

Relatório de Estágio Profissional

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário.

Orientadora: Professora Doutora Eunice Lebre

Cooperante: Professora Mestre Inês Cardoso

Joel Ricardo Gonçalves Vieira

Porto, 2011

Vieira, J. R. G. (2011). Relatório de Estágio Profissional.

Porto: Vieira, J. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTÁGIO; EDUCAÇÃO FÍSICA; ATIVIDADE FÍSICA; AVALIAÇÃO DE PROFESSORES;

“A aprendizagem é promovida quando se assemelha mais com o esforço de uma equipa do que com uma competição individual. Trabalhar com os outros aumenta o envolvimento no aprendiz e partilhar as próprias ideias, assim como responder às resistências dos outros, melhora o pensamento e aprofunda o conhecimento.”

Chickering and Gamson

Agradecimentos

Com o término deste relatório, finaliza também mais uma jornada de 2 anos, dedicada à minha formação acadêmica. Como prova do meu reconhecimento, perante algumas individualidades, deixo umas breves palavras de agradecimento.

À Professora Cooperante Inês Cardoso pela disponibilidade, dedicação, tolerância, encorajamento e tantas outras formas de apoio que demonstrou durante todos estes meses em que estive sob sua orientação.

À Professora Orientadora Eunice Lebre pela sua franqueza e objetividade na minha/nossa orientação.

Ao companheiro de “luta” José Figueiredo pela partilha e revezar nas tarefas relativas à nossa atividade profissional, viagens, assim como em todo o trabalho árduo que daqui advém.

A toda a minha família e namorada, pela força e apoio durante mais estes 2 anos de caminhada, e pela compreensão em todas as vezes que estive ausente ou menos disponível.

Índice Geral

1 – Introdução	6
2 – Enquadramento Biográfico	7
2.1 - Pequena História	7
2.2 - expectativas Iniciais para o Estágio	8
3 – Enquadramento da Prática Profissional	9
Avaliação do Desempenho de Docentes (Objetivos, Dimensões e Domínios.)	
4 – Realização da Prática Profissional	13
4.1 - Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	13
4.2 - Área 2 – Participação na Escola	20
4.3 - Área 3 – Relações com a Comunidade	24
4.4 - Área 4 – Desenvolvimento Profissional.	26
5 – Conclusão	28
6 – Referências Bibliográficas	29
7 – Estudo	30
8 – Anexos	49

1- Introdução

O Estágio Profissional “visa a *integração no exercício da vida profissional, através da prática de ensino supervisionada (PES) em situação real, pelo desenvolvimento da competência profissional que promova nos futuros docentes um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.*” (Regulamento de Estágio, FADEUP).

Por outras palavras, o Estágio Profissional pretende a integração no exercício da vida profissional de forma progressiva e orientada, em contexto real e com inúmeras oportunidades de experimentação/aprendizagem. Este tem como intuito criar profissionais responsáveis, atentos, críticos, e reflexivos, de modo a originar a avaliação de sucessos e insucessos, e a tomada de consciência do que pode ser diferente na sua prestação, sempre com o objetivo de melhorar.

É nesta linha de pensamento que surge o Relatório de Estágio. Corresponde ao último passo para terminar o 2ºano do 2º Ciclo de Estudos em o Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). E é a tarefa final do Estagiário, referente à Área 4 (Desenvolvimento profissional).

Um dos pressupostos do relatório de Estágio é a reflexão sobre o Projeto de Formação Individual (PFI), o percurso para a sua realização e as dificuldades encontradas/ultrapassadas. Em suma traduz-se numa reflexão final, global, do trabalho realizado por mim, no âmbito do estágio, durante este ano letivo.

Este relatório inicia-se, da mesma forma que iniciei o estágio, apresentando um pequeno enquadramento Biográfico e as minhas expectativas face a um ano que se principiava. Seguidamente, seguindo o exemplo do PFI, irei realizar a cogitação de cada uma das quatro Áreas de Desempenho contempladas no documento Orientador de Estágio.

O meu estágio decorreu na Escola Secundária de Rio Tinto, situada na Cidade de Rio Tinto, pertencente ao Concelho de Gondomar. O Núcleo de Estágio, além de mim, contou com a presença de mais dois Estagiários, André Barbosa e José Figueiredo. Tivemos como Professora Cooperante, a Mestre Inês Cardoso e como Orientadora da Faculdade, a Professora Doutora Eunice Lebre.

A turma que me foi atribuída e com que tive oportunidade de trabalhar foi o 10ºL - Línguas e Humanidades pertencente aos cursos Científico-Humanísticos da Escola. Esta foi também a Direção de Turma da Professora Cooperante.

2- Enquadramento Biográfico

2.1 – Pequena História

Desporto e Atividade Física, desde cedo, foram sempre aspetos importantes e presentes na minha vida. Os meus Pais, talvez por serem pessoas bastante ativas e praticantes, compreendem que, valores transmitidos pela prática desportiva como: competição; cooperação; interajuda; respeito pelos outros; humildade na vitória e aceitação da derrota fomentando o espírito de nunca desistir; assim como as regras, hábitos e rotinas que se criam, são imprescindíveis na formação do indivíduo e fizeram com que este aspeto fosse um importante fator presente na minha educação e desenvolvimento.

São todas estas qualidades que encontrei no Desporto, e que me transformaram na pessoa que sou hoje, que criaram este gosto que tenho pela prática desportiva. Por igualmente reconhecer a sua importância, levaram-me a querer ser professor/educador nesta área inculcando nos jovens estes valores que também me foram transmitidos.

O primeiro passo foi (se calhar ainda um pouco inconsciente do que o futuro me proporcionaria), ingressar no Ensino Secundário e escolher a opção de Desporto no curso Científico-Natural (1998). Seguidamente segui para a faculdade e, por opção, realizei uma Licenciatura em Desporto, mais especificamente em Treino Desportivo. Desde então (2006), que trabalho com crianças e adolescentes tanto ao nível da educação - Professor (Atividade Física Desportiva nas Atividades de Enriquecimento Curricular do 1º Ciclo), como ao nível competitivo – Treinador (Natação).

Entretanto, há dois anos (2009), decidi dar continuidade à minha formação, enquanto profissional do Desporto. Primeiro, além de concordar que a formação e o desenvolvimento enquanto profissional se deve realizar sempre de forma continuada, evitando deste modo uma desatualização precoce, também pretendia alargar a minha

experiencia profissional a outros contextos, diversificando deste modo o meu conhecimento pessoal e profissional, assim como o ingresso no ensino público.

O facto de ser trabalhador, em Aveiro pois esta é a cidade onde resido, e ter que repartir/gerir o meu tempo entre viagens, estágio e atividade profissional, foi um enorme desafio que penso ter superado da melhor forma, trazendo este barco a bom porto, como eu costumava dizer. E que este esforço se revele compensador e de enorme realização pessoal.

2.2 – expectativas Inicias para o Estágio

Apesar de para mim não ser novidade lecionar, nem trabalhar com crianças e adolescentes dos vários escalões etários, este estágio tornou-se, de certo modo, um desafio tendo em conta que o contexto onde normalmente estava habituado a interagir era um pouco diferente. Não conhecendo bem a realidade na escola e sendo a minha turma, uma turma da área de Humanidades, encontrei-me um pouco expectante relativamente à adesão e empenho dos alunos nas aulas.

Inicialmente, a minha maior expectativa face ao estágio era o conhecimento e a experiência, que eu iria adquirir, de toda a atividade em que está envolvido o professor na escola (todo o trabalho fora das aulas), e que pouco conhecia. Não me refiro ao planeamento de aulas ou atividades, pois aí tinha uma pequena ideia de como, porquê e quando. Refiro-me sim, a todas as reuniões (departamento, grupo, etc.); aos Concelhos de Turma, como funcionam e se desenrolam, que tipo de assuntos se trata e discute durante os mesmos; à atribuição de classificações (avaliação sumativa) e às estratégias que se usam, pois a avaliação que normalmente usava era apenas básica (faz, não faz); qual o papel do Diretor de Turma na prática e todas as suas preocupações e responsabilidades; o próprio funcionamento da escola que está diferente desde há uns anos para cá; entre outros.

Este esclarecimento, esta aprendizagem, esta experiência foi o que procurei no estágio, pois tinha perfeita consciência que é onde estava menos apto e sentia que teria muita dificuldade, ou nem conseguiria realizar estas ações, se me fossem atribuídas estas tarefas no momento presente.

Sabia que iria ser difícil, até pela minha situação de trabalhador, mas era uma nova oportunidade de utilizar o conhecimento adquirido, quer na faculdade no ano anterior, quer pela minha experiência.

Entendo que para se evoluir quer a nível profissional, quer a nível pessoal, temos que nos envolver sempre o mais que conseguirmos. A melhor prestação que conseguisse era a minha meta e sabia que para isso iria ter muito trabalho e consequentemente teria que ter muita dedicação. Mas como nunca fui de desistir e considero-me persistente, percebi que seria possível superar esta etapa da melhor forma.

3- Enquadramento da Prática Profissional

Avaliação do Desempenho de Docentes – Objetivos, Dimensões e Domínios.

Em curtas palavras e segundo os documentos emanados do Ministério da Educação (ME), a avaliação do desempenho do pessoal docente, apesar de opiniões divergentes, visa a melhoria da qualidade do serviço educativo e das aprendizagens dos alunos e proporciona orientações para o desenvolvimento pessoal e profissional num sistema de reconhecimento do mérito e da excelência.

De uma forma mais concreta, a avaliação do desempenho tem como objetivos:

- Contribuir para a melhoria da prática pedagógica do docente;
- Contribuir para a valorização do trabalho e da profissão do docente;
- Identificar as necessidades de formação do pessoal docente;
- Diferenciar e premiar os melhores profissionais no âmbito do sistema de progressão na carreira docente;
- Facultar indicadores de gestão em matéria de pessoal docente;
- Promover o trabalho de cooperação entre os docentes, tendo em vista a melhoria do seu desempenho;
- Promover um processo de acompanhamento e supervisão da prática docente;
- Promover a responsabilização do docente quanto ao exercício da sua atividade profissional.

A avaliação incide sobre quatro dimensões e domínios. A Primeira é a **vertente profissional, social e ética**, com caráter transversal ao exercício da profissão. Esta dimensão constitui um quadro de referência para as várias outras dimensões.

A segunda dimensão refere-se ao **desenvolvimento do ensino e da aprendizagem dos alunos** e deve ser avaliada relativamente à preparação, organização e realização das atividades letivas, à relação pedagógica com os alunos e ao seu processo de avaliação das aprendizagens.

À terceira dimensão corresponde a **participação na escola e a relação com a comunidade educativa**. Esta deve ser avaliada consoante a prestação do docente no cumprimento do serviço letivo e do serviço não letivo distribuído, e consoante o contributo específico do docente para a realização do Projeto Educativo e dos planos anual e plurianual de atividades do agrupamento ou da escola não agrupada. Ainda deve contemplar a participação nas estruturas de coordenação educativa e supervisão pedagógica e nos órgãos de administração ou gestão, assim como a dinamização de projetos de investigação, desenvolvimento e inovação e respetiva avaliação.

Por fim surge o **desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida** e incorporação dos conhecimentos e das competências adquiridas na prática profissional (avaliação contínua).

Este processo de avaliação é realizado como que em três fases distintas e inicia-se através de um relatório de autoavaliação com o objetivo de promover a reflexão sobre o trabalho desenvolvido identificando os aspetos em que deve melhorar a sua prestação. A segunda fase corresponde ao preenchimento de uma ficha de avaliação global por parte do júri de avaliação. Nesta constam, entre outras, as propostas de classificação do relator para cada domínio, a proposta de classificação e avaliação final apresentada pelo avaliador, a avaliação final quantitativa e qualitativa atribuída pelo júri de avaliação.

Por fim a terceira fase, é a realização de aulas observadas. Esta surge em terceiro lugar porque apenas têm lugar quando requeridas facultativamente, pelo docente, a fim de obter menção qualitativa de Muito Bom ou Excelente e têm de ser realizadas, no mínimo, de

duas aulas por ano letivo. Ou para progressão, obrigatoriamente, do 2.º para o 3.º escalão e do 4.º para o 5.º escalão da carreira, num mínimo de duas aulas por ano letivo.

O resultado final é expresso numa escala de 1 a 10, e as classificações correspondentes às menções qualitativas são: de 1 a 4,9 – Insuficiente; de 5 a 6,4 – regular; de 6,5 a 7,9 – bom; de 8 a 8,9 – Muito bom e por fim de 9 a 10 – Excelente.

Em cada estabelecimento de ensino a atribuição das menções qualitativas de Muito Bom e Excelente têm que respeitar as percentagens 20% e 5% respetivamente. Estas atribuições máximas terão ainda por referência os resultados obtidos na avaliação externa da escola.

Como se subentende, esta avaliação é obrigatoriamente considerada para efeitos de ingresso e progressão na carreira docente, renovação de contrato, graduação para efeitos de concurso e atribuição do prémio de desempenho. Relativamente à sua periodicidade, esta avaliação de desempenho, integrada na carreira desenvolve-se em ciclos de dois anos letivos e reporta-se ao serviço prestado nesse período.

Tendo em conta os dois últimos parágrafos acima descritos, a avaliação é desde cedo, um motivo para a contestação do pessoal docente em geral. Se a evolução na carreira e subida de escalão é limada pela classificação nesta avaliação, é obvio que cria muito desconforto a todos os professores.

Na minha opinião, podemos seguir dois raciocínios completamente distintos relativos a esta situação, mas que no final se acabam por cruzar no que respeita à manifestação deste desconforto ou descontentamento.

Primeiro, e se calhar o mais comum, é relativo à má prestação como professor. Todos já tivemos aqueles professores com quem não aprendemos nada. Se calhar devido ao inadequado, ou inexistente, planeamento das aulas, ou aos métodos pouco funcionais e antiquados, conseqüente de uma falta de formação contínua ou mesmo só por laxismo. Claro que, quem nunca se preocupou e realizou o que referi anteriormente, agora ao ter que trabalhar, vai oferecer resistências. Como não realizavam um trabalho adequado, mas também ninguém lhes pedia satisfações, criaram alguns vícios que agora serão difíceis de contrariar. Atualmente não se pode limitar a ir para a sala de aula e esperar tudo o resto.

Terá que mostrar o seu valor através de trabalho, competências e aptidões, para evoluir na carreira e conseqüentemente, subir de escalão. Infelizmente, estes afirmam que não concordam, pois esta medida altera-lhes, com certeza, o seu estilo de vida, e ao manterem a mesma postura, a evolução na carreira estagnar-se-á. Para estes, penso que todos concordamos com a avaliação e afirmamos - ainda bem! Deste modo, terão que melhorar obrigatoriamente para que consigam uma boa classificação e no final quem fica a ganhar são os alunos.

Isto também se aplica aos professores de Educação Física que, não poucas vezes, com a sua atitude passiva, contribuem para a desvalorização desta disciplina. Apesar dos incentivos para a formação continuada e para a realização de aulas diversificadas e apropriadas ao desenvolvimento de todos os alunos, quantos professores é que ainda continuam com uma postura de indiferença? A chegarem constantemente atrasados ou mesmo a acabarem a aula antes do tempo? Se nós próprios não valorizarmos a importância que a nossa disciplina tem, quer ao nível educacional quer ao nível de promoção de saúde, aos poucos vai perdendo a sua credibilidade.

O Segundo, pelo contrário (e esse sim dá que pensar), aponta para os professores retos, preocupados e competentes. Apesar de não recearem o resultado por estarem confiantes das suas performances, estes professores, mostram-se preocupados e igualmente descontentes pela limitação que é imposta à escola relativamente ao número de excelentes e muito bons que podem ser atribuídos. Numa escola onde existem, por exemplo, 5 professores de nível excelente, se o número de vagas for apenas de 3, dois deles terão que ficar apenas com muito bom, limitando injustamente dois docentes logo à partida. Temos que concordar que realmente não é justo e, de certo, alguns professores são até prejudicados, face a outros que estão em escalões muito superiores, porque evoluíram numa época em que não se controlavam este tipo de situações, e no entanto a sua prestação como professor fica aquém de colegas retidos pelo limite de atribuição de classificações.

Posto isto, não podemos “englobar tudo no mesmo saco”. Há professores com motivos para reclamar e mostrar o seu descontentamento, a quem devemos apoiar, pois tem toda uma lógica. Mas também há quem se manifeste sem qualquer tipo de razão, e que

por vezes até atingiram patamares que não eram merecidos, mas este é um facto difícil de apurar e leva com que muitas vezes, ao discutirmos este tema, se mencione apenas o primeiro raciocínio.

Termino, deixando duas alterações que se me fossem permitidas, proporia: i) a primeira passaria pela observação das aulas (para o nível muito bom e excelente) sem aviso prévio. Só assim, a avaliação incidiria sobre a real prestação do professor e não sobre uma aula ensaiada, que poderia sair completamente do contexto normal e que só beneficia os professores menos corretos; ii) a segunda passaria pela realização da avaliação por um júri externo à escola. Deste modo ficariam colmatados os aspetos relacionados com o favorecimento, que poderão de certo modo violar os princípios que são idealizados.

4- Realização da Prática Profissional

O documento Orientador do Estágio Profissional define 4 Áreas fundamentais onde o estagiário deve intervir durante a sua estadia na escola. Neste ponto, apresentarei as minhas reflexões críticas, assim como o balanço e o todo o trabalho desenvolvido em cada uma destas áreas previstas no Regulamento do Estágio Profissional.

4.1- Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.

Esta área, compreende as fases Conceção, Planeamento, Realização e Avaliação do processo ensino/aprendizagem e tem como objetivo a elaboração de uma estratégia de intervenção orientada. Orientada, por objetivos pedagógicos que garantam uma evolução lógica de valores e saberes no ensino da Educação Física. Esta estratégia teve como base o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers.

Conceção

Após a nossa chegada à escola, estabelecido o primeiro contacto com a professora cooperante, assim como, a apresentação a colegas e órgãos de gestão, o conhecimento das instalações (que se encontravam em obras), e terem sido distribuídas as turmas aos

estagiários, este foi o primeiro passo no que se refere à nossa integração na comunidade escolar, sendo um momento muito importante na organização da atividade docente.

Foi-nos disponibilizado, pela professora cooperante, um cd intitulado Cd do Professor que foi entregue na reunião geral do pessoal docente no início do ano letivo. Desde Projeto Educativo, Projeto Curricular de Escola, regulamentos, legislação, modelos de documentos, projetos, etc., este cd contém todo o material necessário a qualquer docente que preste serviço naquela instituição.

Analisámos os conteúdos programáticos, retirados do programa curricular de Educação Física, que foram definidos pela planificação de Escola para cada um dos anos escolares. Esta análise incorporou, as condições materiais e humanas. Sentimos imediatamente a necessidade de realizar uma pequena adaptação em alguns períodos e de redistribuir os conteúdos programáticos no tempo. Esta adaptação deve-se ao facto referido anteriormente, da escola estar em obras e não haver, inicialmente, espaços indicados para determinadas modalidades.

Um aspeto que brotou imediatamente algum questionamento e discussão no grupo de estágio nesta fase, foi o número de modalidades e alguns dos conteúdos que lhes pertencem. Entendemos que seriam muitas para poucas aulas e também, à velocidade que teríamos que lecionar cada uma das modalidades, os conteúdos que estavam propostos, com certeza não seriam trabalhados de forma ideal.

Para concluir este ponto e retomando um pouco atrás, ao Programa de Educação Física, também apontámos algumas fragilidades que por vezes são esquecidas. Algumas das propostas que surgem, ignoram tanto as condições físicas reais da maioria das escolas (onde não existem espaços, ou material didático para a lecionação de muitas modalidades ou conteúdos), como o desempenho dos alunos, que supostamente se deveria encontrar num nível muito mais avançado do que realmente estão, e o facto de partirem de situações de aprendizagem muito complexas que nem no final das unidades temáticas, provavelmente, os alunos conseguirão realizar (p.e. Ginástica, Patinagem Artística, Hóquei Patins, entre outros).

Planeamento

Com o intuito de conhecer um pouco melhor as turmas que nos foram atribuídas, o núcleo de estágio, criou um pequeno questionário de caracterização da turma relativamente a vários aspetos. O questionário incorporou perguntas relacionadas com a frequência da escola no ano anterior, disciplinas preferidas, gosto por prática desportiva e se realiza fora da escola, sentimento relativo à disciplina de Educação Física, e foi aplicado logo na aula de apresentação.

Após o tratamento deste questionário, fiquei a conhecer alguns dados importantes relativos à turma. Entre outros, o gosto pela disciplina, os praticantes da turma e o leque de modalidades praticadas, permitiram-me por exemplo, usar alunos como “agentes de ensino” em algumas temáticas. Em dança, com o meu apoio, foram planeadas e lecionadas duas aulas por 4 raparigas que praticam dança fora da Escola de formas distintas.

Seguindo as normas orientadoras do estágio, o planeamento do ensino foi realizado a 3 níveis.

O **planeamento Anual**, não foi realizado pelo grupo de estágio. Quando chegamos à escola, este já tinha sido realizado pelo grupo de Educação Física. Este facto poderá evitar problemas futuros no intuito de evitar que, os seis professores que por vezes lecionam em simultâneo se deparem na mesma modalidade.

O planeamento foi-nos apresentado logo nas primeiras reuniões de núcleo. No entanto, quer no início do ano, quer no início de cada período, este era revisto e se necessário alterado à imagem da nossa turma. Não poucas vezes, este sofreu alterações devido a fatores alheios que não estavam sob o nosso controlo. Enumero por exemplo: a remodelação que a escola sofreu este ano letivo que limitou os espaços de aula; a rotação de espaços que tivemos que respeitar; e as condições climatéricas. Não considero esta, uma questão problemática, pois o planeamento é mesmo isso, uma linha orientadora que poderá ter que sofrer alterações consoante os percalços.

Relativamente ao **planeamento da Unidade Temática**, como referi anteriormente, teve por base o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990). Em linhas gerais, através de 7 módulos, permite identificar todo o conteúdo pretendido e estruturá-lo

numa hierarquia de conhecimentos que constantemente informará e influenciará o processo de ensino e aprendizagem. Inicialmente os primeiros MEC's revelaram-se documentos de difícil elaboração devido à quantidade de informação que teriam que dispor. Como não tinha experiência na elaboração do documento, passava horas à volta do mesmo. Só o pensar que teria de realizar um para cada modalidade, deixava-me completamente impaciente.

Com o decorrer do ano, a objetividade e a prática começaram a fazer com que os MEC's seguintes não necessitassem de tanto tempo, e simultaneamente melhorassem a qualidade da informação. Estes documentos são de extrema importância na orientação do processo ensino aprendizagem e não devem ser considerados finalizados. Devem ir sendo atualizados sempre com nova informação e revelam-se uma ferramenta extremamente útil para a lecionação de uma unidade temática.

Foram realizados os MEC's para as modalidades de Voleibol, Atletismo nas disciplinas de Velocidade, Estafetas e Barreiras, Andebol, Ginástica nas disciplinas de Acrobática e Artística, e de Futebol. No final de cada uma destas Unidades Temáticas, foi realizada uma reflexão sobre o trabalho realizado, sobre as dificuldades encontradas ou adaptações realizadas, sobre a evolução ou não dos alunos passando pela avaliação final.

O último nível do planeamento, o **plano de aula**, foi o documento que mais construímos neste ano de estágio. Inicialmente escolhi uma estrutura à qual me mantive fiel, promovendo uma forma simples de consulta e contendo toda a informação pertinente para a aula. Os primeiros, além de demorarem bastante tempo a serem construídos, continham algumas lacunas no que correspondia a formulação dos objetivos da aula e a professora cooperante teve um papel ativo na sua reformulação. No que respeita à proposta de exercícios para os objetivos propostos, a sua sequência pedagógica apoiando-se no módulo 7 do MEC, desde cedo se apresentou coerente e correta. No que diz respeito à correção prévia do plano de aula, rapidamente passei a corrigir apenas um ou outro pormenor que a Prof. Cooperante indicava.

Realização

O planeamento realizado anteriormente, mais na figura do plano de aula, deve ser encarado como uma espécie de guião de auxílio à nossa ação em cada aula, e não mais do

que isso. Este é um meio de preparação que serve para dar coerência ao que é pensado, no entanto, no momento, a decisão é sempre do professor. Quero dizer com isto que não nos devemos prender ao plano de aula quando estamos a constatar que algo não está a correr da melhor forma. Se algum exercício, alguma proposta, não estiver a correr da forma prevista ou ideal, temos que ter a capacidade de assumir, parar e transformar ou alterar por completo o que estava planeado. Há vários anos que trago comigo esta ideia, e várias vezes aplico o que digo na minha vida profissional.

Mostrei ser capaz de adaptar o plano de aula a situações imprevistas e realizar um reajustamento das atividades a condicionantes espaciais, temporais e de envolvimento dos alunos durante este ano de Estágio (p.e. exercícios corriam menos bem, exercícios para criar mais motivação nos alunos, condicionantes para corrigir algum erro técnico-tático que não estava previsto, para condicionar o jogo ou a competição quando não estava de acordo com o pretendido, etc.). Assim como, as Unidades Temáticas sempre que iam ou não sendo cumpridos os objetivos. Por exemplo, em Ginástica Acrobática, apenas tinha planeado chegar a figuras de trios e quadras, e devido à evolução dos alunos, tive que a adaptar, a avaliação, etc., e fomos avançando para a realização de figuras de 5 e 6 elementos. Assim como em Atletismo, que tinha planeado lecionar mais 2 disciplinas do que as que lectionei. Devido a condições de envolvimento (obras, meteorologia), fiquei apenas pela Velocidade, Estafetas e Barreiras, adaptando toda a Unidade Temática.

Fruto da minha experiência talvez, considero que as minhas aulas se pautam pela utilização de exercícios apropriados aos objetivos, à diversidade motora dos alunos e à sua permanente evolução. Refiro que em algumas modalidades, p.e. Voleibol, trabalhei por vezes, por níveis (pois os alunos apresentavam uma prestação diferenciada), o que levou, à utilização de duas formas de exercitação diferentes na aula.

Fui realizando sempre um controlo ativo da turma e a organização das atividades revelou-se rápida e de fácil transição, aproveitando inúmeras vezes a organização dos exercícios anteriores. A gestão do tempo de aula e de exercitação foi bastante positivo, no entanto, por vezes, esqueci a hora de saída e alongava-me um pouco mais saindo os alunos quando faltavam 2 ou 3 minutos para tocar em vez dos 10 que normalmente são facultados.

Relativamente a alunos que estavam dispensados das aulas, durante o ano e melhorando com o decorrer do tempo, tentei ter a preocupação de lhes atribuir sempre tarefas no sentido de estarem atentos, de colaborarem comigo e com os seus pares na concretização dos objetivos da aula.

Neste sentimento de envolvimento de todos os alunos, e após considerar que a turma nesta fase se encontrava com os requisitos necessários, apliquei o Modelo de Educação Desportiva na modalidade de Futebol no 3º Período. Revelou-se um sucesso, desde o planeamento de cada grupo, de duas aulas para lecionar à turma, passando pelos árbitros, estatísticos e jornalistas, todos mostraram empenho e envolvimento. De referir que os jornalistas foram duas alunas dispensadas, e em cada aula, realizaram uma mini reportagem apresentando-a aos colegas.

Relativamente à instrução, no que se refere à inicial, sempre que ensinei um gesto ou referi componentes críticas, acompanhei-as de demonstração, pois tenho consciência que deste modo além dos alunos estarem mais atentos, também percebem mais rapidamente e conseguem aplicar mais facilmente o que é pretendido. Tentei ser ativo na atribuição de feedbacks recorrendo aos diversos tipos (individual/coletivo, auditivo/visual/táctil, correção/reforço...), visando sempre a melhoria das técnicas utilizadas.

Muitos dos aspetos anteriores revelam-se positivos, também pelo clima e disciplina que fui conseguindo criar nas aulas. Penso que consegui criar um clima de confiança e talvez cumplicidade onde todos os alunos se inseriram e tinham consciência de até onde poderiam ir. Todos brincámos, mas quando era para trabalhar e para adotar uma postura séria, eles percebiam a mensagem e rapidamente mudavam o seu comportamento.

Após cada aula, foi realizada uma pequena reflexão com o objetivo de identificar aspetos a repetir ou reutilizar e aspetos, que pelo contrário, teriam que melhorar, originando deste modo propostas para as aulas seguintes sempre com o intuito de melhorar a minha prestação. Permitiu, igualmente, ponderar se as sequências pedagógicas tinham ou não resultado com a turma, se a evolução dos alunos e os objetivos da aula foram ou não atingidos e se isso iria obrigar a uma reformulação da Unidade Temática. Por vezes, esta reflexão e algumas alterações, surgiram dos aspetos positivos e menos positivos apontados e discutidos com os colegas nas aulas de observação, ou pela Prof. Cooperante na conversa

que realizamos no final de cada aula. Neste âmbito, ainda realizamos duas observações em formato “time-line” de cada estagiário. Os resultados que daqui advêm podem revelar-se curiosos no que respeita a tempos de prática, espera, informação, gestão e transição dos alunos observados.

Lecionei também uma aula teórica de Atletismo previamente preparada, sobre a história, caracterização da modalidade, identificação das várias disciplinas e regulamento das que iriam ser lecionadas, em alternativa a uma aula de atletismo no exterior num dia em que as condições climatéricas não o permitiram. Decorreu de forma excelente, com visualização de vídeos das disciplinas, através do recurso a meios audiovisuais elucidativos para a compreensão da Cultura Desportiva por parte dos alunos.

A título de atividades finais de período, foram ainda planeadas e lecionadas:

- Duas aulas de Dança por 4 meninas praticantes de dança da turma,
- Uma aula de torneio de Badminton
- Duas aulas de Orientação.

Todas elas decorreram de forma ótima tendo sido atingidos os objetivos para cada uma delas, apesar do seu caráter de atividade.

Avaliação

A avaliação dos alunos, principalmente em Educação Física, é uma tarefa muito delicada e como tal, difícil de realizar. Esta funciona como um instrumento de controlo do processo ensino-aprendizagem. Dita e evidencia, até certo ponto, se o processo foi bem conduzido, não só ao nível do desempenho, comportamento e evolução dos alunos mas também ao nível do desempenho do professor.

Para mim, avaliar é dos aspetos mais complexos de todo processo ensino-aprendizagem. Trata-se de uma situação que exige ao docente uma capacidade extraordinária de análise, de modo a que a sua intervenção seja justa e sem dúvidas.

A preparação para a realização da avaliação nas suas componentes, Diagnóstico, Formativa e Sumativa, foi efetuada previamente quando realizei o MEC da modalidade que

iria lecionar. Definindo os objetivos e os aspetos que ia contemplar naquela Unidade Temática facilitou-me a construção dos instrumentos necessários.

Esta foi uma tarefa onde senti inicialmente, realmente, algumas dificuldades e consequentemente muitas aprendizagens. Apesar, da Prof. Cooperante considerar que a realizei satisfatoriamente, e ao longo de todas que fui produzindo, ia constatando que estavam praticamente de acordo com a efetuada por ela, a sensação de insegurança na atribuição de valores, apesar de tentar ter o máximo coerência possível, foi estando inevitavelmente presente.

Este aspeto foi sempre melhorando, estando muito mais confiante no final, mas penso que mesmo com muita experiência este fator trará sempre alguma dificuldade acrescida.

4.2- Área 2 - Participação na Escola.

Esta Segunda área de desempenho, enquadrando o nosso estágio, engloba toda a participação na escola em atividades não letivas realizadas pelos estudantes estagiários, tendo em vista a sua integração na comunidade escolar, bem como a promoção de situações de formação e desenvolvimento pessoal dos alunos em várias áreas.

Durante o 1º Período poucas foram as oportunidades para o envolvimento ou promoção deste tipo de atividades. Com tanto trabalho a iniciar e tanta informação a chegar, não foi realizada por nós, grupo de estágio, nenhuma destas iniciativas. Refiro no entanto a participação na organização do torneio de Basquetebol 3x3 pelo grupo de Educação Física, realizado no final do período, onde realizei, juntamente com outro professor, funções de secretariado da prova (p.e. cruzamento de jogos, contabilização de pontos, classificação final dos grupos para averiguar quem passava à fase seguinte, distribuição dos jogos seguintes pelos campos, etc.) durante todo o torneio.

Já no 2º Período o desempenho e participação nesta área 2 foram muito mais visíveis. Tendo participado ativamente, quer como colaborador quer como organizador, nas várias iniciativas seguintes: “Corta-Mato Escolar”; Palestra “Atividade Física e Saúde”; “Manhã radical”; Palestra “Percurso Desportivo/Percurso Académico”; “Tag-Rugby”; Ainda neste âmbito assisti a uma aula, e lecionei outra, relativas ao Projeto de Educação Sexual

com o tema “Doenças Sexualmente Transmissíveis e Meios de Prevenção” incorporado no Projeto de Educação para a Saúde/Educação Sexual.

Todas estas atividades em que estivemos envolvidos durante o Estágio proporcionaram-nos conhecimentos a vários níveis. Aspectos burocráticos, relacionados com: o preenchimento de propostas e requerimentos; pedidos de autorização quer à escola quer a Encarregados de Educação; orçamentos; contactos com entidades externas (transportadoras, etc,.); Relatório/balanço de Atividade; entre outros, promoveram o nosso conhecimento dos procedimentos necessário à criação e realização destas ferramentas e formas de ensino extrassala de aula.

Corta-Mato Escolar

Organizado pelo Grupo de Educação Física, teve lugar em janeiro e foi realizado no parque “Quinta das Freiras”. Esteve um dia bastante ventoso e frio, apesar do céu limpo e do sol radioso. Coube-nos o papel de apoio aos organizadores que foram a turma do Curso Tecnológico de Desporto. No final, o balanço que o núcleo de estágio realizou não foi muito positivo: houve atraso no início da prova pela organização precária na atribuição dos dorsais, que condicionou a prova, tendo sido dada a partida simultaneamente a dois escalões diferentes, com número desigual de voltas a realizar. A forma da contabilização de voltas não se revelou eficiente e a falta de comunicação entre os organizadores gerou alguma confusão, havendo alunos que deram voltas a mais, outros que deram as corretas e outro que deram a menos, o que revelou muita confusão no final e a classificação não foi a real, originando o descontentamento de muitos alunos que estavam a levar a competição a sério. Este erro grave limitou-lhes, além do prémio que a escola atribuiu, a participação no Corta-mato Regional, indo em seu lugar alunos com prestação inferior.

Foram discutidos estes e outros pontos, em reunião de núcleo de estágio, tendo cada um de nós dado sugestões que teriam gerado uma organização, hipoteticamente, mais cuidada.

Palestra “Atividade Física e Saúde”

Inserida no Projeto da Escola intitulado “Quinzena da Saúde”, teve como dinamizador responsável o Estagiário José Figueiredo. Esta palestra teve como orador o convidado

Professor Doutor José Soares. Foram apresentados aspetos relativos aos cuidados a ter com a alimentação, com o intuito de promover uma alimentação saudável. Foi reforçada a mensagem de que “se comemos muito e inadequadamente, ingerimos muitas calorias que teremos que dissipar através de atividade física. Caso contrário, começará a acumular-se sobre forma de gorduras”. De uma forma geral consideramos que os alunos estiveram atentos, envolvidos e que perceberam a mensagem que quisemos transmitir.

Manhã Radical

Esta foi a minha proposta de atividade e esteve inserida na semana do Departamento da Escola. Consistiu numa atividade de escalada e rappel realizada na parede de escalada do Pavilhão Gimnodesportivo. Esta atividade começou a ser preparada no dia anterior com a preparação da parede (colocação de guias, aperto de pegos e apoios, verificação das cordas, dos arneses, e restante material). Conteí com a colaboração do estagiário José Figueiredo e Prof. Inês Cardoso. Juntamente com as atividades referidas, foi promovida mais uma: Salto com vara, que teve como principal colaborador o professor convidado Branco Dias. No dia da atividade estivemos todos envolvidos, chegando a cerca de 14 turmas, num total de 280 alunos.

De uma forma geral considerámos que a atividade em cada uma das estações (salto com vara, escalada e rappel), teve um desenrolar bastante positivo e desafiador para os participantes, tendo-se atingido os objetivos propostos. Os alunos mostraram-se satisfeitos por terem experimentado e ultrapassado os seus medos e revelaram interesse em voltar a experienciar.

Palestra “Percurso Desportivo/Percurso Académico”

Inserida na “Semana dos Estágios”, a sua organização foi da responsabilidade do nosso núcleo de estágio que teve uma participação bastante ativa. Esta palestra teve como oradora a atleta convidada Carolina Silva, que falou da sua experiência de vida enquanto atleta, aluna e adolescente, com todas as exigências e preocupações inerentes. Apresentou as suas principais dificuldades e as estratégias utilizadas para uma melhor gestão do tempo, de modo a conseguir conciliar tudo e obter os resultados ambicionados.

Esta palestra teve uma participação ativa, quer da atleta, quer dos alunos que questionavam, quer do grupo de estágio que também partilhou experiências, resultando num pequeno debate entre práticas e opiniões.

Tag-Rugby

Esta atividade, da responsabilidade do Grupo de Educação Física, teve lugar no pavilhão Gimnodesportivo durante uma manhã inteira. Foi dinamizada por formadores da Federação Portuguesa de Rugby e contou com a participação de todos os alunos que tinham aulas de Educação Física nessa manhã. Nesta atividade estivemos envolvidos como participantes.

Educação Sexual

Numa reunião de Conselho de Turma, tive conhecimentos da atribuição de 12 horas por turma (8 blocos de aulas) para o Projeto de Educação Sexual. Após a distribuição de alguns blocos pelas várias disciplinas, e tendo já a Prof. Inês ficado responsável por um, ainda faltavam atribuir alguns. Como nenhum dos professores se propunha a ficar com os restantes, e tratando-se da minha turma e simultaneamente, da Direção de Turma da Professora Cooperante, ofereci-me para lecionar um bloco. O tema que escolhi foi “Doenças Sexualmente Transmissíveis e Meios de Prevenção”

No tema lecionado pela Prof. Inês (Identidade Sexual: conceito de sexualidade e relação entre pares), formaram-se grupos e criou-se um debate onde os alunos tiraram dúvidas e discutiram pontos de vista. No final, podemos verificar que todos os alunos estavam esclarecidos relativamente ao tema, mas alguns continuam com o preconceito.

Relativamente ao tema que abordei, este é um tema bastante badalado nas escolas, toda a gente fala dele e todos os alunos sabem quais são as doenças e que se não tiverem cuidado poderão contrair qualquer uma delas. Por ter consciência que eles já estão “cansados” de ouvir isto, ao propor a realização de uma aula com este tema, idealizei algo diferente e que de certo modo os alunos não se esquecessem.

Desta forma preparei uma apresentação em PowerPoint com as principais DST e com imagens reais de pessoas com esse tipo de doenças de forma a criar um certo choque nos

alunos ao visualizarem o que lhes pode acontecer caso não tenham em consideração os cuidados inerentes. De igual modo, apresentei os preservativos masculino e feminino e a forma como os colocar sob livro de instruções.

No final, proporcionei uma parte mais prática que consistiu na manipulação e colocação de um preservativo masculino num objeto que simulava um pénis. Este episódio fez com que eles tivessem “exercitado” o que falamos anteriormente e de certo modo, a aula tenha terminado num clima de boa disposição.

Julgo que a aula teve o impacto desejado, os alunos nunca tinham visto algumas das infeções apresentadas, o que criou alguma suscetibilidade. Mostraram-se participativos e referiram que gostaram da aula e da forma diferente como foi abordado o tema, assim como a parte prática do final. Penso que todos perceberam a mensagem, que alguns dos aspetos referidos foram novidade para alguns deles e que poderei ter contribuído para um comportamento preventivo em experiências futuras.

4.3- Área 3 – Relações com a Comunidade.

Um dos primeiros passos de concretização desta área foi a construção, em núcleo, de um documento de caracterização da Escola e do Meio Envolvente. Com este, ficamos desde cedo com um conhecimento geral do associativismo desportivo, da cultura, do ambiente e das infraestruturas afins à área da Educação Física e Desporto, tanto da cidade de Rio Tinto, local onde se insere a Escola, como da própria Escola. Esta caracterização possibilitou-nos também, o conhecimento do projeto de transformação das instalações pela qual a Escola está a passar. Arrisco afirmar que, comparando a Escola Secundária de Rio Tinto com as muitas que conheço, esta está a torna-se uma das melhores escolas do País, no que respeita a infraestruturas e equipamentos de apoio aos vários níveis.

Relativamente a interações com o exterior, o núcleo de Estágio proporcionou e acompanhou uma atividade denominada “Caminhada ao Gerês”. Esta teve como dinamizador o Estagiário André Barbosa e consistiu numa visita de estudo ao Gerês, para sua turma (9ºA), com percurso pedonal e atividades de escalada, tendo como acompanhantes o núcleo de estágio. Esta visita teve também a participação de outra turma e respetivos professores acompanhantes. Devido ao mau tempo que se fez sentir nesse dia (chuva e

nevoeiro), o trajeto planeado teve que ser alterado por questões de segurança, sendo possível realizar apenas a caminhada. Apesar de termos ficado molhados, e alguns alunos desiludidos pelo facto de não poderem realizar as restantes atividades, tornou-se um desafio pela realização de algo diferente do que estão familiarizados.

Ainda com o intuito de utilizar os espaços envolventes e promover situações diversificadas de aprendizagem, propus a organização de uma prova de Orientação no parque “Quinta das Freiras”, a realizar numa das últimas aulas e tendo como participantes, os alunos da minha turma (10ºL). Devido às várias atividades da escola de final de Ano, que levaram à redução do número de aulas disponível, não foi possível a realização da mesma.

Neste ponto vou ainda apontar a concretização de uma das minhas maiores expectativas para o estágio: o conhecimento do papel do professor na escola e o conhecimento do papel do Diretor de Turma (DT) (tarefas e preocupações perante a direção de turma e os Encarregados de Educação). Considero que o Estágio, tendo como principal interveniente a Prof. Inês Cardoso, foi extremamente rico e me esclareceu imensas dúvidas, que inicialmente me deixavam menos confiante

Relativamente ao professor, fiquei a conhecer as suas responsabilidades perante o processo do desenvolvimento dos alunos: os procedimentos, a atribuição de classificações, o seu papel nos Conselhos de Turma e as estratégias que existem (e que podem ser propostas) para a tentativa de melhoria do rendimento dos mesmos.

Quanto ao DT, com o acompanhamento da Prof. Inês, tomei um conhecimento mais aprofundado do seu papel e das suas responsabilidades, através do contacto direto com:

- O Projeto Curricular de Turma;
- Os Encarregados de Educação, quer nas reuniões convocadas pelo DT, quer no atendimento semanal;
- O estatuto do aluno e os procedimentos de controlo de faltas (oportunidade de trabalhar com software específico) assim como as suas consequências (PIT);
- As formas de atuar tendo em conta os procedimentos disciplinares vigentes;

No Concelho de Turma, além de como é gerido e orientado, também conheci como são discutidos todos os aspetos enumerados anteriormente e como são traçadas as

estratégias a implementar. A discussão individual do aluno permite uma análise detalhada acerca das dificuldades, atitudes, características, entre outros aspetos relevantes de cada um deles. A atribuição das classificações é examinada, sendo informadas algumas particulares detalhadas de cada uma das disciplinas. Ainda são atribuídas as propostas de apoio para cada aluno, de acordo com o parecer dos professores das diversas disciplinas.

Este conhecimento que fui adquirindo, faz-me considerar, as minhas expectativas iniciais, correspondidas. Deu-me alguma “bagagem” que considero confortante e que me permitem ter uma visão geral dos vários procedimentos e controversas a que um DT está sujeito na Comunidade Escolar e as estratégias que por vezes tem de adotar que poderão passar para além das paredes da Escola, assim como a sua posição no Conselho de Turma.

Para terminar este ponto refiro relações, estabelecidas durante o Estágio que merecem ficar lembradas. Começando pela de confiança e talvez alguma cumplicidade estabelecida com os meus alunos que originou o bom clima relacional e de aprendizagem na aula; passando pela relação estabelecida com Funcionários quer do pavilhão, quer do bar, onde esteve sempre presente a boa disposição; ainda pelo Núcleo de Estágio onde existiu um ambiente de interajuda, companheirismo e trabalho, assim como também de boa disposição sempre presente nas reuniões de trabalho; terminando com a estabelecida com a Prof. Cooperante Inês Cardoso que considero ter sido pautada de momentos alegres e de boa disposição assim como de seriedade e exigência, imprescindíveis à nossa aprendizagem, tendo se transfigurado de apenas Orientador/Orientado para uma relação de amizade.

4.4- Área 4 – Desenvolvimento Profissional.

Quanto à área quatro, refiro o Projeto de Formação Individual (PFI), como o início da consciencialização do que nos propúnhamos fazer e do que iríamos esperar do ano que se iniciava. Através da identificação de dificuldades e atribuição das datas em que nos propúnhamos ultrapassá-las, assim como das estratégias que iríamos adotar, fizeram com que fossem criadas metas que consciente ou inconscientemente íamos tentando atingir.

Todo o planeamento que realizei e todas as aulas que preparei, promoveram sem dúvida, a minha melhoria na forma de agir e lecionar. Ajudaram-me a melhorar a minha intervenção, assim como permitiram a experimentação em aplicar novas metodologias de

ensino como o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo do Ensino do Jogo para a sua Compreensão, que tomei conhecimento durante o primeiro ano deste 2º ciclo de estudos que estou a terminar. As reflexões, quer individuais quer de núcleo (nas aulas observadas), permitiram-me retirar informação e melhorar a minha prestação, assim como desenvolver um pouco mais a minha capacidade de observação e o meu espírito crítico. Tentei sempre a curto prazo, aplicar as melhorias sugeridas ou mesmo manter as qualidades apontadas, sempre com vista otimizar a minha prestação.

As atividades que o núcleo promoveu ou em que eu participei, como já referi anteriormente, ajudaram-nos a compreender os vários processos burocráticos necessários à sua organização, além de todas as informações que retirava durante a mesma. A reflexão efetuada posteriormente, permitiu a consciencialização dos objetivos que lhes estavam inerentes e se foram, ou não, cumpridos realizando desta forma uma avaliação interna.

Um dos processos que contribui também para o meu desenvolvimento profissional foi a realização de um estudo que teve como principal objetivo analisar o índice de atividade física fora ou dentro da escola mas sem contabilizar as aulas de Educação Física (EF), em algumas turmas do ensino Secundário da Escola Secundária de Rio Tinto. A realização deste trabalho, permitiu-me concluir que 1/3 dos alunos das turmas inquiridas não realizam qualquer tipo de atividade física e que a média de prática dos 2/3 praticantes, não chegam à recomendação de prática desportiva na adolescência para a promoção de um estilo de vida saudável. Este facto mostra que, cada vez mais a disciplina de EF, é imprescindível nas vidas destas crianças e jovens. Cabe-nos a nós professores, apesar de ter perfeita consciência que não será suficiente, promover situações quer de prática quer de aprendizagem adequados, que os ajudem a combater essa falta.

Considero que esta fase da minha formação, assim como todas as anteriores, não é um processo finito. É mais uma etapa a que me propus, visando sempre o lema “Formação Contínua” e que aprofundando o papel do professor em todas as suas vertentes, me presenteou com novos conhecimentos, estratégias de ação, entre outras, que deverei utilizar durante a execução da nossa profissão, sempre com uma atitude crítica e reflexiva com o intuito de melhorar. Futuramente abraçarei esta profissão e pretendo desempenhá-la com competência.

5- Conclusão

Sinto que não consegui narrar, pela grande quantidade de estímulos, todos os conhecimentos e experiências que foram novidade, assim como, todos os momentos e toda a envolvimento que este ano de estágio me proporcionou. Fica no entanto este relato que considero bastante elucidativo sobre as várias temáticas e Áreas de intervenção desta minha fase de formação.

Parti para o estágio já com uma experiência prévia, adquirida durante 4 anos de atividade como professor. Encarei alguns objetivos do estágio, como cumpridos à partida, mas sempre consciente de que iria adquirir muitas novas competências relacionadas com a atividade docente. Estas foram ao encontro das minhas expectativas e proporcionaram-me o conhecimento que tenho hoje sobre o papel do professor na escola, pois revelou-se muito mais abrangente do que apenas a lecionação de aulas.

O estágio revelou-se muito trabalhoso, mas igualmente gratificante. Agora a chegar ao fim, e olhando para trás, tenho consciência que não tenho a mesma forma de atuar. Este ano, mudou a minha forma de pensar e interagir em algumas situações.

Tomei o conhecimento que pretendia relativamente ao DT e às funções que desempenha, assim como a relação que estabelece com os Encarregados de Educação, realizando um dos meus principais objetivos, colocados inicialmente, para esta etapa.

Penso ter contribuído para uma formação saudável dos alunos da turma com quem estive a trabalhar, e espero que de algum modo, lhes tenha transmitido os valores que são inerentes ao Desporto, quer em competição (p.e. fair-play, aceitação da derrota, humildade na vitória, etc.), quer em equipa (p.e. interajuda, apoio, ensinamento, respeito, etc.), além da relação professor/aluno, que a meu ver, foi muito bem estabelecida.

Espero ingressar o Ensino num Futuro próximo, tentarei desempenhar o melhor possível a minha função, utilizando todo o conhecimento e ensinamentos adquiridos até ao momento, não considerando esta etapa o culminar, mas sim mais um passo da minha formação.

6- Referências Bibliográficas

Apresentação da Avaliação de Docentes, pelo Ministério da Educação, acedido em maio.

<http://www.min-edu.pt/index.php?s=white&pid=175#i>

Normas Orientadoras do Estágio profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário de FADEUP, ano letivo de 2010/2011.

Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário de FADEUP, ano letivo de 2010/2011.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities a knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.



A Prática de Atividade Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário – Sua evolução ao longo dos Anos Escolares 10º, 11º e 12º – Comparação com o 3º Ciclo do Ensino Básico – Estudo de Caso

Estudo realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Estagiário: Joel Vieira

Prof. Orientadora: Doutora Eunice Lebre

Prof. Cooperante: Mestre Inês Cardoso

Porto, 2011

Índice:

Resumo	33
Introdução	34
Objetivos	35
Objetivo Geral	
Objetivos Específicos	
Revisão Bibliográfica	35
Atividade Física e Saúde	
Conceito de Atividade Física e Desporto	
Recomendação para a Prática de Atividade Física	
Índice de Massa Corporal	
Métodos para a avaliação da Atividade Física e Desporto	
Material e Métodos	39
Caracterização da Amostra	
Instrumentos	
Variáveis	
Procedimentos Metodológicos	
Análise dos Dados	
Apresentação dos resultados	41
Índice de massa Corporal	
Índice de Atividade Física	
Conclusões	46
Indicações/Recomendações para Estudos Futuros	47
Referências Bibliográficas	48

Índice de Quadros:

Quadro 1- Pontos de corte para o excesso de peso e obesidade através do IMC, para ambos os sexos dos 12 aos 18 anos (adaptado de Cole et al., (2000))	38
Quadro 2 – Caracterização Amostra do Ensino Secundário	39
Quadro 3 – Caracterização Amostra 3º Ciclo	39
Quadro 4 – IMC médio em cada ano, diferenciado por género	41
Quadro 5 – IMC, ponto de corte e idade em cada ano, diferenciado por género	41
Quadro 6 – Distribuição dos alunos inquiridos por gosto e prática de Atividade Física (Secundário)	42
Quadro 7 – Distribuição dos alunos praticantes por: Desporto Escolar, Prática fora da Escola federada e não federada. Numero médio de vezes por semana e de duração que os alunos praticam (Secundário)	44
Quadro 8 – Distribuição dos alunos inquiridos por prática de Atividade Física (3º Ciclo)	44

Índice de Gráficos:

Gráfico 1 – Distribuição por gosto e prática de Atividade Física (Secundário)	42
Gráfico 2 – Prática de Atividade Física no Ensino Secundário	43
Gráfico 3 – Praticantes por Género (Secundário)	43
Gráfico 4 – Distribuição prática de Atividade Física (3º Ciclo)	45
Gráfico 5 – Prática de Atividade Física no 3º Ciclo	45

Resumo:

Este estudo surge da problemática que é, na atualidade os índices de atividade física das crianças e jovens serem insuficientes para a promoção de saúde. O baixo índice de prática desportiva, não ajudar em nada a prevenção ou mesmo redução de patologias quer enquanto crianças e jovens, quer enquanto futuros adultos.

Este, é um estudo de caso, teve como tema central a prática de Atividade Física (AF) e/ou Desporto na adolescência, assim como o Índice de Massa Corporal (IMC) nas mesmas idades. Teve como principais objetivos investigar: **1** - O IMC dos alunos no Ensino Secundário e observar a sua evolução do 10º até 12º ano; **2** - O IMC do 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º) e a sua evolução para o Ensino Secundário; **3** - O Índice de AF e Desporto no Ensino Secundário e ver a sua evolução do 10º até ao 12º ano; **4** - A evolução do Índice de prática de AF e Desporto do 3º Ciclo do Ensino Básico para o Secundário.

A amostra foi constituída por 360 alunos dos 3 anos do Ensino Secundário (170 do sexo Masculino e 190 do sexo feminino), e por 148 alunos dos 3 anos do 3º Ciclo (73 do sexo masculino e 75 do sexo feminino) da Escola Secundaria de Rio Tinto.

O instrumento utilizado foi um questionário adaptado do instrumento aplicado na investigação “HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN” (HBSC), adotada pela OMS.

A análise dos resultados, indicou como principais conclusões que: - apesar de 96,1% da amostra do Ensino Secundário alegar que gosta de AF e Desporto, apenas 66,9% tem uma prática regular; - os que praticam AF e/ou Desporto, em média não realizam a dose de prática recomendada para os adolescentes; - a taxa de prática de AF reflete um aumento de 11,5% do 3º Ciclo para Ensino Secundário; - a média do IMC dos alunos nos anos estudados, não atinge os pontos de corte (Cole et al em 2000) de excesso de peso para a sua média de idades;

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA, DESPORTO, IMC, 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO, ENSINO SECUNDÁRIO.

Introdução:

As atividades físico-desportivas, entendidas como atividades naturais de movimento, jogo e confronto, podem ser consideradas elementos básicos para a educação dos indivíduos e possuem funções altamente pedagógicas que podem influir no desenvolvimento equilibrado e harmónico do ser humano. Estas, tornam possível a expressão, o surgimento de situações de êxito e fracasso, podendo-se através delas, desenvolver um profundo trabalho, além de educativo, humanizante e integrador.

A Atividade Física e o Desporto, como referi anteriormente, fazem parte do desenvolvimento humano, e muitos dos seus benefícios começam com a sua prática desde cedo. Esta tem sido amplamente indicada para a promoção da saúde.

Existem evidências científicas que apoiam o facto das pessoas que praticam uma atividade física são mais saudáveis do que as que não o fazem. Logo, é uma ideia amplamente aceite, que os indivíduos que realizam atividade física e desporto regularmente estão menos propícios a contrair doenças.

Nas duas últimas décadas, observou-se um aumento no número de estudos que investigam os efeitos da prática de atividade física na prevenção de doenças crónicas e seus fatores de risco na infância e adolescência. Os que envolvem o uso da atividade física como ferramenta para o controle do peso corporal, têm ganho bastante destaque, especialmente em virtude do aumento de crianças e jovens com problemas de obesidade.

A literatura refere que na generalidade, os índices de atividade física das crianças e jovens são insuficientes para a promoção de saúde, criação de hábitos de vida ativa e, inclusivamente, enquanto fatores importantes de desenvolvimento e socialização (Mota e Sallis, 2002; Sardinha, 2003). Refere ainda que com a idade, se verifica a tendência dos índices iniciais diminuírem - Guerra *et al.*, 2001. (Gome, P. et al., 2007)

Este índice de participação em Atividades Físicas ou Desportivas, considerado insuficiente, não ajuda em nada a prevenção ou mesmo redução de patologias como obesidade, hipertensão, osteoporose, diabetes, doenças cardíacas, etc., quer enquanto crianças e jovens, quer enquanto futuros adultos.

Esta investigação surge no âmbito do Estágio Profissional e seguindo a linha de pensamento que trago anteriormente, surge a problemática do meu estudo. Vai ser efetuado com algumas turmas do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário da Escola Secundária de Rio Tinto. Vou estudar o índice de Atividade Física e Prática Desportiva, assim como a sua evolução do 10º ao 12º ano de escolaridade. Ainda irei tentar identificar diferenças existentes entre os dois ciclos de ensino no que respeita à quantia de praticantes.

Objetivos:

Objetivo Geral

Com este trabalho de investigação pretende-se estudar o Índice de prática de Atividade Física e Desporto no 3º Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário dos alunos de algumas turmas, totalizando 22, da Escola Secundária de Rio Tinto.

Objetivos Específicos

- Estudar o Índice de Massa Corporal dos alunos no Ensino Secundário e observar a sua evolução do 10º até 12º ano.
- Estudar o Índice de Massa Corporal do 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º) e a sua evolução para o Ensino Secundário.
- Estudar o Índice de prática de Atividade Física -AF e Desporto no Ensino Secundário e ver a sua evolução do 10º até ao 12º ano.
- Estudar a evolução do Índice de prática de Atividade Física e Desporto do 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º) para o Secundário.

Revisão Bibliográfica:

Atividade Física e Saúde

O conceito de Saúde definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998), define saúde como um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas como ausência de doença ou debilidade. Na perspetiva da Educação para a Saúde, a prática de Atividade Física e Desporto é considerada um comportamento de saúde, similar a outros (Matos e Sardinha 2009).

Na sua génese, o ser humano não precisava de se preocupar em ser ativo. A forma como vivia, forçava-o a movimentar-se e a manter-se forte e saudável. Tinha que procurar alimento, caçar, produzir todos os objetos do seu dia a dia, lutar para se proteger, entre outros. Com a evolução da humanidade, os estilos de vida foram-se modificando e o Homem foi ficando cada vez mais sedentário.

Na atualidade, as mudanças de estilos de vida com níveis insuficientes de atividade física e alimentação inadequada, trazem consequências. São em grande parte responsáveis pela mudança do estado nutricional, que se tem vindo a observar, refletindo-se no aumento de casos de excesso de peso e obesidade, desde a infância. Este aumento, trás consequentemente, o aumento de doenças crónicas não transmissíveis.

Hoje, é essencial, encaramos as atividades físicas como parte do desenvolvimento humano e que assumem um papel relevante na promoção de um estilo de vida saudável. Muitos benefícios começam com a sua prática desde cedo, na fase da infância e adolescência, aumentando a probabilidade de no futuro termos adultos ativos e mais saudáveis.

Conceito de Atividade Física e Desporto

O conceito de atividade física tem sido objeto de alterações a longo dos tempos e visto como um fenómeno bastante complexo. Caspersen e Powel em 1985 definiram como qualquer movimento do corpo produzido pelos músculos esqueléticos, que se traduz num aumento do dispêndio energético. A OMS (1997), por seu lado, considera que a atividade física é todo o movimento diário, incluindo o trabalho, a recreação, o exercício e as atividades desportivas.

De modo a esclarecer melhor este conceito, para que possa emprega-lo no presente trabalho sem suscitem dúvidas, escolhi as seguintes definições, que considere mais adequadas para o que é pretendido.

- A definição de Desporto segundo Garcia-Fernando (cit. Corte-Real, 2006) é “atividade física orientada por regras, estruturada e de natureza competitiva”;
- De acordo com o Conselho da Europa em 1995, a atividade física trata-se então de “todas as formas de atividade física, através de uma participação organizada ou não,

têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou obtenção de resultados em competição a todos os níveis”

Recomendação para a prática de Atividade Física

Apesar de alguma divergência, atualmente, a recomendação para a prática de atividade física na adolescência é de que todo o jovem deveria envolver-se, diariamente, durante cerca de 60 minutos em atividade física moderada e/ou vigorosa pelo menos cinco vezes por semana (Strong et al., 2005; Pate et al., 2002). Essa atividade deve ser desenvolvida de forma apropriada, divertida e conter uma grande variedade de movimentos (Strong e tal., 2005). Esta recomendação tem origem no United Kingdom Expert Consensus Group e foi confirmada por ideal num estudo realizado por Pate e colaboradores (2002). (cit. por Florido, A. e Ribeiro, E. em 2009)

Índice de Massa Corporal

O diagnóstico de pré-obesidade e obesidade é frequentemente feito através do cálculo do Índice de Massa Corporal – IMC (peso/altura^2). Existe uma boa correlação entre este índice e a massa gorda corporal. Segundo a OMS, considera-se que existe excesso de peso quando o $\text{IMC} \geq 25$ e que há obesidade quando o $\text{IMC} \geq 30$.

Apesar de algumas limitações, o IMC permite de uma forma rápida e simples dizer se um adulto tem baixo peso, peso normal ou excesso de peso, pelo que foi adotado, internacionalmente, para classificar a obesidade (OMS, 2000).

As características dinâmicas dos processos de crescimento e maturação, que ocorrem durante a idade pediátrica, contrariamente ao adulto, tornam difícil o diagnóstico de excesso de peso e de obesidade em crianças e adolescentes. Com a velocidade de crescimento que registam em ambos os sexos uma enorme variabilidade inter e intraindividual, não é possível definir pontos de corte para a pré-obesidade e obesidade. Assim, o IMC em idades pediátricas deve ser percentilado tendo como base tabelas de referência.

No entanto, Cole et al em 2000 (cit. por Sá, M. 2009) realizaram um estudo com o objetivo de desenvolver uma definição aceitável, internacionalmente, de crianças com

excesso de peso e obesas, especificando os pontos de corte para cada idade e sexo. Esta, devido as suas característica durante a investigação, tornou-se mais aceite e menos arbitrária, internacionalmente, que todas as outras.

Quadro 1, pontos de corte para o excesso de peso e obesidade através do IMC, para ambos os sexos dos 12 aos 18 anos (adaptado de Cole et al., (2000))

Idades (anos)	Excesso de Peso		Obesidade	
	Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas
...	...	...	...	...
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	22,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	24,73	24,85	29,70	29,84
18	25	25	30	30
...	...	...	...	...

Métodos para avaliação da Atividade Física e Desporto

O uso de Questionários tem sido considerado o método mais prático para avaliar a atividade física, em estudos com populações numerosas e atualmente, há mais de 40 questionários que foram desenvolvidos para o efeito (Melby et al., 2000). Estes surgem, porque normalmente os investigadores constroem o seu próprio questionário consoante os objetivos de estudo.

Melby et al., em 2000, apontam como principais limitações deste método, a natureza subjetiva do instrumento e a sua dependência da pessoa se recordar com precisão das atividades físicas.

No entanto, Mota et al., também em 2000 (cit. por Correia, C. 2007) referem que os questionários ainda permanecem uma das ferramentas mais úteis para avaliar atividade física em grande escala ou em estudos epidemiológicos.

Material e Métodos:

Caracterização da Amostra

A amostra utilizada neste estudo é constituída por 360 alunos do Ensino Secundário

Quadro 2, caracterização amostra do Ensino Secundário

Ano	Sexo		Total (alunos)	%N	Idade - Femininos		Idade - Masculinos	
	Masculino	Feminino			Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
10º	71	65	136	37,78	15,4	0,79	15,46	0,71
11º	46	86	132	36,67	16,26	0,56	16,46	0,59
12º	53	39	92	25,56	17,31	0,77	17,43	0,80
Total	170	190	360	100				

e por 148 alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico da Escola Secundária de Rio Tinto.

Quadro 3, caracterização amostra do Ensino Básico

Ano	Sexo		Total (alunos)	%N	Idade - Femininos		Idade - Masculinos	
	Masculino	Feminino			Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
7º	29	20	49	33,11	12,15	0,67	12,48	0,83
8º	16	30	46	31,08	13,23	0,68	13,19	0,66
9º	28	25	53	35,81	14,20	0,82	14,21	0,83
Total	73	75	148	100				

Instrumentos

Foi utilizado um questionário adaptado aos objetivos do estudo, com caris anónimo de autopreenchimento composto por duas partes. A primeira parte relacionada com o peso, altura e idade. A segunda englobava questões relacionadas com AF e Desporto. A participação teve um carácter voluntário e informado.

Este questionário, surgiu do instrumento aplicado na investigação “HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN” (HBSC), adotada pela OMS. Onde se pretende estudar os estilos de vida dos adolescentes e seus comportamentos nos diferentes contextos sociais dos países aderentes.

Variáveis

Idade – Iremos utilizar a idade dos alunos para saber a média de idades das turmas estudadas, e assim identifica-los na tabela de IMC do International Task Force For the Study

of Obesty (Cole et al., 2000). A identificação da idade foi realizada com base na resposta a uma questão específica, em que lhes foi solicitado que indicasse a sua idade.

Sexo – Para o mesmo efeito que a idade. A identificação do sexo foi realizada com base na resposta a uma questão específica, em que lhes foi solicitado que indicasse o seu sexo: feminino ou masculino.

Ano de Escolaridade – Aplicado apenas aos alunos do 7º, 8º e 9º anos de escolaridade do Ensino Básico e 10º, 11º e 12º ano de escolaridade do Ensino Secundário. Os questionários foram identificados com o ano a que pertenciam.

IMC - foi calculado através da fórmula $PESO/ALTURA^2$, expresso em kg/m^2 . O peso e altura foram adquiridos com base numa questão específica em que lhes foi perguntado o peso e altura.

Atividade Física e Desporto – O levantamento de dados relativos à AF apoiou-se na definição do Concelho da Europa em 1995 referida anteriormente. Incluímos nesta recolha o Desporto Escolar. Ainda em contexto escolar, excluímos a disciplina de Educação Física por ser de frequência obrigatória.

Procedimentos Metodológicos

De forma a prosseguir para a aplicação dos questionários e respetiva recolha de dados, foi pedida a devida autorização à direção da Escola cujos alunos participaram no nosso estudo. A aplicação dos questionários foi realizada no pavilhão Gimnodesportivo, no início ou no fim das aulas de Educação Física das diferentes turmas e foi supervisionada pelo Professor da turma assim como pelo Núcleo de Estágio de Educação Física presente na Escola. Antes do preenchimento, os alunos foram informados do propósito do estudo. Esta recolha foi realizada durante os meses de fevereiro e março de 2011.

Análise dos Dados

Os dados foram agrupados e tratados em folhas de cálculo (Excel). Realizou-se uma análise descritiva com base em médias e desvios padrão para caracterização da amostra, relativamente às variáveis. Com os resultados obtidos foi possível criar uma serie de quadros

e gráficos onde facilmente identificamos as diferenças e/ou evolução, caso existam, das variáveis.

Apresentação dos Resultados:

Índice de Massa Corporal

Quadro 4, IMC médio em cada ano, diferenciado por género.

Ensino	Anos	Femininos		Masculinos	
		IMC - Médio	Desvio Padrão	IMC - Médio	Desvio Padrão
3º Ciclo	7º	20,4	3,10	18,9	2,69
	8º	20,4	3,52	20,5	2,99
	9º	21,5	3,09	20,2	2,87
Secundário	10º	21,5	2,77	21,7	2,99
	11º	22,0	3,23	22,2	2,58
	12º	21,9	3,21	21,9	2,06

Quadro 5, IMC, ponto de corte e idade em cada ano, diferenciado por género.

Ensino	Anos	Femininos			Masculinos		
		IMC	Idade	Ponto de corte	IMC	Idade	Ponto de corte
3º Ciclo	7º	20,4	12,15	21,68	18,9	12,48	21,56
	8º	20,4	13,23	22,58	20,5	13,19	21,91
	9º	21,5	14,20	23,34	20,2	14,21	22,62
Secundário	10º	21,5	15,4	24,17	21,7	15,46	23,60
	11º	22,0	16,26	24,54	22,2	16,46	24,19
	12º	21,9	17,31	24,85	21,9	17,43	24,73

Considerando o quadro 5, verificamos que em nenhum dos anos, o IMC ultrapassa, ou se aproxima do ponto de corte estipulado por Cole et al em 2000. Então, segundo o autor, em média, o peso dos alunos relacionado com a sua altura, está dentro dos parâmetros considerados normais.

Isto não indica que não existam alunos com excesso de peso ou mesmo considerados obesos nas turmas estudadas. No quadro 4 (cálculo da média do IMC) verificamos que existe um desvio-padrão, que podemos considerar elevado. Deste modo consideramos que existe uma dispersão dos valores considerável que, com certeza, resultará numa percentagem de alunos com excesso de peso e obesidade.

A evolução do valor da média do IMC varia pouco nos vários anos de escolaridade, no caso do sexo feminino, sendo 1,5 a diferença entre o máximo e o mínimo. Já no sexo masculino, nota-se uma variância um pouco maior, sendo o valor de 3,3 a diferença entre o máximo e o mínimo. Esta diferença nos rapazes, poderá ter como explicação, o salto pubertário. Pois, durante esta fase, existe um crescimento e aumento de peso significativo.

No Sexo feminino, apesar de ser menor, também se nota uma diferença na passagem do 7º,8º ano para o 9º e restantes. Poderá estar marcada, também, pela transformação que o corpo feminino sofre com o aparecimento da menarca que normalmente surge aos 12, 13 anos.

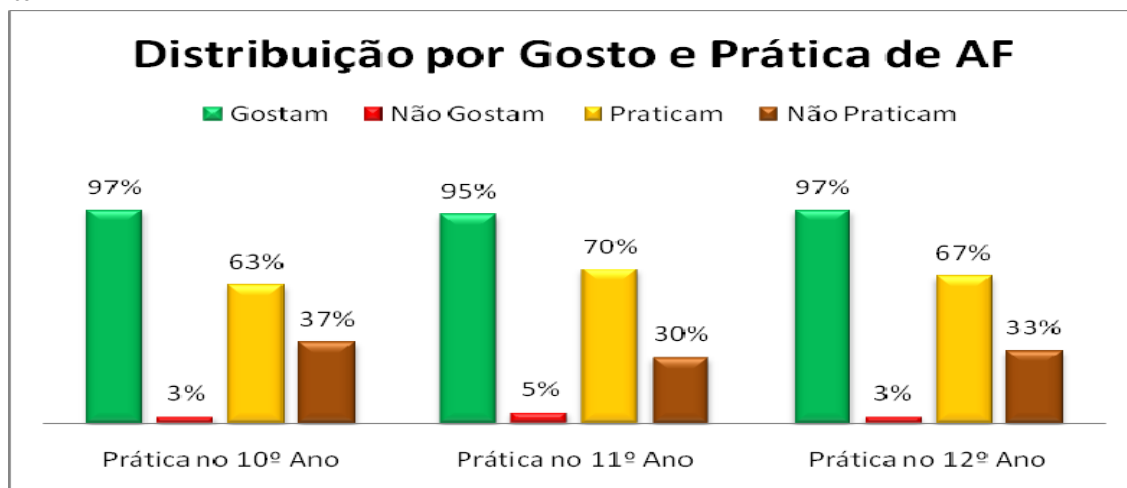
Índice de Atividade Física

Ensino Secundário:

Quadro 6, distribuição dos alunos inquiridos por gosto e prática de Atividade Física (Secundário).

Ano	Feminino					Masculino				
	Total Fem.	Gosto		Prática de AF		Total Masc.	Gosto		Prática de AF	
		Sim	Não	Sim	Não		Sim	Não	Sim	Não
10º	65	63	2	33	32	71	69	2	53	18
11º	86	80	6	54	32	46	45	1	39	7
12º	39	36	3	21	18	53	53	0	41	12
Total Alunos	190	179	11	108	82	170	167	3	133	37

Gráfico 1:

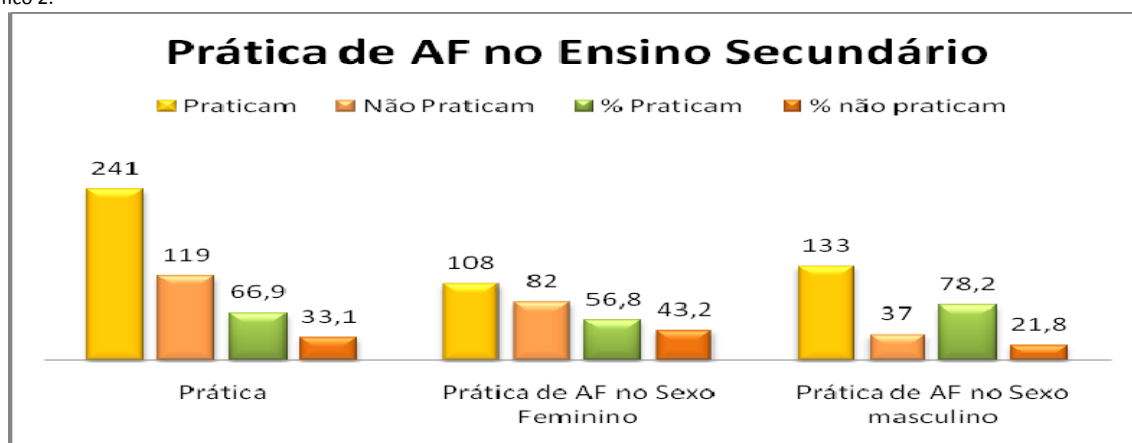


Olhando para o quadro e gráfico anteriores, podemos logo retirar um dado curioso, que é o facto de praticamente todos os alunos inquiridos, afirmarem gostar de AF e/ou

Desporto, mas no entanto, cerca de 1/3, não pratica qualquer tipo de AF. Este facto é transversal a todos os anos.

Podemos considerar que a prática de AF e/ou Desporto, para a amostra participante, não se altera ao longo dos anos de escolaridade. Isto é, de ano para ano, a percentagem de alunos que pratica desporto mantém-se muito idêntica, variando entre 63% e 70%. Pelo contrário, entre 30% a 37% da amostra, afirma não realizar qualquer tipo de atividade.

Gráfico 2:



Relativamente ao Ensino Secundário (nos três anos), num universo de 360 alunos que constituíram a nossa amostra e como se vinha a adivinhar, 1/3 dos alunos não pratica qualquer tipo de atividade física ou desporto, o que se traduz em 119 alunos com estilo de vida completamente sedentário.

A maior percentagem de prática pertence aos rapazes, onde 78,2% dos indivíduos do sexo masculino afirmaram ter uma prática ativa. Pelo contrário, as raparigas, quase metade afirma não praticar desporto nem atividade física. No quadro seguinte, vemos que nos diferentes anos, existe sempre maior percentagem de rapazes a praticar AF e Desporto.

Gráfico 3:



Quadro 7, distribuição dos alunos praticantes por Desporto Escolar, Prática fora da Escola federada e não federada. Numero médio de vezes por semana e de duração que os alunos praticam (Secundário).

	Desporto Escolar			Pratica fora da Escola			Total	Federados	Não Federados
Masc.	3			130			133	77	53
Fem.	26			82			108	20	62
	Min.	Máx.	Méd.	Min.	Máx.	Méd.	Méd.	Desvio Padrão	
Vezez por Semana	1	4	2,2	1	7	2,9	2,79	1,25	
Duração (minutos)	45	90	82,2	25	280	91	89,9	38,4	

Analisando o quadro anterior, constatamos que 29 alunos praticam, unicamente, AF e/ou Desporto na Escola através da oferta Desporto Escolar (existem mais alunos na amostra que praticam desporto escolar, mas como também praticam fora da escola, decidimos englobá-los apenas na prática fora da Escola). Estes têm uma prática média de 82 minutos, 2 vezes por semana.

Relativamente à prática fora da Escola, existem 97 alunos com práticas federadas e 115 alunos com práticas não federadas. Totalizando a prática destes alunos, calcula-se que realizem AF e/ou Desporto em média 91 minutos, 3 vezes por semana.

De referir que a prática federada tem a preferência, embora pouco acentuada, dos alunos do sexo Masculino (59,2% dos praticantes), enquanto que os alunos do sexo feminino preferem Práticas não Federadas (75,6% dos praticantes).

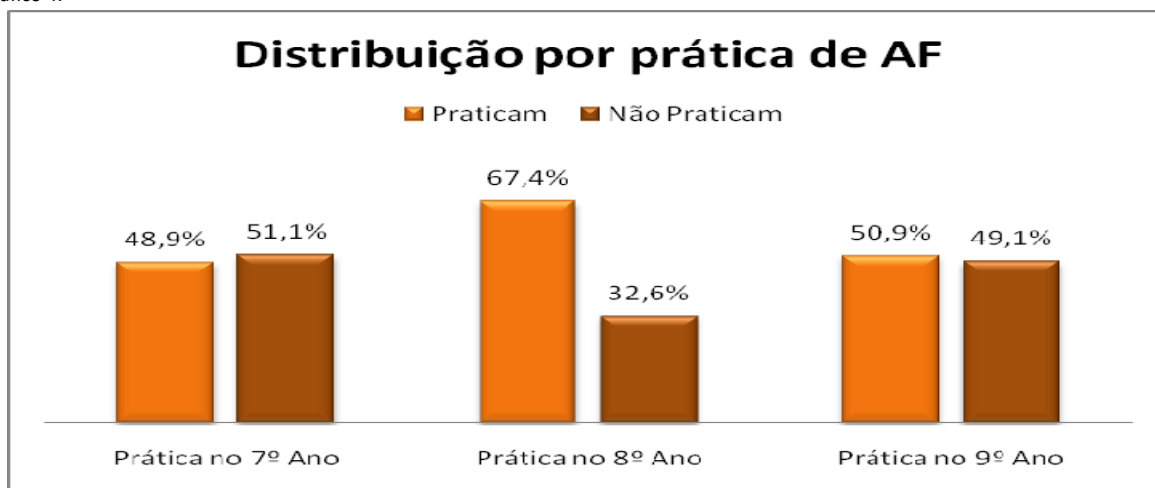
De acordo com os questionários, os alunos praticantes do Ensino Secundário tem uma prática média de 2,79 vezes por semana com duração de aproximadamente 90 minutos por sessão. Traduzindo para 5 sessões semanais, traduz-se em 50,16 minutos por sessão.

3º Ciclo do Ensino Básico:

Quadro 8, distribuição dos alunos inquiridos por prática de Atividade Física.

Ano	Feminino			Masculino		
	Total Fem.	Prática de AF		Total Masc.	Prática de AF	
		Sim	Não		Sim	Não
7º	20	9	11	29	15	14
8º	30	19	11	16	12	4
9º	25	11	14	28	16	12
Total Alunos	75	39	36	73	43	30

Gráfico 4:

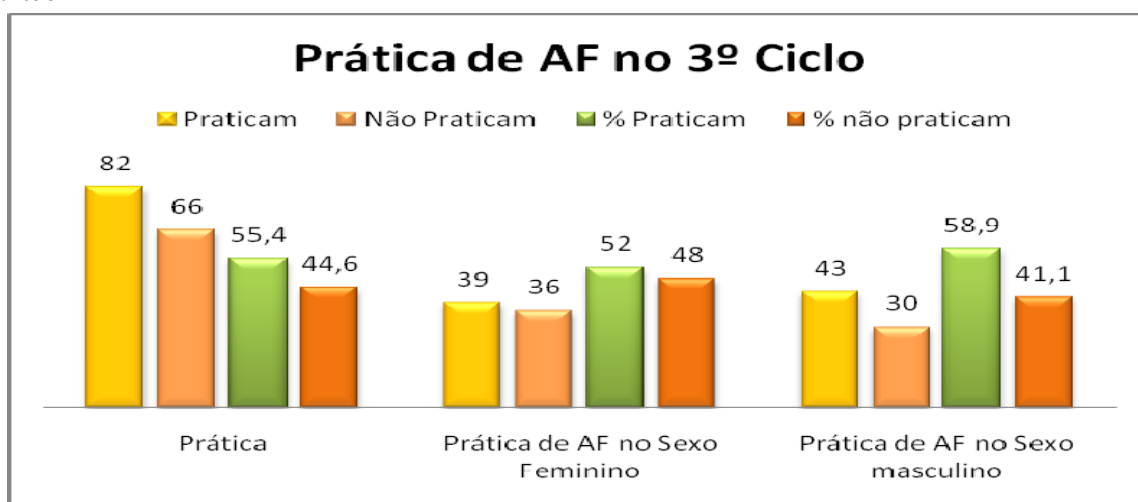


Verificando o quadro e gráfico anterior, podemos ver que a distribuição no 7º, 8º e 9º ano, no que se refere a praticar ou não AF, não diferencia muito entre eles. Do 7º para o 8º nota-se um aumento no índice de prática, mas no 9º volta a ficar equilibrado.

Relativamente ao 3º Ciclo (nos três anos), num universo de 148 alunos que constituíram a nossa amostra, e como podemos verificar no gráfico seguinte, apenas um pouco mais de metade (55,4%) dos alunos pratica AF ou Desporto, o que se traduz em 66 alunos com estilo de vida sedentário.

A maior percentagem de prática nesta amostra, embora não muito alta, pertence aos rapazes, onde pouco mais de metade (58,9%) dos indivíduos do sexo masculino afirmaram ter uma prática ativa. As raparigas, praticam um pouco menos, afirmando 48% delas que não se envolvem em nenhum desporto nem AF.

Gráfico 5:



Conclusões:

Com este estudo, pretendemos conhecer melhor a realidade dos alunos do Ensino Secundário e do 3º ciclo da Escola Secundária de Rio Tinto, relativamente ao IMC e à prática ou não de AF e Desporto, assim como a evolução destas duas últimas variáveis durante os anos escolares. Voltamos a referir que este foi um estudo de caso e os resultados apenas se aplicam à amostra em questão.

Então, deste estudo resultaram as seguintes conclusões:

- Nenhum dos anos estudados atinge o ponto de corte (Cole et al em 2000) de excesso de peso para a sua média de idades.
- De uma forma geral, apesar de pequeno, existe um aumento gradual no IMC de ano para ano.
- Relativamente à evolução do IMC do 3º Ciclo para o Secundário, existe em ambos os sexos, mas é mais acentuado no sexo masculino. Apontamos como principal razão, o salto pubertário recorrente na adolescência, pois como já referimos anteriormente, durante esta fase, existe um crescimento e aumento de peso significativo. Nas raparigas, a maior diferença (aumento), acontece na passagem o 8º para o 9º (12/13ano) e apontamos a menarca, e a transformação que o corpo feminino sofre com o seu aparecimento, como principal causador.
- O índice de AF e Desporto quase não varia de ano para ano no Ensino secundário, sendo a taxa de prática no 10º de 63%, no 11º de 70% e no 12º de 67%.
- Verificamos que no 3º Ciclo a taxa de prática está nos 55,4% e no Ensino Secundário está nos 66,9%, o que reflete um aumento de 11,5% de um Ensino para o Outro.

De entre as conclusões anteriores referentes aos objetivos, ainda surgiram outras que achamos interessantes referir e comparamos com estudos similares.

- A média de prática dos alunos do Ensino Secundário que realizam AF e/ou Desporto é de 50,16 minutos 5 vezes por semana. Ou seja, não chega para a recomendação de prática de AF na adolescência.

- A maioria dos alunos constituintes da amostra do Ensino Secundário (96,1%), diz gostar de AF e Desporto. No entanto isso não se reflete na prática, onde existe um decréscimo de 29,2% (66,9% de praticantes).
- Segundo Guerra et al. Em 2001 (cit. por Gome, P. et al., 2006) as raparigas são menos ativas que os rapazes. No presente estudo, o mesmo se verifica, sendo em média a taxa de prática das raparigas menor em 21,4% do que a dos rapazes no Ensino Secundário e em 6,9% no 3º Ciclo.
- Segundo o mesmo autor, a tendência dos números iniciais de prática, é diminuir com a idade. Neste estudo, durante o Ensino Secundário, os índices mantêm-se. Comparando com o 3º Ciclo, o índice de prática aumenta com a idade.

Indicações/Recomendações para Estudos Futuros:

- Enquanto íamos assistindo ao preenchimento dos questionários, por vezes, éramos confrontados com alunos que diziam que tinham abandonado a prática a um mês ou dois e se colocavam essa prática no questionário. A indicação que sugiro, é avaliar os casos de abandono da AF e/ou Desportiva e os motivos que levaram os inquiridos a tomarem essa decisão. Ainda sugiro a análise da influência do apoio familiar na prática da AF e/ou Desportiva dos inquiridos.
- Relativamente a instrumentos e forma de recolha de dados, a primeira recomendação que deixamos é o uso de balança e fita métrica para medição do peso e altura dos adolescentes. Pois enquanto preenchiam os questionários, alguns deles expressaram não saber a sua altura e peso atual. Deste modo poderão tornar os dados relativos ao IMC ainda mais próximos da realidade.
- Ainda, se possível o aumento da amostra. No 3º Ciclo a amostra revelou-se um pouco diminuta (2 turmas por ano), e um pequeno aspeto que pensamos insignificante, ou mesmo azar na escolha da turma, pode enviesar os resultados originando um desfecho diferente se tivéssemos mais 2 turmas do mesmo ano.

Referências Bibliográficas:

DANTE DE ROSE JR. e colaboradores (2009) – *“Esporte e atividade física na infância e na adolescência, uma abordagem multidisciplinar”*. Artmed.

NETO, F. (2004) – *“Atividades físico-desportivas: o novo paradigma de promoção da Saúde”*. EDUCS.

PEREIRA, B. e CARVALHO, G. (2008) – *“Atividade Física, Saúde e Lazer: Modelos de Análise e Intervenção”*. Lidel.

MOTA, J. e SALLIS, J. (2002) – *“Atividade Física e Saúde: Fatores de Influência da Atividade Física nas Crianças e nos Adolescentes”*. CAMPO DAS LETRAS.

SILVA, A.; NETO, J.; RAPOSO, V.; CARVALHAL, M. (2007) – *“Obesidade Infantil”*. CGB Artes Gráficas.

GIRÁLDEZ, V.; IGLESIAS, A.; SOIDÁN, J.; NAVARRO, A. (2008) – *“Ejercicio Físico, Salud y Calidad de Vida”*. WANCEULEN Editorial Desportiva, S.L.

ROMÃO, P. e PAIS, S. (2007) – *“Educação Física 10º, 11º e 12º Anos”* – Manual Escolar do Professor. PORTO EDITORA.

COSTA, J. (2006) – *“Jogo Limpo – Educação Física 7º, 8º e 9º Anos”* – Manual Escolar. PORTO EDITORA.

CORTE-REAL, N. (2006) Desporto, Saúde e estilos de Vida... Diferentes olhares, objetivos e subjetivos sobre os comportamentos dos adolescentes. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento em Ciências do Desporto. Porto: FADEUP.

LUREIRO, N. (2004) A Saúde dos Jovens Portugueses: Prática Desportiva e Sedentarismo. Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências da Educação. Lisboa: FMH

FERNANDES, J. (2007) Índice de Massa Corporal, Atividade Física e Atividades de Lazer. Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências do Desporto. Porto: FADEUP

CORREIA, C. (2007) Índice de Massa Corporal e Natureza da Atividade Física em Jovens. Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências do Desporto. Porto: FADEUP

VARELA, C. (2009) A Prática Desportiva em Adolescentes com Excesso de Peso. Dissertação apresentada às provas de Licenciatura em Desporto e Educação Física. Porto: FADEUP

SÁ, M. (2009) Os Adolescentes, a Prática Desportiva e a Obesidade... Conhecer para intervir. Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências do Desporto. Porto: FADEUP

Anexos: (Questionário do Estudo, adaptado e aplicado)

QUESTIONÁRIO:

Escola: _____

Ano: _____ Idade: _____ Género: M ☐ F ☐ Curso: _____

Peso atual: _____(kg). Altura: _____(m).

1 - GOSTA DE DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA?

Não: _____ Sim: _____

2 - PRÁTICA DESPORTO EM CONTEXTO ESCOLAR (DESPORTO ESCOLAR)?

Não: _____ Sim: _____ Qual? _____

Quantas vezes por semana: _____ Duração: _____(min.) Tempo de prática: _____Anos

3- PRÁTICA DESPORTO FORA DA ESCOLA?

Não: _____ Sim: _____ Qual? _____

Federado ☐ Não Federado ☐

Quantas vezes por semana: _____ Duração: _____(min.) Tempo de prática: _____Anos

Nos últimos 7 dias, quantos dias praticaste atividade física num mínimo de 30 minutos por dia? _____