a minha própria ação, adequando as estratégias aos problemas e dificuldades encontradas.

Ao longo deste ano tentei passar a imagem de uma professora entusiasmada, empenhada em relação a todas as funções que estão subjacentes ao ensino.

Envolver-me e interagir com toda a comunidade educativa, perceber e preocupar-me com o aluno, foram ações que fui realizando para além do ensino das matérias aos alunos.

Após este ano de estágio, tenho consciência que a minha formação, evolução e aprendizagem não termina aqui. A formação é construída ao longo de toda a profissão, evoluindo a cada momento e adaptando-me a cada situação. Estarei disponível e atenta para realizar formações em modalidades mais recentes, mantendo um constante atualização nos conhecimentos.

Esperarei ansiosa para ter oportunidade para exercer esta profissão novamente, aplicando o que fui aprendendo ao longo destes anos e demonstrando sempre um enorme entusiasmo.

Um dos grandes propósitos da educação física é envolver as crianças e jovens no laço educativo desportivo. As aulas de educação física têm como forte pressuposto educar as crianças para a aquisição de estilos de vida ativos e comportamentos saudáveis, associando-se cuidados nutricionais

Mais aulas, mais tempo e dedicação relativamente a espaços de educação física e desporto têm resultados imediatos em comportamentos mais saudáveis, éticos, de formação da personalidade e do desempenho académico. Toda a sociedade tem de arranjar estratégias para promover a atividade física e desenvolver a aptidão dos alunos, desenvolvendo o bem-estar e prevenindo potenciais desenvolvimentos de doenças.

É fundamental, os professores de educação física, sensibilizarem os seus alunos para possuírem uma vida ativa, com o objetivo de adquirirem aptidão física e não desenvolverem possíveis doenças devido à inatividade.

VII - Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

Amaral, M. (1996). O papel do supervisor no desenvolvimento do professor reflexivo. Porto Editora

American College of Sport Medicine (2008): Physical Activity Guidelines for Americans.

Almeida, M. (1999). *O sindicato como instância formadora dos professores: novas contribuições ao desenvolvimento profissional*. Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo

Batista, P. et al. (2010). *Em movimento – Educação Física 7º, 8º, 9ºanos*. Areal Editores, Asa (Portugal)

Bento, J. et al. (1999). *Contextos da pedagogia do desporto: perspectivas e problemáticas*. Lisboa: Livros Horizonte

Bento, J. (2008). *Da coragem, do orgulho, da paixão de ser professor: Auto-retrato*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Braga, Fátima (2001). *Formação de Professores e Identidade Profissional*. Lisboa: Quarteto Editora.

Boltanski, L. e Thévenot, L. (1991) *De la justification, Les économies de la grandeur*. Paris: Gallimard

Cabanas, J. (2002). *A Teoria da Educação: Concepção Antinómica da Educação*. Edições Asa.

Caspersen, C. et al. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness definitions and distinctions for health-related research*: Public Health Report: 126-131.

Chaumeton, N. et al. (2010). *A Measurement Model of Youth Physical Activity Using Pedometer and Self, Parent, and Peer Reports*: International Journal of Behavioral Medicine.

Durkheim, E. (1952). *Educação e Sociologia*. São Paulo: Melhoramentos.

- Ekelund, U. et al. (2011). *What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends*: Journal Sports Medicine.
- Hopkins (2000) Powerful learning, powerful teaching and powerful schools. *Journal of Educational Change*, 1, p.135–154.
- Hubert, R. (1967). *História da Pedagogia*. 1. ed. São Paulo: Companhia Editora Nacional.
- Kohl, H. et al. (2000). *Assessment of physical activity among children and adolescents*: A review and synthesis: Preventive Medicine, 31, S54–S76.
- Laporte, R et al. (1985). Assessment of Physical activity in epidemiological research: problems and prospects: Public Health Reports. 100:pp: 131-146.
- Lortie, D. (1975). *Schoolteacher*. Chicago: University of Chicago Press.
- Maia, J. et al. (2003), *Um Olhar sobre Crianças e Jovens Açoreanos. Implicações para a Educação Física*. Desporto e Saúde. DREFD e FCDEF-UP.
- Matos, Z. (2011). *Normas orientadoras do estágio profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de Educação Física nos ensinos básicos e secundário da FADEUP*.
- Mesquita, I. et al. (2009). *Pedagogia do desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Mialaret, G. (1976). Ciências da Educação. Safil: Companhia Internacional de Artes Gráficas, Ida.
- Reboul, O. (1971). *A Filosofia Da Educação*. Edições 70, Ida.
- Rink, J. (1985). *Teaching physical education for learning*. St. Louis: Times Mirror/Mosby.
- Rosenshine, B. (1983) Teaching Functions in Instructional Programs. *Elementary School Journal*. Pag.335-351.
- Savater, F. (1997). *O Valor de Educar*. Publicações Dom Quixote.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: quality PE through positive sport experiences*. Champaign: Human Kinetics

Sirad, J.; Pate, R. (2001). Physical Activity Assessment in Children and Adolescents: Sports Medicine.

Sousa, J. (2000). *O Professor Como Pessoa: A dimensão pessoal na formação de professores*. Edições Asa.

Veenman, S. (1984) Perceived Problems of beginning teachers. *Review of Educational Research Summer*, v.54, p.143-178.

Wareham, N.; Rennie, L., (1998), The assessment of physical activity in individuals and populations: why try to be more precise about how physical activity is assessed?. Department of Community Medicine, University of Cambridge.