



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso

Pedro Nuno Cunha Craveiro

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso

Pedro Nuno Cunha Craveiro

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

AGRADECIMENTOS

Num ano tão exigente como o findado, é com grande e sincera gratidão que expresso os meus agradecimentos, nomeadamente:

- Com muito carinho, pelo constante apoio, auxílio e suporte emocional, à minha família (principalmente à minha Mãe), na qual também se insere Rita Mendes, uma pessoa que me faz muito feliz;

- Aos meus colegas do Grupo de Estágio de Educação Física, Eduardo Ventura e Marco Melo, com os quais estive diariamente ao longo deste ano lectivo, partilhando experiências e conhecimentos, pautando-nos sempre por uma grande amizade, estendendo agradecimentos aos meus restantes colegas de Mestrado, destacando os meus amigos Dário Gaspar e Victor Eanes pelos excelentes momentos passados juntos;

- Ao Professor Doutor Júlio Martins, Orientador de Estágio por parte da Universidade da Beira Interior, pela colaboração e formação inculcada não só no presente ano de Estágio Pedagógico como ao longo de todo o Mestrado em Ensino de Educação Física;

- Ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (e respectivos Professores) pela qualidade do ensino proporcionado ao longo de toda a minha formação no Ensino Superior;

- À Dr.^a Ana Paula Pereira, Orientadora de Estágio na Escola, pela forma como contribuiu para o meu desenvolvimento pedagógico e profissional;

- A todos os professores (essencialmente aos do Grupo de Educação Física), membros da Direcção, funcionários e alunos da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso, pela forma como fui recebido e tratado ao longo de todo o Estágio;

Muito Obrigado!

RESUMO

Capítulo 1.

O presente Relatório de Estágio regista a descrição e análise do trabalho desenvolvido ao longo do ano lectivo correspondente ao Estágio Pedagógico, do segundo ano do ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O Estágio desenrolou-se na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso (Covilhã, Portugal) e teve como Orientador por parte do Departamento de Ciências do Desporto, da Universidade da Beira Interior, o Professor Doutor Júlio Martins, enquanto a Dra. Ana Paula Pereira assumiu o cargo de Orientadora de Estágio na Escola.

O objectivo definido para o Estágio passou por me certificar habilitações para exercer qualquer função na área de acção de um Professor de Educação Física. No ano lectivo 2010/2011 tive a meu cargo integral uma turma do 7º ano de escolaridade, para além de semanalmente integrar o grupo de trabalho com Desporto Adaptado, Desporto Escolar, Projecto Pró-Lúdico (programa que visa a aquisição de um estilo de vida activo), Tutoria e uma enorme panóplia de outras actividades, não só de cômputo desportivo como também no que concerne à relação com a comunidade escolar.

Após este ano lectivo, considero que reúno todas as competências necessárias para desempenhar, com sucesso, a docência no âmbito da Educação Física.

Capítulo 2.

O Projecto Pró-Lúdico é uma ferramenta recente criada para combater o galopante aumento da obesidade infantil. Identificaram-se 47 alunos (5º, 6º e 7º anos), de uma escola do concelho da Covilhã (Castelo Branco, Portugal), como estando em excesso de peso e/ou obesidade. Destes, apenas 6 foram autorizados, pelos encarregados de educação, a integrar o programa de actividade com uma duração de 12 semanas (sessões bissemanais, com uma hora de duração cada), privilegiando intensidades moderadas e vigorosas predominantemente aeróbias, com o objectivo de melhorar as variáveis antropométricas e capacidade aeróbia.

Entre os principais resultados, intragrupo experimental, destaca-se a melhoria de 5 dos 6 sujeitos, em todas as variáveis em estudo. Quando comparado com o grupo de controlo, os resultados foram significativos (inferiores a 0,05) ao ponto de se poder afirmar que o programa melhorou a composição corporal.

ABSTRACT

Chapter 1.

The current Report contains the analysis and the description of the work performed during the Educational Stage year which makes up part of the second year of the Master Degree in Physical Education Teaching.

The stage has been developed in the Basic School of Teixoso (Covilhã, Portugal) and it has been supervised by the Professor Júlio Martins, PhD, from the University of Beira Interior Sport's Department. Professor Ana Paula, on the other hand, has supervised the stage in Teixoso School.

The main goal was the acquirement of the capacities needed to carry out the different roles and tasks that are part of a Physical Education Teacher daily routine. In the schooling year of 2010/2011 I was responsible for the teaching of a seventh grade class. In addition, I also took part in the work group concerned with Adapted Sport, School Sport, "Pro-Lúdico" Project (a project related with the acquisition of an active life style), Tutoring and a huge set of other activities, not only concerned with sport but also related with the school community relationship.

Now that the year went by, I consider that I have gathered all the skills needed to perform, with success, the teaching of Physical Education.

Chapter 2.

The "Pró-Lúdico" project is a recent tool created to fight the exponential rise in childhood obesity. 47 Students (attending the 5th, 6th and 7th schooling years), from a Covilhã school, were identified as being in a state of overweight or even obesity. From this group of students only 6 of them were authorized to take part in the program of activities lasting 12 weeks (biweekly sessions, lasting one hour each). The activities were essentially related with moderated and vigorous intensities of mainly aerobic exercises. The main goal of the project was to improve the anthropometric variables and the aerobic capacity of the students.

The chief result was the improvement, concerning all the variables of the study, in 5 of the 6 students. The results were substantial (inferior to 0,05) when compared with the control group, so it can be stated that the program improved the overall body composition.

ÍNDICE GERAL

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)	1
Introdução	1
1. Objectivos	2
1.1. Objectivos do Estagiário	2
1.2. Objectivos da Escola / Grupo de Educação Física	2
2. Caracterização Geral da Organização.....	4
3. Descrição e Análise das Actividades Desenvolvidas.....	6
3.1. Actividades.....	6
3.1.1. Leccionação de Educação Física	6
3.1.1.1. Amostra.....	6
3.1.1.2. Planeamento.....	7
3.1.1.3. Descrição e Análise.....	9
3.1.1.4. Relatório de Aula e Relatórios de Observação	14
3.1.2. Desporto Adaptado.....	15
3.1.3. Desporto Escolar	18
3.1.4. Tutoria.....	20
3.1.5. Projecto Pró-Lúdico	22
3.1.6. Outras Actividades	23
3.2. Recursos Estruturais e Materiais Utilizados (no âmbito das actividades desenvolvidas)	24
4. Reflexões sobre o Contributo do Estágio.....	26
4.1. Aspectos Positivos.....	26
4.2. Aspectos Negativos	27
4.3. Recomendações Pessoais.....	27
5. Considerações Finais.....	28
Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)	29
1. Introdução.....	29
2. Método.....	32
2.1. Amostra.....	32
2.2. Dados Antropométricos.....	33
2.2.1. Percentagem de massa gorda (%MG).....	33
2.2.2. Perímetro Abdominal (PA)	34

2.3. Capacidade Aeróbia (CA).....	35
2.4. Programa de Actividade Física	36
2.5. Tempos de Avaliação.....	36
2.5.1. Grupo Experimental.....	36
2.5.2. Grupo de Controlo.....	36
2.6. Levantamento de Hipóteses.....	36
2.6.1. Composição corporal.....	36
2.6.2. Capacidade aeróbia.....	37
3. Resultados.....	37
3.1. Evolução dos sujeitos submetidos ao programa Pró-Lúdico (12 semanas)	37
3.1.1. Análise do percentil de IMC.....	37
3.1.1.1. Tempo 1.....	37
3.1.1.2. Tempo 3.....	37
3.1.1.3. Evolução dos sujeitos	37
3.1.2. Análise da percentagem de massa gorda (%MG).....	38
3.1.2.1. Tempo 1.....	38
3.1.2.2. Tempo 3.....	38
3.1.2.3. Evolução dos sujeitos	38
3.1.3. Análise do perímetro abdominal (PA).....	38
3.1.3.1. Tempo 1.....	38
3.1.3.2. Tempo 3.....	38
3.1.3.3. Evolução dos sujeitos	39
3.1.4. Análise da capacidade aeróbia (CA).....	39
3.1.4.1. Tempo 1.....	39
3.1.4.2. Tempo 2.....	39
3.1.4.3. Tempo 3.....	39
3.1.4.4. Evolução dos sujeitos	39
3.2. Evolução do Grupo Experimental (submetido ao programa de 12 semanas) e do Grupo de Controlo, tendo por base o IMC p.....	40
3.2.1. Tempo 1	40
3.2.2. Tempo 3	40
3.2.3. Evolução dos grupos.....	40
4. Discussão	41
4.1. Análise da evolução dos sujeitos submetidos ao programa Pró-Lúdico (12 semanas)	41

4.2. Análise da evolução do Grupo Experimental (submetido ao programa de 12 semanas) e do Grupo de Controlo, tendo por base o IMC p	43
4.3. Implicações práticas.....	43
5. Conclusão.....	44
Limitações	44
Bibliografia	45
a) Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)	45
b) Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)	46
Anexos.....	50
a) Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)	50
b) Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)	58

INDÍCE DE FIGURAS E GRÁFICOS

a) Capítulo I (Estágio Pedagógico)

Gráfico 1. Modalidades praticadas com maior regularidade.

Página 6

Gráfico 2. Unidades didáticas de Educação Física em que os alunos sentem maiores dificuldades.

Página 7

Figura 1. Correção postural numa sessão de Hipoterapia.

Página 16

b) Capítulo II (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)

Gráfico 1. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base o IMC p.

Página 38

Gráfico 2. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base a %MG.

Página 38

Gráfico 3. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base o PA.

Página 39

Gráfico 4. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base o TC6'.

Página 40

Gráfico 5. Comparação da evolução dos Grupos tendo por base o IMC p.

Página 41

INDÍCE DE QUADROS

Quadro 1. Distribuição dos alunos por ano/ciclo de escolaridade, número de turmas e número de alunos.

Página 5

Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Introdução

O segundo ano do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário corresponde ao Estágio Pedagógico. O Estágio Pedagógico baseia-se num ano lectivo, durante o qual o mestrando assume a função de Professor num recinto escolar que contemple o Ensino Básico e/ou Secundário.

Pretende-se que ao longo desse período de tempo haja aquisição de competências pedagógico-práticas, que fomentem a posterior certificação de validade para desempenho profissional (Ensino de Educação Física).

No ano lectivo 2010/2011 integrei o Grupo de Estágio de Educação Física da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso (Covilhã, Portugal), o qual, para além de mim, era constituído pelos estagiários Eduardo Ventura e Marco Melo.

Para mim, ao longo do presente ano lectivo, ficou bem patente que o cargo de Professor está longe de se restringir aos 45 ou 90 minutos de aula. Para além do meticuloso planeamento dos conteúdos a transmitir, ser Professor é integrar uma multicultural comunidade escolar, na qual a função de leccionar constitui apenas uma das *fatias* do grande *bolo* que representa a vida escolar.

O Relatório de Estágio surge como uma ferramenta com o intuito de registar e documentar, por escrito, a forma como decorreu o Estágio Pedagógico, as experiências vivenciadas, a metodologia empregue nas diversas actividades propostas e realizadas, as competências adquiridas e a minha conseqüente evolução, enquanto Professor Estagiário, no Ensino de Educação Física. Considero uma tarefa de difícil execução, dada a imensidão de experiências proporcionadas pelo ano de Estágio, as incalculáveis horas passadas em contexto escolar, bem como o imprescindível *trabalho de casa*, para que pudesse sustentar, de forma cada vez mais profícua, o meu desempenho.

Ainda assim, procuro no presente documento reproduzir de forma fiel o grande sumo do meu Estágio Pedagógico, o qual para além da componente de leccionação, contemplou Desporto Adaptado, Desporto Escolar, Tutoria e participação activa em diversas Outras Actividades, entre as quais a aplicação de um programa de exercício a crianças da Escola em que realizei o Estágio, identificadas como estando numa situação de excesso de peso ou mesmo obesidade.

De acordo com as orientações facultadas, este Relatório de Estágio engloba o trabalho desenvolvido entre 1 de Setembro de 2010 (dia em que me apresentei à Escola) e 31 de Maio de 2011, apesar de continuar a exercer funções na Escola até ao dia 15 de Julho 2011, dado que após o término de aulas (22/06/2011) ainda decorrerão diversas reuniões nas quais estarei presente (Reunião de Final de Período, Reunião de Grupo de Educação Física, Reunião de Departamento e Reunião Geral de Professores).

1. Objectivos

1.1. Objectivos do Estagiário

Iniciei o Estágio Pedagógico com um espírito de missão e humildade, pautado por uma grande vontade de evoluir e, também, aprender. Para Sarmento, P. (2004), estudar a aprendizagem significa pensar “situações de aprendizagem”, para que a diversidade de influências que se confrontam não permita supor que aprender é um mero fenómeno aleatório, fruto do acaso. O mesmo autor defende que a aprendizagem é uma variável não observável, mas que se manifesta pelo comportamento expresso.

Concordo plenamente com a teoria do supracitado autor, tendo assumido, desde o dia 1 de Setembro de 2010, uma postura de constante reflexão e autocrítica, com o objectivo de evoluir em três domínios, nomeadamente: académico, profissional e pessoal.

A minha formação académica de base (Licenciatura em Ciências do Desporto), desenrolada na transição pré-Bolonha para Bolonha, foi predominantemente teórica, pelo que, apesar de no primeiro ano curricular do presente Mestrado ter tido unidades curriculares com teor prático-pedagógico, até ao início deste ano lectivo, sentia algumas carências no cômputo da aplicação prática de todos os conceitos adquiridos essencialmente no plano teórico. Assim, um dos meus objectivos passou por adquirir competências práticas, no âmbito do Ensino de Educação Física, igualmente suportadas pela aquisição e aperfeiçoamento de métodos de trabalho, organização e gestão do processo ensino-aprendizagem.

Um dos objectivos definidos, de forma natural, remeteu para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, proporcionando-me a habilitação imprescindível para o exercício da profissão docente no ramo. Em simultâneo, pretendia também adquirir experiência na área, a qual posteriormente auxiliará o meu desempenho profissional.

No meu ponto de vista, os objectivos previamente definidos não devem ser estanques, mas sim ajustados ao contexto. Nesse sentido, nos primeiros dias na Escola, ao verificar que o campo de acção do Professor, na comunidade escolar, é bastante mais amplo do que eu imaginava, defini como objectivo a aquisição da real noção do papel do Professor na dinamização das diversas actividades escolares e consequente aplicação, com vista a enriquecer o meu desempenho integral enquanto Professor (Estagiário) de Educação Física.

1.2. Objectivos da Escola / Grupo de Educação Física

Os objectivos da Escola em que estagiei, definidos no respectivo Projecto Educativo 2010/2013, são os seguintes: Reduzir o abandono escolar dos alunos do ensino básico; Melhorar as taxas de transição; Melhorar os resultados escolares em disciplinas com menor taxa de aproveitamento; Melhorar os resultados escolares obtidos pelos alunos nas provas de aferição do ensino básico; Melhorar os resultados escolares obtidos pelos alunos nos exames nacionais do ensino básico; Estimular atitudes e comportamentos de respeito pelo outro, de responsabilidade e de participação; Ocupar o tempo escolar dos alunos tendo em vista a

melhoria do sucesso escolar e educativo; Monitorizar as práticas da Escola tendo em vista a melhoria do sucesso escolar e educativo; Proceder à revisão dos critérios de avaliação da Escola; Identificar necessidades de formação de professores; Desenvolver o processo de comunicação no Agrupamento; Aprofundar a ligação entre a Escola, os pais/encarregados de educação e o meio social, cultural e económico.

Os objectivos do Grupo de Educação Física, por sua vez, vão ao encontro dos adoptados pelo Programa Nacional de Educação Física para o 3º Ciclo do Ensino Básico [Ensino Básico - 3º Ciclo - Programa de Educação Física (Reajustamento), Novembro de 2001] definindo os seguintes quatro princípios fundamentais, na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

1) Garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das potencialidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros; 2) Promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efectivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles; 3) Valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das actividades; 4) Orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, essencialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.

As respectivas finalidades encontram-se igualmente identificadas [Ensino Básico - 3º Ciclo - Programa de Educação Física (Reajustamento), Novembro de 2001] pautando-se essencialmente por:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;

- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa, bem como jogos tradicionais e populares;

- Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social;

- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade, a ética desportiva, a higiene e a segurança pessoal e colectiva, a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

2. Caracterização Geral da Organização

O meu Estágio Pedagógico decorreu na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso, situada no Teixoso, uma Freguesia do concelho da Covilhã (distrito de Castelo Branco, Portugal). O Teixoso tem cerca de 4400 habitantes, distando aproximadamente 8 quilómetros da sede do concelho, sendo habitualmente definido como uma importante ponte de ligação entre os concelhos de Belmonte e Covilhã.

A Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso nasceu há cerca de 40 anos. Inicialmente funcionou em edifícios pré-fabricados, na altura como extensão da Escola Pêro da Covilhã. Desde 1987 que possui instalações próprias, sendo hoje a Escola Sede do Agrupamento de Escolas do Teixoso (Agrupamento de Escolas do Teixoso - Projecto Educativo - 2010/2013).

O Agrupamento de Escolas do Teixoso foi constituído no ano lectivo 2003/2004, sendo homologado por Despacho de Sua Excelência o Secretário de Estado da Administração Educativa de 5 de Julho de 2003 (Agrupamento de Escolas do Teixoso - Projecto Educativo - 2010/2013).

Actualmente, abrange os alunos das seguintes localidades: Aldeia do Souto, Borracheira, Gibraltar, Orjais, Sarzedo, Teixoso, Terlamonte, Vale Formoso e Verdelhos. No que concerne ao número e localização de estabelecimentos de ensino do Agrupamento, várias alterações se registaram desde a data da sua fundação, sendo que, neste momento, a constituição do Agrupamento de Escolas do Teixoso é a seguinte (Agrupamento de Escolas do Teixoso - Projecto Educativo - 2010/2013):

- Estabelecimentos de Ensino Pré-Escolar: Jardim-de-infância de Orjais, Jardim-de-infância do Teixoso, Jardim-de-infância de Vale Formoso e Jardim-de-infância de Verdelhos.

- Estabelecimentos de Ensino do 1º Ciclo: Escola Básica do 1º Ciclo de Orjais, Escola Básica do 1º Ciclo do Teixoso, Escola Básica do 1º Ciclo de Vale Formoso e Escola Básica do 1º Ciclo de Verdelhos.

- Estabelecimento de Ensino do 2º e 3º Ciclos: Escola Básica do 2º e 3º Ciclos do Teixoso (Escola Sede de Agrupamento).

Após a caracterização global do Agrupamento, seguidamente apresento a constituição detalhada da Escola onde realizei o Estágio Pedagógico. Assim, a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso possui instalações próprias, com 8 Salas Normais e 11 Salas Específicas (2 Salas de Educação Visual e Tecnológica, 2 Salas de Artes Visuais, 1 Sala de Educação Musical, 4 Salas de Ciências Experimentais, 1 Laboratório de Matemática e 1 Sala de Informática). Nas suas infra-estruturas apresenta Pavilhão Gimnodesportivo, Campos de Jogos Exterior, Biblioteca Escolar, Sala de Professores, Sala de Reuniões, Sala de Directores de Turma, Sala de Funcionários, Direcção, Secretaria, Gabinete de Ensino Especial/Psicólogo, Gabinete do Aluno/Primeiros Socorros, Unidade de Apoio à Multideficiência, Polivalente, Refeitório e Bar de Alunos.

Em relação à caracterização de elementos humanos, a Escola contempla 51 Docentes, 4 dos quais de Educação Física (7, se incluído o Grupo de Estágio de Educação Física). O Pessoal Não Docente totaliza 22 funcionários, enquanto o número de alunos inscritos no ano

lectivo 2010/2011, entre 2º Ciclo, 3º Ciclo, PIEF e CEF, foi de 278 (14 dos quais do Ensino Especial), divididos num total de 15 turmas (Agrupamento de Escolas do Teixoso - Projecto Educativo - 2010/2013).

O quadro 1 apresenta a distribuição da totalidade dos alunos desta Escola (correspondendo, assim, à população) pelas diferentes turmas.

Quadro 1. Distribuição dos alunos por ano/ciclo de escolaridade, número de turmas e número de alunos.

Ano de Escolaridade	Nº de Turmas	Nº de Alunos	Ensino Especial
2º Ciclo	6	120	9
3º Ciclo	7	139	5
PIEF	1	11	-
CEF Operador Pré-Impressão	1	8	-
TOTAL	15	<u>278</u>	14

3. Descrição e Análise das Actividades Desenvolvidas

3.1. Actividades

3.1.1. Leccionação de Educação Física

3.1.1.1. Amostra

No dia em que me apresentei à Escola (1 de Setembro de 2010) a Orientadora de Estágio (Dra. Ana Paula Pereira) referiu que lhe tinham sido atribuídas três turmas para o presente ano lectivo (duas do 7º ano de escolaridade e uma do 9º ano). Como o Grupo de Estágio era composto por três elementos, foi-nos concedida liberdade para escolhermos qual a turma com a qual trabalharíamos ao longo do ano. De forma unânime, o Grupo de Estágio decidiu sortear. Assim, aleatoriamente, foi-me concedida uma turma de 7º ano, na circunstância o 7º B.

O 7º B era constituído por 24 alunos, 20 do género feminino e 4 do masculino. No dia 14/09/2010, primeira aula de Educação Física, as idades estavam compreendidas entre os 11 e os 13 anos, sendo que seis alunos apresentavam 11 anos, doze tinham 12 e seis já se encontravam nos 13 anos, resultando numa média da turma de exactamente 12 anos. Dos 24 elementos da turma, dois eram repetentes.

Mais de metade dos alunos (58,33%) residia no Teixoso, sendo que 37,50% (N=9) utilizava o autocarro como meio de transporte para o percurso casa-Escola. Nesse parâmetro, 33,33% dos alunos cumpria a distância a pé, enquanto 29,17 (N=7) o faziam em automóvel.

Uma considerável percentagem de alunos (37,50%) demorava, no máximo, até 5 minutos no trajecto casa-Escola, o que se coaduna com o número de alunos residentes na vila em que se situa a Escola. Registei com surpresa o facto de 3 alunos (12,50%) demorarem mais de 35 minutos a cumprir a distância casa-Escola.

Um elemento da turma referiu ter asma, enquanto dois apresentavam rinite alérgica. Os restantes (87,50%) não possuíam qualquer limitação no campo da saúde.

No que diz respeito à relação da turma com a actividade física em geral, a totalidade dos alunos garantiu ser activo, praticando desporto com regularidade, com maior incidência de respostas (Gráfico 1) a recair na Nataçã o e Futebol/Futsal (23,53%), seguindo-se o Ciclismo (20,59%).

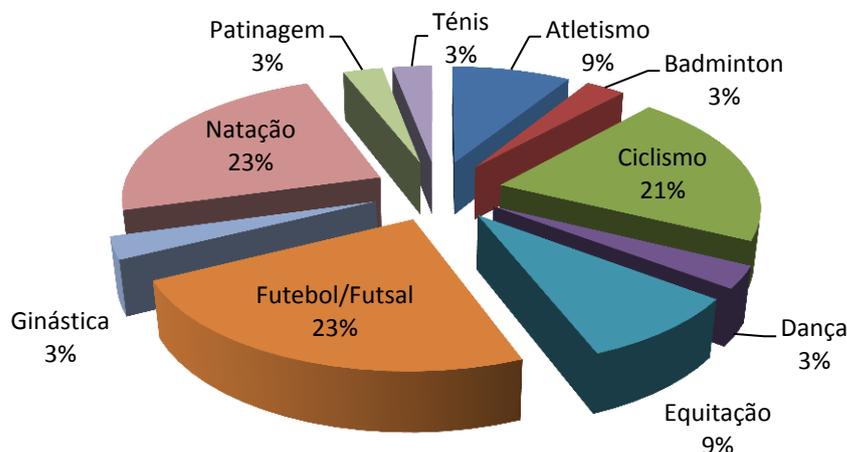


Gráfico 1. Modalidades praticadas com maior regularidade.

Até ao início do ano lectivo, 62,50% da turma já tinha participado, nos anos anteriores, em actividades do foro Desporto Escolar, uma percentagem relativamente elevada que permite aferir a predisposição da turma para aderir a actividades desportivas propostas, algo que se comprovou no presente ano lectivo.

Relativamente às modalidades habitualmente desenvolvidas no âmbito da Educação Física, entendi pertinente questioná-los relativamente às que maiores dificuldades lhes proporcionavam (Gráfico 2), destacando-se o Voleibol (25,93%), o Futsal (22,22%) e o Andebol (18,52%).

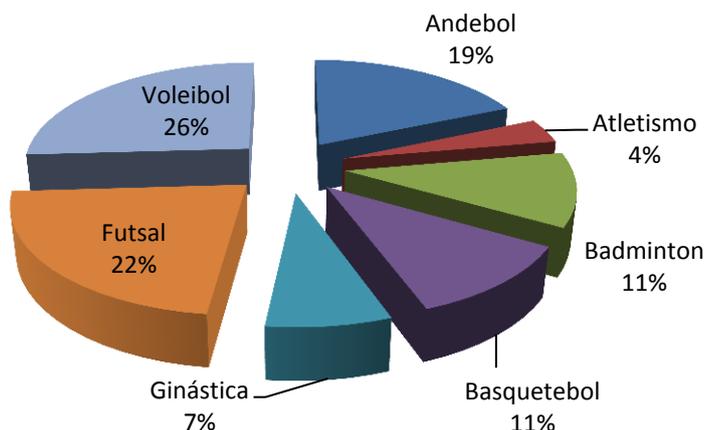


Gráfico 2. Unidades didácticas de Educação Física em que os alunos sentem maiores dificuldades.

No Conselho de Turma para caracterização geral dos elementos da turma, decorrido a 10/09/2010, foi transmitida a informação de que, no geral, se tratava de uma turma com tendência para o estabelecimento de conversas paralelas ao longo da aula, dissipando frequentemente os níveis de atenção e concentração. Na prática confirmou-se essa predisposição, sendo que a melhoria e estabilização comportamental da turma se tornou um dos meus grandes desafios neste Estágio.

Apesar de possuir um elemento sugerido pelo Conselho de Turma para assumir o estatuto de aluno com Necessidades Educativas Especiais (proposta recusada pelo respectivo Encarregado de Educação), constatei que o nível cognitivo da turma era bastante positivo, existindo alguns alunos com capacidades acima da média.

3.1.1.2. Planeamento

Bento, J. O. (1998), define planeamento como uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, catalogando o plano como um modelo racional, na medida em que permite antecipadamente reconhecer e regular o comportamento actuante, tendo como função motivar e estimular os alunos para as aulas, transmitir vivências e experiências, racionalizar a acção e, simultaneamente, orientar e controlar toda a dinâmica inerente.

Segundo Siedentop, D. (2008), a capacidade de preparar um programa estimulante e válido constitui um dos aspectos fundamentais de um Professor de Educação Física, sendo que uma preparação eficaz promove o empenho o que proporciona que mais facilmente sejam

atingidos os objectivos propostos. Assim, os conteúdos de um programa devem idealmente ser concebidos com o intuito de repercutir influência na vida dos alunos, promovendo a desejada transformação.

Segundo o mesmo autor, o planeamento por parte dos professores de Educação Física tem os seguintes objectivos: assegurar que existe progressão; permitir que o docente permaneça centrado sobre a tarefa e utilizar de forma eficaz o tempo útil da aula; Reduzir a ansiedade; Cumprir as políticas da instituição ou do sistema escolar.

Siedentop, D. (2008), sublinha também que a diferença entre os professores que dependem da planificação e os que não dependem, parece estar ligada a uma sensação de conforto pessoal, constituindo essencialmente uma questão de estilo pessoal e não tanto de eficácia. Ainda assim, por razões óbvias, os professores menos experientes são mais dependentes de planificação.

Após o dia de apresentação à Escola (1 de Setembro de 2010), ainda antes do início das aulas decorreram diversas reuniões com a Orientadora de Estágio, com o objectivo de transmitir e debater com o Grupo de Estágio alguns pormenores que não podem ser descurados no planeamento de um ano lectivo.

Um dos aspectos fundamentais para a definição do planeamento anual e trimestral foi a elaboração do Plano Anual de Actividades do Agrupamento de Escolas do Teixoso - Grupo de Educação Física (PAAET - Grupo de E. F.), numa reunião de todo o Grupo de Educação Física, com a marcação das datas relativas aos eventos pontuais no âmbito do Desporto Escolar (fase escolar e fase distrital), a organizar/participar. Os recursos materiais e estruturais, bem como as competências essenciais definidas para o 7º ano de escolaridade (particularizando-se os objectivos e as competências a desenvolver nas diversas unidades didácticas), foram factor determinante em todo o processo de planeamento, o qual contemplou em todos os períodos a inclusão mesclada de modalidades desportivas individuais e colectivas. As competências científico-pedagógicas adquiridas ao longo da minha formação até então (Ciências do Desporto e 1º Ano de Mestrado em Ensino de Educação Física) serviram de suporte implícito da minha atitude e acção perante todo o processo de planeamento.

O horário definido para a minha turma contemplou um tempo lectivo (45') à terça-feira (das 8h30m às 9h15m) e dois tempos lectivos à quinta-feira (das 15h30m às 17h). Assim, consultei o calendário escolar (Ministério da Educação) para determinar o número de tempos lectivos previstos por período, atribuindo desde logo 3 tempos para *Outras Actividades* (em cada um dos três períodos lectivos).

Um conjunto de documentos-modelo foi entregue ao Grupo de Estágio, servindo de base para a construção dos meus próprios documentos de trabalho, os quais foram criados de raiz e aperfeiçoados no decorrer do ano lectivo (como, por exemplo, Mapa de Assiduidade, Mapa de Registo de Banhos, Tabela de Avaliação Final de Período).

O planeamento anual e o planeamento trimestral (Anexo 1), por mim definidos, constituíram documentos orientadores globais, embora perfeitamente adaptáveis em função das circunstâncias/necessidades identificadas ao longo do ano lectivo.

Segundo Bento, J. O. (1998), as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida em que apresentam quer ao professor quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem, sendo nesta fase que decorre a maior parte do planeamento e da docência do Professor, constituindo também oportunidade privilegiada para a exploração da sua criatividade. Tive também em conta o ponto de vista de Siedentop, D. (2008), quando expressa que as unidades didáticas devem considerar o que se pretende cumprir em cada um dos três domínios (psicomotor, cognitivo e sócio-afectivo).

Defini um modelo de Plano de Aula, bastante meticoloso e pormenorizado, embora posteriormente tenha reconhecido como desvantagem o facto de a sua realização ser algo morosa (nem sempre se repercutindo num documento mais prático). Ainda assim, por uma questão de coerência mantive a mesma forma até ao final do ano lectivo, sendo enviados à Orientadora de Estágio com a antecedência previamente definida.

Os critérios de avaliação definidos para o Grupo de Educação Física atribuíam uma percentagem de 50% ao domínio psicomotor, 15% ao cognitivo (tendo eu optado pela realização de Fichas de Avaliação Cognitiva) e 35% ao sócio-afectivo.

Nota ainda para o facto de o Plano de Aula contemplar 10 min. de tolerância para equipar, bem como 10 min. para o obrigatório banho após a aula (correspondendo a higiene a um dos critérios de avaliação), uma decisão tomada pela Orientadora de Estágio com o Grupo de Estágio, ainda antes do início do ano lectivo.

Ao longo de todo o ano, a aula terminava com o registo do sumário e marcação de faltas no computador do Gabinete de Educação Física.

3.1.1.3. Descrição e Análise

1º Período

Correspondendo ao primeiro impacto com a turma, iniciei o ano lectivo com a *Recepção aos Alunos e Apresentação*. Pessoalmente considero a primeira aula fundamental, como forma de efectiva definição dos princípios básicos de funcionamento das aulas. Após as apresentações de todos os intervenientes, os alunos preencheram o Questionário de Caracterização Individual, que me permitiu conhecer melhor a especificidade de cada aluno, para além de tornar possível a caracterização geral da turma. Elaborei um documento contendo as Regras Básicas de Funcionamento, o qual previa a assinatura (conforme tinha tomado conhecimento do conteúdo) não só do Encarregado de Educação como do próprio aluno, tratando-se de uma aproximação ao contexto de estabelecimento de pacto, no sentido de responsabilização do aluno.

Nas aulas seguintes, foram aplicados *Testes de Condição Física* os quais nesta Escola resultam de uma adaptação da bateria de testes do Fitnessgram, ficando definidos numa reunião com todo o Grupo de Educação Física (Grupo de Estágio incluído) presente, procedendo-se à avaliação diagnóstica de velocidade, resistência, força inferior, força média, força superior e flexibilidade.

Planeei iniciar as unidades didácticas com o *Basquetebol* tendo em conta o seguinte:

- Ao tratar-se de uma modalidade desportiva colectiva permitia-me diagnosticar a capacidade relacional dos diversos elementos da turma, bem como eventuais líderes no cômputo da actividade desportiva;

- O Basquetebol é uma modalidade habitualmente do agrado da maioria dos alunos (e certamente já bastante trabalhada ao longo dos anos anteriores), despertando assim a motivação global da turma no primeiro contacto com as unidades didácticas, para além de me permitir obter dados gerais e individuais (aferindo, por exemplo, eventuais alunos com exigência de um acompanhamento específico e mais efectivo) sobre o nível psicomotor da turma;

- Embora não fosse o principal, um dos objectivos passava também por preparar os alunos para a fase escolar do Torneio de Basquetebol Compal Air, 3x3, cuja data definida apontava ainda para o 1º Período (16/12/2010).

Como ainda não conhecia totalmente os nomes dos alunos, por diversas vezes os coloquei nos exercícios com uma ordem definida pelo respectivo número de aluno, algo que se tornou ainda mais preponderante no acto de avaliação final da unidade didáctica, uma estratégia que na minha opinião é extremamente útil no início de um ano lectivo.

Seguiu-se o *Badminton*, trabalhado sempre no interior do pavilhão, o qual intercalou constantemente com o *Atletismo*, numa primeira fase na especialidade de Corrida de Resistência, uma vez que para além de elevar os índices motivacionais dos alunos (quebrando a rotina), tinha como objectivo preparar os alunos para o Corta-Mato escolar, agendado para 17/11/2010. Tive o cuidado de repetidamente transmitir à turma esse mesmo objectivo, com o intuito de estimular os alunos a participar no evento.

O planeamento de Corrida de Resistência tinha por base as previsões meteorológicas e idealmente era definida para o exterior (utilizando-se o trajecto do Corta-Mato escolar), embora adaptável para o interior do pavilhão, se necessário (como, aliás, sucedeu numa das vezes). Seguidamente, ainda de forma partilhada com o *Badminton*, leccionei a especialidade Corrida de Velocidade, a qual pelas suas características era perfeitamente aplicável no interior do pavilhão (preferível tendo em conta as condições meteorológicas no final de Novembro e início de Dezembro), ainda que adaptando as distâncias a percorrer no sprint, atribuindo particular ênfase à partida e posição adoptada no início da corrida propriamente dita.

O 1º Período terminou com a habitual *Auto e Hetero-Avaliação* dos alunos. De um modo geral, considero que atingi os objectivos autopropostos para o início do ano lectivo. Gradativamente a minha actuação enquanto docente tornou-se mais fluida e natural.

A principal dificuldade com a qual me deparei foi, sem dúvida, a tendência para a conversa e alguma brincadeira por parte de bastantes elementos. Tendo em conta o número de alunas (20), numa turma de 24 crianças/pré-adolescentes, no 1º Período tornou-se difícil o estabelecimento de um clima ideal para a leccionação e desejável aprendizagem. Situações básicas, como, por exemplo, o encestar de uma bola, eram motivo para uma celebração

munida de gritos inapropriados (em rigor, histéricos) por parte de diversas alunas. Como consequência, tive que constantemente interromper os exercícios, exigindo alteração comportamental, alertando que o comportamento adoptado teria bastante peso na nota final.

Perante situações de controlada indisciplina, o *castigo* passou pela realização de abdominais ou sentar o aluno uns minutos na bancada (consoante a situação).

O planeamento foi integralmente cumprido, tendo proposto, no final do 1º Período, nível 2 a cinco elementos da turma (extremamente penalizados pelo comportamento adoptado), arriscando atribuir nível 5 a duas alunas (que ao longo de todo o período se tinham revelado exemplares em todos os aspectos). Como complemento da Tabela de Avaliação Final de Período, entreguei ao Conselho de Turma uma justificação de níveis atribuídos, ficando anexada à respectiva Acta (procedimento adoptado em todos os finais de período).

Registo também o facto de neste 1º Período o feedback por parte da Orientadora de Estágio ter sido constante, não só no que concerne à correcção de pormenores inerentes ao Plano de Aula, como também em relação às aulas propriamente ditas, contribuindo para a minha evolução pedagógica.

2º Período

No início do 2º Período houve uma reunião de balanço sobre o 1º Período, na qual a Orientadora de Estágio fez algumas correcções em relação à actuação de cada um dos elementos do Grupo de Estágio, alicerçando-se desde logo alguns aspectos a não descurar no 2º Período.

Para o 2º Período o planeamento contemplava *Futsal*, *Atletismo*, *Tag-Rugby* e *Voleibol*. Optei por iniciar o período com *Voleibol* pelo facto de no final do 1º Período (aquando da interrupção de Natal) ter frequentado uma formação em Gira-Vólei, aproveitando assim para aplicar desde logo novos conhecimentos metodológicos adquiridos na mesma e que se encontravam ainda bastante frescos, proporcionando uma optimização na aplicação dos conteúdos relacionados com a modalidade.

Posteriormente leccionei o *Tag-Rugby*, uma modalidade relativamente recente em Portugal, sendo que a Escola do Teixoso, nomeadamente através da Orientadora de Estágio, tem sido a grande impulsionadora da mesma no distrito de Castelo Branco. Neste capítulo, é importante referir que até ao início do ano lectivo eu não conhecia a modalidade, tendo sido fundamental uma acção de formação sobre *Tag-Rugby* em que participei. Previamente ao acto de leccionação, tive um considerável período de adaptação à actividade, não só a nível teórico como prático, tendo como companheiros de treino os meus colegas de Estágio, até porque segundo Siedentop, D. (2008), é fundamental que o professor conheça bem as actividades, para poder contribuir para o desenvolvimento dos seus alunos, algo com o qual eu concordo plenamente.

Grande parte da turma não conhecia a modalidade, tendo sido implementada de forma progressiva para mais facilmente ser assimilada pelos alunos. Em simultâneo, embora não fosse o objectivo primordial, capacitei os alunos para participar no Torneio Escolar de

Tag-Rugby que decorreu a 04/03/2011. A forma como a modalidade foi abraçada pela turma é revelada pelo número de alunos participantes no evento (15), correspondendo a 62,5% da turma.

Seguiu-se o *Atletismo*, nas especialidades de Corrida de Estafetas, Lançamento do Peso e Salto em Altura, as duas primeiras projectadas essencialmente para o exterior, apesar de haver possibilidade de aplicação das mesmas no interior do pavilhão gimnodesportivo. No Lançamento do Peso (realizado na caixa de areia exterior e esporadicamente no interior, com material diferenciado, obviamente) optei por um trabalho em estações com o intuito de reduzir o tempo de espera e, assim, aumentar o tempo de actividade motora, trabalhando com metade da turma enquanto os restantes alunos se encontravam em outra tarefa (jogo condicionado de *Basquetebol*, ou *Tag-Rugby*, por exemplo), algo só possível tendo em conta a estabilização comportamental verificada ao longo do 2º Período.

Em suma, considero que o 2º Período correspondeu a um significativo incremento da qualidade da minha acção enquanto docente. Tornei-me mais exigente e intransigível perante atitudes de indisciplina, o que se repercutiu numa evidente melhoria do comportamento geral da turma, elogiando também com maior regularidade todas as acções/intervenções correctamente executadas pelos alunos, sustentando a minha intervenção com um constante feedback.

Os alunos que no 1º Período tinham obtido nível 2, foram frequentemente solicitados a intervir e/ou exemplificar determinados gestos técnicos ou movimentações inerentes à aplicação dos mesmos, sempre com a minha participação activa em simultâneo, nunca os expondo quando se sentiam desconfortáveis perante a situação. O seu empenho foi, de um modo geral, superior, conseguindo todos atingir o nível 3. Ainda no que respeita aos níveis de classificação, os dois níveis 5 atribuídos no 1º Período revelaram-se totalmente acertados, tendo inclusivamente sido consolidados durante o 2º Período, destacando-se ainda a subida para nível 5 de dois outros elementos da turma, registando-se apenas duas descidas relativamente ao 1º Período (aluna nível 4 para nível 3; aluna nível 3 para nível 2).

Ao longo deste 2º Período as correcções por parte da Orientadora de Estágio foram menos frequentes, não só pelo facto de a actuação de cada um dos estagiários ter melhorado como também com o intuito de tornar cada estagiário mais independente e autónomo na tomada de decisão, uma opção que considerei extremamente vantajosa, dado que exigia ainda mais de mim, essencialmente na componente reflexiva de autocrítica.

3º Período

Durante a interrupção de Páscoa, a Orientadora de Estágio comunicou ao Grupo de Estágio que por uma questão de saúde entraria em baixa médica, pelo que seria necessário realizar, para todas as aulas, um Plano de Aula de Substituição acoplado ao habitual Plano de Aula e garantir que houvesse um Prof. de Substituição que assegurasse a comparência na aula, caso contrário a aula teria que ser unicamente teórica, sem qualquer componente prática.

Pela curtíssima duração do mesmo (para além de também se realizarem os *Testes de Condição Física* finais), para o 3º Período tinha definido apenas o *Andebol* e a *Ginástica*.

A *Ginástica* foi propositadamente encaixada no 3º Período pelo facto de ter um conjunto de possíveis riscos de lesão associados, decorrentes de uma ineficiente activação geral e/ou específica, sendo que neste caso a temperatura ambiente (muito mais elevada no final de Maio/início de Junho) diminui a probabilidade de ocorrência de um episódio indesejável.

Ainda assim, pelo facto de não estar garantida a existência de Prof. Substituição especificamente da área de Educação Física, foi decidido que não seria leccionada a *Ginástica*, dado que teoricamente é uma das modalidades mais perigosas do programa e, por questões de segurança, dada a ausência da Orientadora de Estágio a opção recaiu pela substituição da unidade lectiva.

Tendo em conta que nas primeiras aulas do 3º Período nem sempre houve Prof. Substituição (resultando em aulas teóricas em detrimento de práticas), decidi aumentar o número de tempos lectivos inicialmente previstos para o *Andebol*, não afectando negativamente o desenvolvimento psicomotor dos alunos. Simultaneamente, defini a inclusão de nova especialidade de *Atletismo*, nomeadamente o Salto em Comprimento que apesar de não ter integrado o planeamento inicial, é uma actividade individual (como o era a *Ginástica*) e corresponde a um dos conteúdos programáticos estabelecidos para o 7º ano de escolaridade.

Em suma, até ao dia 31 de Maio de 2011 o 3º Período decorreu de forma extremamente positiva, autoconsiderando a minha actuação como mais abrangente, completa e natural, embora sempre provida do importantíssimo planeamento individual de aulas a leccionar. O comportamento adoptado pelos alunos, à semelhança do que já vinha acontecendo no 2º Período manteve-se numa toada positiva, à excepção de um episódio isolado que culminou na marcação de falta disciplinar a um dos alunos, fruto de uma atitude de clara falta de respeito por mim e pelos seus próprios colegas de turma.

Notas Globais

Durante todas as unidades didácticas, o processo metodológico foi o seguinte: avaliação diagnóstica (aferindo o nível global da turma, principais dificuldades e alunos com menor predisposição para a modalidade); caracterização da modalidade; introdução, assimilação e consolidação de gestos técnicos e movimentações (com progressiva inclusão das regras básicas da modalidade); avaliação final da unidade didáctica, embora em rigor a avaliação fosse contínua (como constantemente referi aos alunos).

O número de tempos lectivos por unidade didáctica foi esporadicamente alterado e adaptado, consoante a avaliação diagnóstica ou a evolução da aprendizagem dos alunos, tendo por base os objectivos definidos (também eles reajustáveis).

As questões de segurança foram sempre focadas no início de cada unidade didáctica e reforçadas durante o desenvolvimento das aulas, sempre que pertinente.

Quanto às aulas propriamente ditas, foram estruturadas em três fases, seguindo cada uma delas a metodologia proposta por Martins, J. (2010) e Bento, J. O. (1998), nomeadamente: Fase Preparatória, Fase Principal e Fase de Retorno à Calma.

Na Fase Preparatória, no que concerne ao aquecimento (activação funcional) procurei ser original e incluir diversos jogos lúdicos direccionados para a Fase Principal da Aula, com o intuito de activar as zonas neuromusculares que viriam a ser predominantemente solicitadas, para além de incrementar os índices motivacionais dos alunos. Ocasionalmente optei pelo aquecimento *tradicional*, uma alternativa que não é a preferida dos alunos, mas que tem a vantagem de permitir ganhos de tempo útil de aula.

Na Fase Principal da Aula procurei não expor demasiada informação teórica em simultâneo, porque a retenção nesses casos é reduzida. Ao invés, optei por transmitir apenas o essencial, exemplificando sempre, de forma teórico-prática, todos os gestos técnicos e movimentações tácticas, antes de solicitar um voluntário para também o fazer. A dinâmica por mim planeada alicerçou-se diversas vezes numa proposta de trabalho por estações, com o intuito de aumentar o tempo de actividade motora. Frequentemente utilizei o campo exterior, com o intuito de estimular e promover a saudável prática de exercício ao ar livre

Na Fase de Retorno à Calma os alongamentos foram indispensáveis, tendo por diversas vezes partilhado com os alunos qual a efectiva importância dos mesmos, seguindo-se uma breve reflexão sobre a forma como a aula decorrera, projectando-se também a próxima sessão.

Ao longo de todo o ano lectivo, quem não realizava aula prática (apresentando, por exemplo, justificação médica ou de outra ordem), tinha como função a elaboração de um Relatório de Aula ou mesmo uma cópia do manual sobre os conteúdos que no momento estivessem a ser trabalhados pelos restantes alunos da turma.

Siedentop, D. (2008), refere que a avaliação pode incidir em objectivos terminais centrados no processo ou centrados no produto. Na avaliação final de uma unidade didáctica, tal como durante a avaliação formativa, privilegiei sempre o processo, dado que se coaduna com a minha concepção pessoal de Educação Física.

No acto de atribuir as classificações tive em conta que as notas dos alunos, ao longo de cada uma das etapas do ano escolar, devem reflectir uma honesta valorização do seu rendimento, esforço e progresso (Siedentop, D., 2008).

3.1.1.4. Relatório de Aula e Relatórios de Observação

Ao longo dos três períodos lectivos (até à data definida para o término do Relatório de Estágio - 31/05/2011), realizei Relatórios de Aula e Relatórios de Observação de todas as aulas por mim leccionadas e observadas (leccionação dos meus dois colegas estagiários), respectivamente.

No caso dos Relatórios de Aula, tal metodologia foi importante para estimular a reflexão e espírito autocrítico, para além de permitir a justificação de algumas alterações promovidas ao longo da aula, relativamente ao Plano de Aula inicialmente definido. Na

redacção dos documentos, adoptei sempre uma postura de abertura e sinceridade, reportando da forma mais rigorosa possível as diversas ocorrências.

Em relação aos Relatórios de Observação, analisar a actuação docente dos meus colegas foi uma tarefa bastante interessante. Expus sempre a minha interpretação dos factos ocorridos, sendo que toda e qualquer sugestão de correcção/melhoria redigida nos relatórios foi prévia ou posteriormente abordada com o colega em causa, transmitindo dessa forma o meu feedback com o intuito de, no meu ponto de vista, poder contribuir para a sua evolução pedagógica.

Nota ainda para o facto de no 1º Período ter observado duas aulas (três tempos lectivos) leccionadas pela Dra. Ana Paula, no âmbito da avaliação da carreira docente preconizada pelo Ministério da Educação. As aulas recaíram no horário do estagiário Eduardo Ventura, tendo eu ficado próximo do avaliador, debatendo alguns pontos de vista no final.

3.1.2. Desporto Adaptado

Actualmente há uma preocupação cada vez mais evidente, por parte das instituições de ensino, em promover a inclusão. Os alunos com Necessidades Educativas Especiais, habitualmente designados NEE, são parte integrante da comunidade e é fundamental que a Escola proporcione a sua autonomia e posterior integração na sociedade.

O Agrupamento de Escolas do Teixoso tem desenvolvido um conjunto de esforços no sentido de reforçar a eficiência da resposta ao grande desafio constituído por crianças com grandes limitações cognitivas e psicomotoras. Nesse contexto, a Orientadora de Estágio na Escola, Dra. Ana Paula Pereira, tem sido a grande mentora do Desporto Adaptado, precisamente com o intuito de utilizar o desporto, de uma forma metodologicamente adaptada, como ferramenta para promover aprendizagens e progressos em tais crianças, contribuindo para o desenvolvimento da respectiva autonomia.

O Grupo de Estágio desde a primeira semana de aulas integrou o trabalho desenvolvido no âmbito do Desporto Adaptado (algo que ficou definido no dia 1 de Setembro de 2010), com um trabalho semanal, todas as quartas-feiras entre as 10h30m e as 12h30m.

Actualmente a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso dispõe de uma Sala de Apoio à Unidade de Multideficiência, contendo uma multiplicidade de jogos didácticos, manuais para iniciação à escrita, cadernos de actividades de cada um dos jovens e uma enorme panóplia de recursos que fomentam o desenvolvimento das suas capacidades psicomotoras e cognitivas, tendo sempre como objectivo o desenvolvimento da sua autonomia.

Habitualmente a equipa de trabalho era composta pela Dra. Ana Paula Pereira, Grupo de Estágio, uma Prof.^a de Psicomotricidade, um Prof. de Ensino Especial e duas Auxiliares de Acção Educativa.

Na Escola o trabalho desenvolveu-se essencialmente entre a Sala de Apoio à Unidade de Multideficiência e o pavilhão gimnodesportivo. Eu procurei estabelecer uma boa relação com todos os alunos, sendo que o primeiro objectivo passou por conquistar a confiança de cada um deles. Nas primeiras sessões na sala, fui intercalando a minha intervenção pelas

diversas crianças, auxiliando-as na realização das tarefas, que numa primeira fase eram essencialmente de jogos lúdicos, simples mas requerendo alguma concentração. Frequentemente, também auxiliei os alunos em tarefas que se pretendem do foro diário (no domínio da desejável autonomia), como, por exemplo, a lavagem de mãos antes de ingerir qualquer alimento ou bebida.

Uma consola de videojogos (Wii), que promove a interacção por via do movimento humano, recentemente adquirida pela Escola, foi esporadicamente utilizada na sala da unidade, principalmente em dias que pela baixa temperatura ambiente optámos por não nos deslocar para o pavilhão, aumentando o conforto das crianças. Tal estratégia revelou vantagens (empenho, motivação, significativa interpretação da trajectória da bola no jogo de Ténis, por parte de alguns, bem como a consequente manifestação de alguma agilidade motora), mas também algumas desvantagens, entre as quais o facto de um dos jogos utilizados (Boxe) ter resultado numa posterior exteriorização de atitudes agressivas intra-alunos, pelo que ficou desde logo decidido que não se repetiria a aplicação de tal jogo.

A actividade de Petanca/Boccia foi bastante trabalhada, numa fase inicial na sala e posteriormente no pavilhão gimnodesportivo. Revelou-se extremamente complexa para a maior parte dos alunos, embora de um modo geral todos tenham evoluído na tarefa. Para além de contribuir activamente para o desenvolvimento de algumas das suas faculdades, a prática de tal actividade tornou-se particularmente pertinente a partir do momento em que ficou definida a organização, na Escola, de um Encontro/Torneio Regional de Petanca/Boccia (Unidades de Multideficiência), agendado para o dia 8 de Junho de 2011.

Paralelamente, por vezes os alunos realizaram batimentos no Minigolfe perante auxílio constante, bem como jogos desportivos colectivos, como o Andebol, Basquetebol e Futsal, cujo objectivo foi o incremento da dinâmica de grupo e a noção da importância de trabalhar em conjunto, com uma finalidade comum.

Esporadicamente, no polivalente da Escola houve um trabalho de iniciação ao Ténis de Mesa, solicitando gestos técnicos extremamente simples.

Uma das grandes apostas da Escola, no trabalho desenvolvido com estas crianças, é a Hipoterapia, um método educacional e terapêutico que tem como *ferramenta* o cavalo. A Escola tem estabelecida uma parceria com um Picadeiro (Quinta da Moreirinha), na cidade da Covilhã, possibilitando aulas de equitação para o Desporto Adaptado a um preço reduzido. Ainda assim, os custos financeiros na equitação são relativamente elevados, pelo que tal actividade só é possível tendo em conta os patrocínios que a Escola tem recebido de entidades locais, para além de iniciativas como, por exemplo, o leilão de camisolas oferecidas por jogadores do Rio Ave Futebol Clube. Simultaneamente, no bar da sala dos professores existe uma forma de doar a simbólica quantia de 1,00 € mensalmente, uma iniciativa a que eu também me juntei.

Neste ano lectivo, o grupo de integrantes do Desporto Adaptado iniciou com seis elementos, com as seguintes características: Aluno com Necessidades Educativas Especiais 1 (ANEE1) - Paralisia cerebral, encontrando-se numa cadeira de rodas (impossibilitado de

andar); ANEE2 - Autismo; ANEE3 - Atraso global do desenvolvimento psicomotor; ANEE4 - Défice cognitivo, Síndrome X frágil e Síndrome Klinefelter; ANEE5 - Trissomia 21; ANEE6 - Défice cognitivo.

Posteriormente, já no 2º Período, ANEE7, portadora de Trissomia 21, foi incluída no grupo, totalizando o Desporto Adaptado sete alunos.

Ao longo das diversas quartas-feiras, sempre que existiam fundos monetários e condições climatéricas adequadas, a sessão de Desporto Adaptado ocorria na equitação. Nas aulas de Hipoterapia, para além do especialista (Sr. João de Deus), a equipa era composta pela Dra. Ana Paula, Grupo de Estágio e uma Prof.^a de Psicomotricidade.

O Táxi utilizado para a deslocação Escola-Picadeiro apenas tinha lotação para quatro crianças, ficando as restantes (duas no 1º Período, três no 2º) na Escola, pelo que foi imprescindível gerir os alunos a integrar na comitiva. Um dos critérios foi a incompatibilidade entre o ANEE4 e o ANEE6, dois alunos que andavam sempre juntos na Escola. Consequência do seu receio, o ANEE4 chorava no primeiro contacto com o cavalo, influenciando negativamente o ANEE6, que passava a também assumir uma posição de medo. Assim, os dois alunos foram alternando.

Durante a sessão de Hipoterapia, um a um, os alunos mantinham contacto com o cavalo, acompanhados pelo Sr. João e um dos estagiários (ou Dra. Ana Paula Pereira). O método progressivo tinha como fase final a subida para o dorso do cavalo e consequente andamento, já no interior do Picadeiro, que ao ser descoberto permitia o pleno contacto com a natureza.

A minha função na Hipoterapia foi acompanhar os alunos que se encontravam no cavalo, corrigindo a respectiva postura e transmitindo feedbacks motivacionais, elogiando frequentemente todas as acções correctamente executadas. Quando outros colegas acompanhavam as crianças, ficava na zona exterior com os alunos que também se encontravam a observar, incentivando e promovendo sempre um positivo relacionamento com o factor-cavalo.



Figura 1. Correção postural numa sessão de Hipoterapia.

Em suma, as maiores dificuldades com as quais me deparei remetem para a instabilidade emocional de algumas destas crianças, tornando-se mais difícil a resolução de determinadas situações pela dificuldade de estabelecer comunicação totalmente perceptível,

principalmente com o ANEE1 e com o ANEE5, alunos com grande que raramente se conseguem exprimir através da fala, limitando-se a maior parte das vezes a expressar sons e a reproduzir gestos como transmissão de linguagem.

Ainda assim, o trabalho que desenvolvi no Desporto Adaptado tornou-me mais completo e sensível a determinados pormenores, considerando que ao longo deste ano lectivo aperfeiçoei o meu desempenho nesta área, tendo contribuído activamente para a melhoria (à respectiva escala) destes jovens.

3.1.3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar é uma componente intimamente relacionada com o cargo de Professor de Educação Física. Nesse sentido, a Orientadora de Estágio entendeu importante proporcionar tal actividade ao Grupo de Estágio.

Para o presente ano lectivo não havia nenhum docente para assegurar o escalão Iniciados de Futsal masculino, pelo que o mesmo foi proposto ao Grupo de Estágio. Ficou definido, em reunião de Grupo de Educação Física, que os treinos decorreriam todas as quartas-feiras entre as 15h30m e as 17h (como forma de gestão do pavilhão gimnodesportivo, dado que o escalão Infantis treinava das 14h30m às 16h).

Como para efeitos oficiais o estagiário não é efectivamente um docente da Escola, os Iniciados não poderiam entrar em competição. Desse modo, ao longo de todo o ano lectivo teria que se resumir a actividade interna. Tendo em conta essa condicionante, sinceramente senti receio que os alunos não aderissem ao mesmo. Era fundamental, no primeiro contacto, haver alguma ginástica na transmissão dessa informação, com o intuito de não desmotivar os integrantes. Felizmente os alunos aceitaram bem a situação, tornando-se bastante assíduos (como pretendido). No 1º Período o Grupo de Estágio trabalhou com 10 elementos, passando a 12 no 2º Período Lectivo.

No início os treinos foram essencialmente de diagnóstico, revelando-se claras limitações na recepção de bola (que no Futsal se pretende *de sola*, algo que constituiu novidade para grande parte dos alunos), um excessivo individualismo e, conseqüentemente, escassa produção de jogo ofensivo colectivo. No domínio da acção dos guarda-redes, verificaram-se grandes lacunas nas habilidades específicas para o posto. Desse modo, o trabalho a desenvolver com o grupo de Desporto Escolar alicerçou-se no aperfeiçoamento dessas carências técnico-tácticas identificadas.

Em todas as sessões de treino foi utilizada uma estrutura semelhante, iniciando-se com a activação funcional, que antecede a fase principal do treino, concluindo-se com o retorno à calma.

A activação funcional, tal como exposto na descrição e análise da leccionação de aulas de Educação Física (3.1.1.3.), visa a preparação do organismo para a fase principal do treino e tem duas componentes: geral e específica.

Apesar de, por vezes, após aquecimento ter havido jogo (5x5) contra o escalão de Infantis, o conteúdo da fase principal do treino variou, aumentando em complexidade

técnico-táctica com o decorrer das semanas de trabalho. Inicialmente a dinâmica passou pela assimilação da recepção de sola, fomentada, por exemplo, por exercícios de posse de bola em espaço reduzido. O número de toques por aluno em contexto de jogo foi condicionado, estimulando a produção de jogo ofensivo colectivo. Houve trabalho de finalização e progressão com bola controlada, trabalhando componentes que posteriormente eram aplicadas em situação de jogo.

A partir do momento em que as acções técnicas de passe, recepção de sola, progressão com bola e remate se revelaram consolidadas, foi dado maior ênfase aos princípios de jogo e processos de movimentação defensiva (princípios de coberturas e compensações) e ofensiva (jogo com pivot de costas para a baliza e, essencialmente, bolas ao segundo poste em situação de remate, para o colega concluir).

Habitualmente os últimos 20 minutos da sessão foram destinados à aplicação prática em contexto de jogo, das competências anteriormente trabalhadas em exercícios parcialmente isolados/fechados.

Atendendo às carências verificadas na particular posição de guarda-redes, em diversas sessões houve um trabalho específico com os jogadores desse posto, resultando em claras melhorias na sua actuação, algo só possível de desenvolver em contexto de Desporto Escolar pelo facto de o Grupo de Estágio ser constituído por três elementos, constantemente presentes nas sessões de treino.

Os treinos foram sempre finalizados com a fase de retorno à calma, na qual os alunos percorriam uma volta ao pavilhão a andar (para redução progressiva da frequência cardíaca) e procediam aos imprescindíveis alongamentos, os quais, tendo em conta a natureza da sessão de treino, incidiram essencialmente nos músculos dos membros inferiores. Seguidamente, antes da ida para os balneários, com todo o grupo reunido em semicírculo, era efectuada uma reflexão global sobre o treino (objectivos atingidos/por atingir, comportamento, etc.).

De um modo geral, considero que o comportamento adoptado pelos alunos ao longo dos diversos treinos foi bastante positivo. O simples facto de ser um horário opcional (ao contrário das aulas) espelhou-se em elevados níveis de empenho e motivação. Perante as situações de alguma desordem, a penalização com recurso à realização de abdominais revelou-se suficiente, à excepção de um caso pontual que resultou na ordem de expulsão ao aluno, na circunstância indisciplinado mas que na semana seguinte se penitenciou perante o Grupo de Estágio, reintegrando o grupo de trabalho.

As dificuldades na organização e gestão dos treinos ao longo do ano lectivo não foram significativas, uma vez que eu (à semelhança dos meus colegas de Estágio) me encontro perfeitamente familiarizado com o Futsal (uma das minhas modalidades de eleição). Ainda assim, reconheço que o facto de estarem constantemente presentes três professores permitiu o desenvolvimento de um trabalho mais personalizado, dificilmente exequível se apenas estivesse um.

O bom comportamento, empenho e motivação global do grupo de trabalho, permitiram a aplicação prática de um conjunto de acções que, na minha opinião,

contribuíram para uma evidente melhoria de todos os integrantes. Houve um constante feedback ao longo das sessões, com exemplificação dos gestos técnicos ou movimentações pretendidas.

A componente de formação integral de todos os alunos foi sempre um dos objectivos fundamentais, do primeiro ao último minuto dos treinos, considerando assim que a visão definida pelo Desporto Escolar [Contribuir para o combate ao insucesso e abandono escolar e promover a inclusão, a aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de actividades físicas e desportivas (Programa de Desporto Escolar 2009-2013)] foi cumprida e dignificada.

3.1.4. Tutoria

Durante todo o ano (nomeadamente, quintas-feiras das 14h30m às 15h15m), houve acompanhamento tutorial, por parte do Grupo de Estágio, a um aluno que se encontrava a repetir o 6º ano pelo terceiro ano consecutivo (contando também com uma outra reprovação num ano de escolaridade anterior), apresentando um considerável historial de indisciplina na Escola.

Tutoria, segundo Topping, K. (2000), é um processo no qual indivíduos ajudam e apoiam a aprendizagem de outros, de forma interactiva, sistemática e significativa. O mesmo autor assegura que estudos têm demonstrado que a Tutoria pode ser altamente eficaz, mas para que assim seja é fundamental que a mesma seja ponderada, bem estruturada e cuidadosamente monitorizada, com o intuito de desafiar e alargar as ideias fixas dos alunos tutorados.

Inicialmente foi necessário consultar a ficha individual do aluno, sendo que na primeira sessão de tutoria houve, desde logo, o estabelecimento de um pacto com o aluno. Se o Tutorando cumprisse as regras da Escola e se empenhasse (minimamente) nos estudos, teria como recompensa, a curto prazo, um plano desportivo conjunto (com os estagiários e Orientadora de Estágio) que fosse ao encontro dos seus gostos pessoais, ficando no ar a hipótese de nos deslocarmos a um Kartódromo. A primeira sessão decorreu no polivalente da Escola, num contexto algo informal.

Lamentavelmente, o Tutorando não conseguiu cumprir o estipulado, tendo uma participação disciplinar exactamente no dia que se seguiu ao pacto. Como tal, o acordo estabelecido ficou sem efeito. Alterámos o local de acompanhamento tutorial para a Biblioteca Escolar, com um constante feedback (a maior parte das vezes negativo, de reprovação) em relação ao comportamento adoptado ao longo das diversas semanas.

Simultaneamente, em todas as sessões foram solicitados os cadernos diários, para visualizar se os mesmos se encontravam em ordem, tendo também sido entregue ao aluno um calendário escolar para registar a marcação de testes, contribuindo para a desejável organização do Tutorando. Como um dos elementos do Grupo de Estágio, auxiliei o aluno na realização de alguns trabalhos de casa, no estudo para alguns testes e mesmo na correcção oral de fichas de avaliação recebidas.

Todas as situações de indisciplina e/ou incumprimento foram relatadas, por escrito, pelo próprio, anexando-se ao respectivo processo da Tutoria que por sua vez seria entregue no final do período ao Director de Turma. Nas semanas em que o aluno não tinha cometido qualquer infracção, houve o cuidado de reforçar positivamente o bom comportamento do mesmo, valorizando tal atitude perante a Escola. A principal fonte de informação relativamente ao comportamento do Tutorando ao longo das semanas foi a Directora de Turma, habitualmente numa informal reunião decorrida na sala de professores.

Ao longo do 1º Período, o Tutorando foi-se revelando um jovem inteligente mas extremamente desinteressado da vida escolar, não tendo qualquer motivação intrínseca para a obtenção de bons resultados. Alguns dos colegas que acompanhavam regularmente o Tutorando, constituíam uma má influência para o mesmo (e vice-versa). Consequentemente, terminou o período com quatro negativas, algo que, caso se tratasse do 3º Período, resultaria em mais uma reprovação. Além disso, o avolumar de actos de indisciplina e incumprimento levou a Direcção da Escola a determinar que o Tutorando não pudesse participar em qualquer actividade desportiva desenvolvida na Escola, nem integrar saídas, como por exemplo visitas de estudo.

Pelo que me foi dado a entender, a estrutura familiar do Tutorando não é a melhor, uma vez que os seus familiares mais próximos têm problemas relacionados com o alcoolismo, tornando ainda mais importante este mesmo acompanhamento tutorial.

Iniciou-se o 2º Período e houve uma reflexão com o aluno sobre as notas obtidas. O Tutorando revelou-se arrependido e com vontade de melhorar. Mais uma vez, foi proposto um contrato ao aluno: Se cumprisse a totalidade do 2º Período sem qualquer participação disciplinar, teria como prémio uma ida a um jogo do seu clube (Benfica). O aluno foi diversas vezes alertado para o facto de algumas companhias o afectarem negativamente, devendo ter o cuidado de alterar esse parâmetro.

Mais uma vez, o aluno cancelou desde logo o pacto estabelecido, ao ter uma participação disciplinar na semana seguinte. O processo manteve-se exactamente o mesmo, promovendo uma reflexão com o Tutorando com o intuito de o conduzir, por si próprio, à consciencialização da imprescindibilidade de adoptar um comportamento adequado, não só no contexto escolar como também na vida em geral.

Durante o 2º Período deu-se continuidade à verificação dos cadernos diários, correcção oral dos testes recebidos e auxílio na realização dos trabalhos de casa e estudo para fichas de avaliação.

Progressivamente, o aluno foi melhorando a sua conduta, tornando-se menos frequentes os desvios comportamentais. O aluno assumiu e identificou os seus erros, tendo-se afastado, por si próprio, dos colegas que o prejudicavam. Foi transmitindo a ideia de que desejava efectivamente progredir nos estudos, transitando finalmente para o 7º ano de escolaridade. O Grupo de Estágio, em conjunto com a Orientadora de Estágio, decidiu propor ao Conselho de Turma do Tutorando que o aluno, como consequência da sua melhoria, pudesse participar em actividades e visitas de estudo no 3º Período.

Foi gratificante verificar que o aluno terminou o 2º Período sem negativas, tendo o Tutorando atribuído grande parte do seu sucesso ao acompanhamento tutorial.

Durante o 3º Período, até à data a que se refere o presente Relatório de Estágio (31 de Maio de 2011), o aluno revelou um comportamento totalmente positivo, sem qualquer desvio comportamental, à excepção de faltas a um dos apoios mas todas elas justificadas pelo Encarregado de Educação.

Em suma, verificou-se uma inequívoca evolução do Tutorando, a todos os níveis, estando praticamente assegurada a sua transição para o 7º ano. Nas cinco sessões do 3º Período até então, o repto passou por estimular o aluno a empenhar-se ainda mais, na tentativa de atingir alguns níveis 4, algo que até então o aluno ainda não conseguira.

3.1.5. Projecto Pró-Lúdico

O Estágio Pedagógico prevê o desenvolvimento de um trabalho de investigação científica em prol da Escola que recebe o Grupo de Estágio. Nesse contexto, o meu Grupo de Estágio adoptou o projecto Pró-Lúdico para a Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso, dividido em dois semestres académicos (Seminário I e Seminário II, respectivamente).

O Pró-Lúdico integra uma equipa multidisciplinar nas áreas da pediatria, nutrição e desporto e tem como principal objectivo intervir a nível da obesidade infantil, no sentido de alterar comportamentos e fomentar estilos de vida saudáveis (Ministério da Educação - Portal da Saúde - Projecto Pró-Lúdico, 2010).

Após a integração do projecto na Escola ter sido aceite pelo Conselho Pedagógico, obtiveram-se dados dos alunos integrantes dos 5º, 6º e 7º anos de escolaridade (público-alvo do Pró-Lúdico), identificando-se 47 como estando numa situação de excesso de peso ou mesmo obesidade. Via carta, os respectivos encarregados de educação foram convocados para uma reunião, onde seria apresentada toda a dinâmica proposta. Lamentavelmente, apenas 6 aceitaram o repto.

No 2º Período foi iniciado o trabalho prático com as 6 crianças, privilegiando actividades aeróbias (mais propícias à desejável perda de massa gorda), não descurando o trabalho complementar de força e flexibilidade. Com o intuito de aumentar os índices motivacionais das crianças (e conseqüente empenho), na prescrição das actividades foram sempre tidos em conta os gostos e as preferências das mesmas, por exemplo, integrando os exercícios desejados em circuitos que proporcionassem essencialmente as condições aeróbias, uma vez que o facto de estarem continuamente presentes os três elementos do Grupo de Estágio permitia uma grande individualização de tarefas.

Dados antropométricos foram obtidos em diferentes etapas/tempos, permitindo a comparação com um grupo de controlo, bem como intra-grupo experimental (neste caso aferindo-se também a capacidade aeróbia).

Os resultados obtidos, no global, sugerem uma significativa melhoria das crianças, embora não tenha sido suficiente para a pretendida saída da zona catalogada de risco. Foi bastante gratificante desenvolver este projecto na Escola que me recebeu, lamentando

apenas a reduzida adesão por parte dos alunos (em rigor, dos respectivos encarregados de educação). A explanação integral deste trabalho de investigação encontra-se no Capítulo II.

3.1.6. Outras Actividades

Como parte integrante do acto de docência, estive presente nas reuniões da minha turma [Conselhos de Turma (Início de ano, Reuniões Intercalares 1º e 2º Período e Reuniões de Notas)], Reunião de Desporto Escolar, Reuniões da Unidade de Multideficiência e Reuniões de Departamento. Neste aspecto considero que a minha intervenção poderia ter sido mais activa, apesar de na fase final do ano lectivo ter procurado intervir, quando oportuno, com maior frequência.

Ao longo do ano lectivo participei em diversas actividades. Por uma questão de registo pessoal e integração no Relatório de Estágio, redigi um relatório individual de cada uma dessas actividades, referindo as ocorrências verificadas, a minha acção nas mesmas e o posterior feedback autocrítico.

Desde o início do ano, o Grupo de Estágio abraçou o nobre projecto do Clube de Rádio Escolar, assegurando dois programas musicais semanais.

Relativamente às actividades de índole desportiva, auxiliiei e participei em todos os eventos decorridos na Escola e no exterior, nomeadamente (apresentados por ordem cronológica): Corta Mato Escolar, Escola Teixoso; Torneio de Futsal da Associação de Estudantes, Escola Teixoso; Compal Air 3x3 Fase Escolar, Escola Teixoso; Corta-Mato Distrital, Castelo Branco; Megas Escolar, Escola Teixoso; Megas Distrital, Covilhã; Tag-Rugby Escolar, Escola Teixoso; Compal Air 3x3 Fase Distrital, Fundão; Tag-Rugby Inter-Escolas, Escola Teixoso; Concentração de Desporto Escolar Futsal - Infantis, Escola Teixoso; Convívio Nacional de Tag-Rugby, Entroncamento.

Neste capítulo, destaco também o facto de ao longo de três semanas o Grupo de Estágio ter ficado encarregue de treinar o escalão Infantis de Desporto Escolar Futsal masculinos, após convite pelo facto de a Prof.^a responsável ter ficado de baixa por uma questão de saúde. O trabalho desenvolvido com os jovens alunos culminou na organização da participação da equipa numa concentração competitiva decorrida na Covilhã.

Enquanto um dos membros do Grupo de Estágio, estive incumbido de organizar integralmente uma actividade, na circunstância o *Surf at School*, uma modalidade desportiva radical (street surfing), recentemente instalada em Portugal, que combina o skate, o snowboard e o surf. No início do ano lectivo, aquando da reunião com o Grupo de Educação Física, ficou definido que a actividade se desenrolaria em meados do 2º Período, tendo desde logo iniciado o contacto com os promotores. Todos os passos relacionados com a divulgação e aplicação da actividade (cujo sucesso superou as expectativas iniciais) encontram-se meticulosamente expostos no Anexo 2.

No que respeita às actividades no âmbito da integração na comunidade escolar, considero que também estive empenhadamente participativo. Integrei a Comemoração do Centenário da Implantação da República e encarnei, tal como os meus colegas de Estágio, o

papel de Pai Natal na Ceia de Natal. Posteriormente, participei na ida da Escola à Estância de Esqui da Serra da Estrela, acompanhei a minha turma numa visita de estudo ao Museu de Lanifícios da UBI, fui um dos representantes da Escola na Feira do Livro, da Escola e da Juventude, para além de também ter estado presente no Simulacro de Emergência.

Frequentemente, o Grupo de Estágio realizou notícias para o Jornal Escolar, numa colaboração estabelecida com a Prof.^a responsável pela edição deste veículo informativo com periodicidade trimestral.

No capítulo da formação pessoal, como já referido, presenciei acções de formação relativas ao Tag-Rugby e ao projecto Gira-Vólei, com obtenção de diploma/certificado, para além de também ter frequentado uma formação de Suporte Básico de Vida (Associação Formar Para Salvar), uma matéria que se apresentava como fundamental para mim, com o intuito de me tornar mais capaz na resposta a eventuais episódios de acidente/urgência.

A agenda pós 31 de Maio de 2011 encontra-se bastante preenchida, sendo que o Mega Torneio de Futsal (1 de Junho), a Apresentação de Seminário à Comunidade Escolar (Junho) e a Visita a Alter do Chão (Julho) são eventos da inteira responsabilidade do Grupo de Estágio. Enquanto um dos estagiários, também participei no processo de angariação de patrocinadores para o Torneio de Petanca/Boccia (unidade de multideficiência) que decorrerá na nossa Escola a 8 de Junho, na qual também estarei enquanto colaborador. Mais tarde, haverá auxílio na preparação e posterior participação na Feira Medieval (17 de Junho).

Em suma, foi um ano extremamente rico em matéria de actividades e eventos, não só de índole desportiva como no que concerne à vida da própria Escola. Como autocrítica refiro o facto de numa fase inicial ter adoptado uma postura essencialmente reactiva perante o contexto/situação. Progressivamente, de forma intencional, tornei-me predominantemente pró-activo o que considero ser uma característica fundamental para dinamizar toda e qualquer actividade no meio escolar.

3.2. Recursos Estruturais e Materiais Utilizados (no âmbito das actividades desenvolvidas)

No que diz respeito às aulas de Educação Física, tendo em conta o número de alunos que integra, a Escola proporciona uma grande quantidade e excelente qualidade de recursos.

Relativamente aos recursos estruturais, a Escola dispõe de um pavilhão gimnodesportivo, com medidas oficiais 40mx20m, o qual disponibiliza dois quadros de giz (importantes para a transmissão de alguns conteúdos teóricos que rentabilizem a acção prática) e possibilidade de visualizar DVD numa televisão de generosas dimensões.

Possui também Campo de Jogos no exterior, com campo de Futsal/Andebol, Basquetebol e Voleibol, para além de ter caixa de areia (para Lançamento do Peso e Salto em Comprimento) e pistas de Atletismo.

Factores como o número de turmas (relativamente reduzido) e a cuidada divisão dos horários possibilitam que haja sempre, pelo menos, metade do pavilhão gimnodesportivo

disponível para qualquer turma que vá ter uma aula de Educação Física, o que permite que o exterior apenas seja utilizado quando desejado e nunca como único recurso.

Quanto aos recursos materiais, é justo referir abundam na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso, não só em quantidade como em qualidade. A título de exemplo, a quantidade de material, para as diversas modalidades, permite que duas turmas distintas trabalhem a mesma modalidade em simultâneo. Resultado de uma cuidada gestão e manutenção (bem como do facto de apenas se utilizar o campo exterior quando desejado), a maioria do material encontra-se em óptimo estado de conservação, incrementando a qualidade do trabalho desenvolvido. Material ainda novo, nunca utilizado, encontra-se em *stock* de reserva, sempre pronto a ser colocado em uso, caso necessário.

Como consequência dos constantes contactos estabelecidos pelo Grupo de Educação Física com entidades/organizações, o inventário é frequentemente enriquecido com material novo, como aconteceu no presente ano lectivo com o Gira-Vólei (diversas bolas de Voleibol) e com o Tag-Rugby (bolas de Tag-Rugby, coletes, cintos e fitas).

Os recursos utilizados no âmbito do Desporto Adaptado, Desporto Escolar, Tutoria, Projecto Pró-Lúdico e Outras Actividades encontram-se explanados nos subtópicos anteriores (3.1.2., 3.1.3., 3.1.4., 3.1.5. e 3.1.6., respectivamente).

4. Reflexões sobre o Contributo do Estágio

4.1. Aspectos Positivos

- Em primeira instância, destaco o facto de ter tido a *minha turma* desde o início até ao fim das aulas. A Orientadora de Estágio, no primeiro dia de aulas com a turma, referiu rapidamente a forma como decorreria o ano, sublinhando que eu seria efectivamente o Professor de Educação Física do 7º B, apesar de a Dra. Ana Paula supervisionar o processo ensino-aprendizagem. Embora estagiário, a turma identificou-me como líder, respeitando-me como tal. Na minha opinião, é uma metodologia extremamente vantajosa para todos os intervenientes, não só para quem estagia como para os próprios alunos da turma, tornando mais rápida e profícua a ambientação entre o Professor e a turma.

- A relação que estabeleci com a Escola foi extraordinariamente positiva, consequência de uma calorosa recepção e integração por parte da comunidade escolar. Com a maior parte dos professores criei uma relação cordial e de alguma afinidade, inclusivamente com o Conselho Executivo da Escola, que me fez sempre sentir como se fosse, efectivamente, um Professor da Escola e colega de trabalho. Com os funcionários houve a criação de sustentados laços de proximidade, contribuindo para que me sentisse um privilegiado por partilhar o meu dia-a-dia com a Escola.

- Particularizando, para além da relação profissional mas também de amizade criada com a Orientadora de Estágio, estabeleci uma óptima relação com todos os professores do Grupo de Educação Física, tendo por vezes trocado algumas ideias com os mesmos, promovendo a aquisição de novos horizontes consequência de diversos pontos de vista, iluminados pela respectiva experiência profissional.

- O Grupo de Estágio em que me inseri funcionou como uma verdadeira equipa, o que rentabilizou o trabalho desenvolvido. A relação de amizade com ambos acabou por sair consolidada e considero que nos ajudámos mutuamente a evoluir. Mesmo na componente de observação crítica da leccionação (Relatórios de Observação), frequentemente debatíamos, de forma aberta, as nossas opiniões em grupo, tendo tido o cuidado de expressar sempre pessoalmente, ao visado, as críticas (construtivas) que apontava à respectiva aula aplicada.

- Tenho que sublinhar de forma positiva a panóplia de actividades e experiências proporcionadas neste ano de Estágio Pedagógico, como complemento da leccionação, destacando o Desporto Adaptado. O contacto semanal (e muitas vezes diário, contabilizando os intervalos) com as crianças foi uma autêntica lição de vida, representando uma experiência verdadeiramente inesquecível. Sinto-me privilegiado por sentir que, de alguma forma, contribuí para o desenvolvimento dessas crianças.

- A acção da Orientadora de Estágio foi sempre no sentido de fomentar a autonomia por parte do estagiário, com o intuito de o munir das ferramentas essenciais para lutar no futuro. Inclusivamente nas reuniões em que estava presente com o Grupo de Estágio, frequentemente estimulou a participação activa, o mesmo se verificando em relação à preparação e gestão das próprias actividades.

4.2. Aspectos Negativos

- Através do habitual diálogo com colegas integrantes de outros Grupos de Estágio (realizando, assim, o Estágio em outras escolas), apercebi-me que as funções adoptadas e o número de aulas leccionadas por parte dos diferentes estagiários não são uniformes. Pessoalmente creio que tal disparidade pode, de alguma forma, resultar numa indesejável dualidade de critérios de avaliação final de Estágio Pedagógico.

- No início do ano lectivo ficou prevista a inclusão de uma *Semana Completa* para cada um dos estagiários, adoptando o horário integral de um Professor de Educação Física, a qual ficou definida para o 3º Período. Tendo em conta a baixa médica da Orientadora de Estágio, já não foi possível a aplicação dessa experiência, seguramente muito trabalhosa mas igualmente enriquecedora.

4.3. Recomendações Pessoais

O ano de Estágio Pedagógico é um ano com repercussões muito pessoais, dado que uma mesma vivência pode ter diferentes impactos para diferentes pessoas. Apesar dessa subjectividade intrínseca, tenho a ousadia de tecer alguns comentários como forma de recomendações pessoais.

Um Professor estagiário não deve projectar o seu ano de Estágio tendo por base uma visão unicamente no campo da leccionação. Uma das grandes alterações proporcionadas por este ano foi a aquisição da real noção do campo de acção de um professor, o qual no caso concreto da Educação Física tem uma especificidade muito própria, contemplando também a preparação e gestão organizativa de imensas actividades, a decorrer no interior e no exterior da Escola.

O Estágio corresponde a um ano de aprendizagem e é fundamental que todo o estagiário se apresente na Escola munido de uma grande vontade em triunfar e superar os seus próprios limites, tendo sempre um espírito de autocrítica e contínua procura pela resposta às perguntas autocolocadas.

Na relação com os alunos fomentei uma visão de desporto eclético, algo que considero bastante importante no sentido de estimular um estilo de vida activo. É habitual nos intervalos os rapazes (principalmente) jogarem Futsal no campo exterior. Como a actividade física deve ser proporcionada a todos, independentemente dos respectivos gostos, frequentemente sugeri aos alunos que solicitassem no pavilhão uma bola, por exemplo, de Andebol, Basquetebol ou Voleibol (um excelente sistema implementado na Escola, em que a funcionária empresta material desportivo assegurado pela entrega do cartão de estudante do aluno requisitante).

Outra recomendação que apresento remete para o aspecto negativo supra-referido. Pessoalmente considero que a uniformização do Estágio Pedagógico é de grande importância, no sentido de proporcionar a todos os estagiários um sentimento de equidade.

5. Considerações Finais

O meu Estágio Pedagógico revelou-se um ano lectivo extremamente enriquecedor. Correspondeu a meses de intensivo trabalho, não só em contexto escolar como também no *background* realizado em casa. Uma extensa documentação de suporte alicerçou o trabalho aplicado posteriormente na prática, reportando a um (desejável) nível de exigência ao ponto de ter sido a minha única actividade profissional (termo propositadamente empregue, tendo em conta a forma como o encarei).

A fase inicial foi particularmente determinante, na medida em que se verificou o habitualmente designado *choque com a realidade*. Hoje considero que tal *choque* é importantíssimo, uma vez que no mundo actual a exigência é cada vez maior, não havendo espaço para hesitações.

No decorrer do trabalho, tenho total convicção de que melhorei bastante a minha actuação a todos os níveis. No fundo, acaba por ser reflexo natural de uma busca contínua pela (inatingível) perfeição e pelo incrementar de experiência proporcionada pela leccionação da totalidade de aulas de Educação Física da minha turma (ultrapassará a marca simbólica de 100 lições até ao final do Estágio).

A aquisição e consolidação de métodos de trabalho munuiu-me de ferramentas que serão a base do meu futuro desempenho profissional. Em pormenores como a colocação e projecção da voz, tive substanciais aperfeiçoamentos, algo determinante quando nesta área o local de trabalho é um pavilhão gimnodesportivo com bastante ruído de fundo.

A abundância e variedade de vivências proporcionadas acrescentaram valor a cada dia de Estágio, contribuindo para incrementar os meus níveis de confiança e progressão pedagógica.

Sublinho a autonomia fomentada pela Orientadora de Estágio, contribuindo também para a minha transição de uma forma de agir reactiva para um constante estado pró-activo.

Concluo o presente Relatório de Estágio afirmando sentir-me totalmente capacitado para exercer a exigente profissão de professor de Educação Física, na abrangência transdisciplinar que o cargo acarreta.

Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)

Projecto Pró-Lúdico:

Efeito de 12 semanas de actividade aeróbia em variáveis antropométricas e capacidade aeróbia de crianças entre os 10 e os 12 anos de idade

1. Introdução

O Projecto Pró-Lúdico integra uma equipa multidisciplinar nas áreas da pediatria, nutrição e desporto. Tem como principal objectivo intervir, a nível da obesidade infantil, na população escolar da área de influência do Centro Hospitalar Cova da Beira, no sentido de alterar comportamentos e fomentar estilos de vida saudáveis (Ministério da Educação - Portal da Saúde - Projecto Pró-Lúdico, 2010). O objectivo é aumentar o dispêndio energético e maximizar a aprendizagem motora, com incidência nas actividades de intensidade moderada e vigorosa (Boletim Informativo do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento, 2009).

A obesidade é uma patologia multifactorial, uma vez que pode provir de factores genéticos, metabólicos, psicossociais, culturais, ambientais e comportamentos determinantes deste desequilíbrio (Evaristo, O., 2010). A Organização Mundial de Saúde considera a obesidade como a pandemia mundial do séc. XXI e/ou doença da civilização (Campos et al, 2006). Actualmente vive-se a designada era da *Globesidade* (WHO, 2005b), tal a dimensão global da epidemia. Para Neves (2006), o conceito de obesidade não é mais do que uma doença caracterizada pelo excessivo acumular de gordura corporal. Segundo Coutinho (1999) e Anderson, P. e Butcher, K. (2006), a obesidade é o resultado de um desequilíbrio permanente e prolongado entre a ingestão calórica e o gasto energético, onde o excesso de calorias se armazena como tecido adiposo. Estima-se que em 2025, caso não se adoptem medidas concretas e eficazes no combate à obesidade, cerca de 50% da população mundial será obesa.

Nesse âmbito, actualmente uma das maiores preocupações dos profissionais de saúde é a obesidade infantil, uma vez que estudos recentes demonstram que crianças obesas apresentam uma forte tendência para permanecerem obesas ao longo da vida, sendo que quanto mais prolongada for a duração do estado de obesidade infantil, maior será, a nível futuro, a probabilidade de ocorrência de morbilidade e mortalidade (Alvim, A., 2009; Anderson, P. & Butcher, K., 2006; Evaristo, O. 2010). Tal constatação acarreta riscos patológicos associados (como, por exemplo, diabetes mellitus tipo II, hipertensão arterial, enfarte do miocárdio e diversos acidentes cerebrais e vasculares), causadores de incapacidade na vida diária ou mesmo de morte prematura (Anderson, P. & Butcher, K., 2006; Campos et al, 2006 Fernández et al., 2004).

Os hábitos de vida das crianças/jovens têm vindo a alterar-se ao longo do tempo (Anderson, P. & Butcher, K., 2006; Rodrigues, C., 2009), como, por exemplo, o excessivo sedentarismo, resultado de actividades que não produzem significativo gasto calórico como, por exemplo, ver televisão, utilizar de forma prolongada o computador e videojogos (Campos et al., 2006).

Para Evaristo, O. (2010), a obesidade tem sido considerada uma condição estigmatizada pela sociedade e associada a características negativas, favorecendo discriminações e sentimentos de insatisfação. Quando tal discriminação é fomentada por parte dos colegas, menor é a probabilidade de a criança visada participar em jogos colectivos (resultando, mais uma vez, num menor gasto calórico).

O actual estilo de vida de grande parte das famílias, muito tem contribuído para o galopante aumento de consumo de *fast-food*, dado que com a elevadíssima carga horária ocupada com o trabalho, pouco tempo resta para uma alimentação confeccionada em casa (Sousa, M., 2006; Evaristo, O., 2010).

Evaristo, O., 2010, apresentou um estudo realizado na União Europeia, revelando que, em 27 países, Portugal aparece num pouco honroso quinto lugar, já que é um dos países com maior taxa de obesidade infantil, onde cerca de 32% das crianças entre os 7 e os 11 anos de idade são obesas (WHO, 2005b). Hoje, o excesso de peso é considerado a doença infantil mais comum na Europa, com a particularidade de que em Portugal uma em cada três crianças já sofre de obesidade (Campos et al., 2006).

Segundo um estudo referido por Barata, T., 2009, tem-se vindo a notar um aumento do Índice de Massa Corporal (IMC) médio nos jovens do sexo masculino, desde o ano de 1960 até ao ano 2000. Os valores médios para este género, em 1960 encontravam-se na casa dos 21,7 Kg/m², enquanto em 2000 já se situavam nos 22,6 Kg/m². Mas o mais alarmante, segundo os dados deste estudo, em 1960 cerca de 8,1% das crianças apresentava um IMC acima de 25 Kg/m², disparando em 2000 para os 18%.

O excesso de peso e a obesidade estão intimamente ligados ao conceito de gordura corporal. O peso corporal pode ser dividido de diferentes formas (Pinto et al., 2005). Este autor afirma ainda que o designado modelo clássico de dois componentes divide a massa corporal em livre de gordura e gorda. O sobrepeso ou excesso de peso corporal pode resultar de alterações, mais ou menos significativas, em apenas um dos componentes ou no conjunto deles (Almeida, R., 2008). A massa livre de gordura inclui a água, a componente proteica e a componente mineral (João, F., 2008; Pinto et al., 2005). Por sua vez, a massa gorda representa o conjunto de lípidos que podem ser extraídos do tecido adiposo (em quantidades que dependem do número e tamanho dos adipócitos) e de outros tecidos do corpo (João, F., 2008; Pinto et al., 2005), sendo que 10% correspondem a lípidos essenciais e 90% a não essenciais (João, F., 2008).

Na pré-adolescência há um equilíbrio entre raparigas e rapazes no que concerne às proporções dos dois tipos de massa corporal abordados (Pinto et al., 2005). Com a entrada na adolescência e conseqüente início da puberdade, há um bastante substancial aumento de

massa gorda nas mulheres, exactamente ao contrário do verificado entre os homens (aumenta a massa livre de gordura) (Gomes, A., 2009; Pinto et al., 2005). Constatam-se, também, uma predisposição por parte do sexo feminino para acumular mais massa gorda subcutânea (Almeida, R., 2008; Gomes, A., 2009; Pinto et al., 2005), nomeadamente ao nível das ancas e coxas (forma ginóide), havendo teorias que defendem que tal se relaciona com a necessidade de assegurar a respectiva capacidade de reprodução (Gomes, A., 2009), enquanto nos rapazes a deposição de gordura se procede de forma mais centralizada, habitualmente com maior predominância no tronco e abdómen (forma andróide) (Almeida, R., 2008; Gomes, A., 2009; Pinto et al., 2005).

Como já foi focado, a obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal, no entanto, a massa gorda não se armazena no corpo humano de forma uniforme (Almeida, R., 2008; Tormen, M. & Mendes et al., 2010). As complicações decorrentes da obesidade não dependem unicamente do excesso de massa gorda, mas também da própria distribuição da mesma (Tormen, M. & Mendes et al., 2010). Diversos trabalhos produzidos ao longo dos últimos anos indicam, inequivocamente, que uma adiposidade central (zona abdominal) aumentada associa-se à elevação do risco de diversas patologias, essencialmente no que respeita a doenças cardiovasculares (Fernández et al., 2004; Eric et al., 2006; Almeida, R., 2008; Tormen, M. & Mendes et al., 2010; Gomes, A., 2009; Karasiak et al., 2010; Lobo et al. 2010; João, F., 2008).

Segundo Silva, J. (2006), a gordura abdominal é composta pelos compartimentos subcutâneo e intra-abdominal, com a particularidade deste último, ser constituído pela gordura visceral (ou intraperitoneal) e pela gordura retroperitoneal. O mesmo autor refere que vários estudos apontam para o facto de a gordura visceral estar associada às alterações metabólicas.

Registe-se ainda que a gordura visceral é a que melhor responde ao treino aeróbio, o qual fomenta a sua utilização e conseqüente dissipação (Barata, T., 2009).

Uma das formas utilizadas para avaliar a capacidade aeróbia de um indivíduo é o *Teste da Caminhada de 6 minutos (TC6')*. Este teste permite a avaliação da aptidão física, através de um esforço submáximo (Brito et al., 2007), sendo amplamente difundido em vários cenários clínicos, entre os quais se destaca a obesidade, pois é um teste simples, fácil e bem aceite (Lago, S., 2009). A comprovar o supramencionado, estão os estudos de diversos autores, que aplicando outros testes de caminhada, sugerem o TC6' como sendo de fácil administração, melhor tolerado e reflecte, de forma mais precisa, as actividades da vida diária (Priesnitz, C., 2008), pois embora seja um esforço submáximo, é utilizado principalmente como instrumento de avaliação do desempenho dos indivíduos (pouco condicionados fisicamente), assemelhando-se ao nível de esforço que as actividades diárias requerem (Lago, S., 2009; Priesnitz, C., 2008). O TC6' apresenta uma grande aplicabilidade, pois solicita uma menor experiência técnica e poucos equipamentos, com custos muito reduzidos e de fácil administração (Coelho et al, 2010). Para Neder, 2007, o TC6' tem como objectivo determinar a maior distância que o indivíduo consegue percorrer num trajecto

plano, e na velocidade a que melhor se adapte, num período de 6 minutos. Factores como a idade, peso e altura, podem e devem ser conhecidos, para o cálculo das distâncias previstas de caminhada (Neder, 2007). O TC6' apresenta uma boa correlação com o VO₂ (consumo máximo de oxigénio), reflectindo melhor as actividades diárias (Marino et al, 2007).

Tendo em conta o exposto, os objectivos específicos deste estudo realizado com crianças do Agrupamento de Escolas do Teixoso são:

- A) Avaliar a composição corporal das crianças com excesso de peso e obesidade que integram o programa Pró-Lúdico;
- B) Avaliar a capacidade aeróbia das crianças com excesso de peso e obesidade que integram o programa Pró-Lúdico;
- C) Melhorar a composição corporal e capacidade aeróbia das crianças integrantes do programa;
- D) Avaliar o efeito de 12 semanas do programa Pró-Lúdico.

2. Método

Este estudo foi desenvolvido com crianças, identificadas como estando numa situação de excesso de peso e/ou obesidade, entre os 10 e os 12 anos de idade, do Agrupamento de Escolas do Teixoso, no concelho da Covilhã. A população estudada consistiu em 180 alunos do 5º, 6º e 7º anos de escolaridade. O critério definido para a admissão da amostra foi o percentil de IMC (acima de 85), tendo sido identificados 47 alunos. Destes, apenas 6 foram autorizados pelos encarregados de educação a participar neste estudo.

As variáveis antropométricas analisadas foram o peso, a altura, o IMC percentilado (IMC p), o perímetro abdominal (PA) e a percentagem de massa gorda (%MG). A capacidade aeróbia (CA) foi avaliada através do TC6', com a aplicação da fórmula de Ben Saad (2009), para o cálculo da distância preconizada.

2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 6 crianças (n=6) caucasianas (grupo experimental), sendo 3 do género masculino (idade, 10,66 ± 0,57) e 3 do feminino (idade, 10,33 ± 1,15). Todos os indivíduos frequentavam o Agrupamento de Escolas do Teixoso (3 no 5º ano de escolaridade e 3 no 6º ano de escolaridade). Os objectivos deste estudo foram explicados aos encarregados de educação, antes da obtenção do consentimento informado assinado. A todos os participantes do estudo foi assegurado o estatuto de confidencialidade dos dados e, igualmente, fornecidos os resultados obtidos em todas as avaliações efectuadas.

A amostra foi agrupada segundo o género e o número do sujeito (F1, F2, F3, M1, M2, M3), para efeito de facilitação da análise estatística.

O grupo de controlo foi constituído igualmente por 6 crianças, aleatoriamente elegidas (amostragem por grupos/conglomerados) a partir do grupo de 47 (N=47), havendo

como critérios de selecção a idade e o género [3 do género masculino (idade, $10,43 \pm 0,92$) e 3 do género feminino (idade, $10,21 \pm 1,01$)].

2.2. Dados Antropométricos

O peso foi avaliado com o equipamento de educação física (calças ou calção e T-Shirt), permanecendo erectas no centro da balança (Terrailon TFA Nautic Body Fat Scale). Para a determinação da altura, foi utilizada uma fita métrica fixa na parede do pavilhão gimnodesportivo, com 2 metros de comprimento, constituída por uma escala métrica com resolução de 1mm. As crianças foram avaliadas na posição antropométrica standart e com a cabeça no plano horizontal de Frankfurt. A medição da altura foi efectuada uma única vez, com precisão ao milímetro (mm). Com a obtenção dos dados da altura e peso, foi possível calcular o IMC, utilizando, para isso, a fórmula universal de referência que relaciona o peso (Kg) com a altura (cm), do seguinte modo: $IMC = \text{Peso} / (\text{Altura})^2$. Como a amostra é constituída por crianças, tornou-se imprescindível utilizar as tabelas de IMC p (Centers for Disease and Prevention, 2010), as quais se encontram expostas no Anexo 1. Com o auxílio de uma ferramenta [disponibilizada pelo Centers for Disease Control and Prevention (2010)], foi possível a obtenção do valor exacto de IMC p de cada indivíduo da amostra.

2.2.1. Percentagem de massa gorda (%MG)

Actualmente, existem diversos métodos de avaliação da gordura corporal, os quais permitem a obtenção de valores que, por sua vez, são comparados com tabelas de referência específicas através de média/desvio padrão e/ou percentis (João, F., 2008; WHO, 2005b).

Segundo Pinto et al. (2005), uma das formas de avaliar a gordura corporal são as pregas cutâneas. O mesmo autor, entre as limitações deste método, aponta o facto de o rigor do mesmo depender da forma (por vezes algo subjectiva) como a técnica é executada, do estado de saúde da criança (por ex., presença de edema) e também da inevitabilidade de diferentes equações originarem diferentes estimativas de composição corporal.

Outra forma de avaliar a composição corporal de um indivíduo é através da bioimpedância (WHO, 2005b). Baseando-se neste método, Pinto et al., 2005, reafirma que existem diversas especificidades, entre as quais: bioimpedância de frequência única (quantidade de água corporal total e massa livre de gordura, com valor de frequência média aproximadamente igual à característica do músculo), bioimpedância de frequência múltipla (massa livre de gordura, quantidade de água corporal total e quantificação da água corporal extra e intracelular, recorrendo a diferentes frequências), bioimpedância segmentada (permite estimar a composição corporal pela passagem de corrente eléctrica unicamente na parte superior do corpo ou apenas na inferior) e a bioimpedância eléctrica (disponível no local em que realizámos o estudo e, como tal, por nós utilizada).

A bioimpedância eléctrica é um método muito utilizado para estimar a composição corporal, constituindo uma metodologia cientificamente comprovada e, como tal, habitualmente utilizada nas consultas de obesidade infantil (Alves, D., 2010). É um método

simples, rápido, não invasivo, económico e de fácil transporte (Pinto et al., 2005). O mesmo autor indica que o processo baseia-se em fazer passar uma corrente eléctrica alterna baixa entre 2 eléctrodos (emissor e receptor), sendo que a impedância representa a oposição dos tecidos à passagem dessa corrente (os tecidos livres de gordura, pela sua constituição em água e electrólitos, são bons condutores, enquanto o tecido adiposo apresenta grande resistência à passagem da corrente eléctrica).

Para este trabalho de investigação foi utilizada o método da bioimpedância eléctrica (Terrailon TFA Nautic Body Fat Scale).

2.2.2. Perímetro Abdominal (PA)

Vários estudos têm evidenciado uma maior correlação do PA (e, conseqüentemente, a gordura visceral) com os problemas cardiovasculares do que o simples IMC (Camhi et al., 2008; Fernández et al., 2004).

As circunferências do corpo são uma das formas utilizadas para indicar a distribuição da gordura corporal (Gomes, A., 2009). O PA é uma medida de fácil obtenção, podendo ser rapidamente determinado em qualquer lugar de trabalho (escola, hospitais, etc.), com elevada taxa de precisão (Gomes, A., 2009). Tal medida foi, inicialmente, validada para relacionar a adiposidade central com os riscos de saúde nos adultos, mas nos últimos anos recolheu aceitação na aplicação a crianças/jovens (Gomes, A., 2009).

O PA é determinado através de uma fita antropométrica flexível, após uma expiração normal, expressa-se em centímetros e relaciona-se fortemente com a gordura abdominal total (Almeida, R., 2008; Gomes, A., 2009; Lobo et al. 2010; Fernández et al., 2004, Alves, D., 2010).

Não existe consenso, entre os diversos autores, no que concerne ao ponto de medida na cintura, o que dificulta a comparação dos resultados entre as diferentes investigações (Almeida, R., 2008). Ao longo dos últimos anos, vários estudos utilizaram como referência o ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca (considerado o local mais satisfatório para representar a quantidade de tecido adiposo visceral que, por sua vez, está associado a maiores riscos à saúde), outros tiveram como referência a zona mais proeminente da região abdominal, havendo também quem optasse pela realização da medida na altura da cicatriz umbilical (Almeida, R., 2008).

Deste modo, facilmente se compreende que existem, igualmente, diversas tabelas de referência (percentiladas), que permitem a catalogação das crianças, em função do sexo e idade (Gomes, A., 2009; Fernández et al., 2004).

Para desenvolver este trabalho, optou-se por uma metodologia validada pelo National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III) e com tabelas de referência próprias (Anexo 2), obtendo o valor exactamente acima da borda mais superior lateral do ílio direito, após uma expiração normal, registado em centímetros, com precisão até ao milímetro (Fernández et al., 2004).

O valor de corte, para catalogar como estando em zona de risco ou não risco, foi o 90º percentil, ou seja, acima do percentil 90 uma criança/adolescente encontra-se na zona de risco (Alves, D., 2010).

2.3. Capacidade Aeróbia (CA)

Para a avaliação da capacidade aeróbia, utilizou-se o TC6'. Diferentes estudos, de diferentes autores, têm investigado a eficiência da avaliação proporcional pelo TC6' em diversas populações, estabelecendo equações de referência (Coelho et al, 2010). Estas equações consideram diferentes variáveis, como por exemplo a idade, peso e altura (Brito et al, 2007). Os vários estudos realizados em crianças e adolescentes, demonstraram que o valor da distância caminhada durante o teste é fortemente influenciado pelas variáveis supramencionadas (Priesnitz, C., 2008).

Para o cálculo da distância prevista, utilizou-se a fórmula obtida por Ben Saad (2009). Esta fórmula considera as variáveis da idade (em anos), altura (em centímetros) e peso (em quilogramas) como podemos ver a seguir:

Ambos os sexos: $DTC6'_m = (4,63 \times \text{altura}) - (3,53 \times \text{peso}) + (10,42 \times \text{idade}); r^2 = 0,60$
Sendo, $DTC6'_m$, a distância percorrida no teste da caminhada de 6 minutos.

Como referido anteriormente, foram vários os autores que obtiveram diferentes equações/fórmulas para a predição da distância percorrida. Assim, e sendo este trabalho desenvolvido com crianças (idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos), a idade acabou por ser um dos factores de critério na escolha da fórmula a aplicar. O estudo elaborado por Ben Saad (2009), envolveu crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos, tendo esse autor, excluído todas as crianças que apresentassem uma Frequência Cardíaca de repouso superior ou igual a 120 batimentos por minuto (bpm), hipertensão, doença mental e/ou impossibilidade em caminhar (Dourado, 2010). O mesmo autor considerou os coeficientes de correlação (r) entre 0,21 - 0,35 como fracos, entre 0,36 - 0,50 como moderadamente significativos e, superiores a 0,50 como correlações intensas. Estes valores são particularmente importantes, quando se olha para a correlação existente entre a distância percorrida e diferentes atributos demográficos e antropométricos, existentes na fórmula apresentada por Bem Saad (2009). Assim, podemos observar que, $r = 0,70$ (idade), $r = 0,74$ (altura), $r = 0,69$ (peso) e $r = 0,21$ [IMC (kg/m^2)], ou seja, estes dados indicam-nos a existência de uma correlação significativa entre a distância percorrida e qualquer uma das variáveis supramencionadas, pois é igual ou superior a 0,50, à excepção do IMC. Por outro lado, neste estudo, a distância percorrida pelas crianças não apresentou influência no género, sendo este resultado explicado pela maior semelhança músculo esquelética encontrada entre os géneros antes da adolescência (Dourado, 2010).

Todas as avaliações, tanto a antropométrica como a da CA, realizadas ao longo do estudo, foram efectuadas sempre no mesmo local (pavilhão gimnodesportivo), sempre pelo mesmo avaliador, e com a seguinte sequência: altura, peso, %MG, PA, TC6'.

2.4. Programa de Actividade Física

O estudo teve como objectivo aumentar o dispêndio energético e a maximização da aprendizagem motora, com incidência nas actividades de intensidade moderada e vigorosa, contando, para isso, com sessões bissemanais (uma hora de duração cada), bem como com a prescrição de uma hora de caminhada para o fim-de-semana, durante 12 semanas. Como tal, foram privilegiadas actividades predominantemente aeróbias, dado que entre os mecanismos de obtenção de energia por parte do organismo são as que mais promovem a desejável perda de massa gorda, embora, como complemento, também tenham sido trabalhadas as componentes de força e flexibilidade em todas as sessões.

Como forma de aumentar a motivação (e conseqüente empenho) da amostra, foram tidas em conta as preferências dos alunos, como, por exemplo, jogos lúdicos e desportos colectivos. Os elementos da amostra foram 100% assíduos ao longo das 12 semanas do programa.

2.5. Tempos de Avaliação

2.5.1. Grupo Experimental

Na análise ao efeito do programa Pró-Lúdico, consideraram-se três tempos distintos (Tempo 1, Tempo 2 e Tempo 3), correspondendo a diferentes fases, temporalmente afastadas, nas quais se obtiveram algumas variáveis (antropométricas e aeróbias).

No Tempo 1 (semana 1) determinou-se o IMC p, a %MG, o PA e a CA.

O Tempo 2 (semana 6) teve como objectivo obter um valor intermédio da CA, após algumas sessões de actividade, para posterior comparação, enquanto no Tempo 3 (semana 12) se repetiram os procedimentos do Tempo 1 a fim de se aferir a evolução da amostra.

2.5.2. Grupo de Controlo

Na análise à variação do IMC p, tiveram-se em conta dois tempos, nomeadamente o Tempo 1 (semana 1) e o Tempo 3 (semana 12).

Em ambos os tempos, o único dado determinado foi o IMC p, uma vez que não foi concedida autorização para a obtenção de outras variáveis antropométricas (%MG e PA).

2.6. Levantamento de Hipóteses

2.6.1. Composição corporal

H0: O programa não surtiu efeito na composição corporal

H1: O programa melhorou a composição corporal

2.6.2. Capacidade aeróbia

H0: O programa não surtiu efeito na capacidade aeróbia

H1: O programa melhorou a capacidade aeróbia

3. Resultados

3.1. Evolução dos sujeitos submetidos ao programa Pró-Lúdico (12 semanas)

Na descrição e posterior análise estatística dos dados optou-se por não efectuar uma diferenciação entre géneros, dado que, segundo a literatura (Alves, D., 2010; Câmara, P., 2007; Ferreira, J., 2010), nas idades pediátricas em estudo (10 a 12 anos) não são significativas as diferenças maturacionais.

3.1.1. Análise do percentil de IMC

3.1.1.1. Tempo 1

De acordo com o percentil de IMC, a percentagem de crianças com excesso de peso situava-se nos 33,33% (n=2) e de crianças obesas era de 66,67% (n=4). O percentil médio em que as crianças se encontravam era de 96,55 ($\sigma = 1,96$).

3.1.1.2. Tempo 3

Neste terceiro tempo, o IMC p revelou que a percentagem de crianças com excesso de peso e obesas era igual ao Tempo 1. O percentil médio foi de 95,68 com um desvio padrão de 3,01.

3.1.1.3. Evolução dos sujeitos

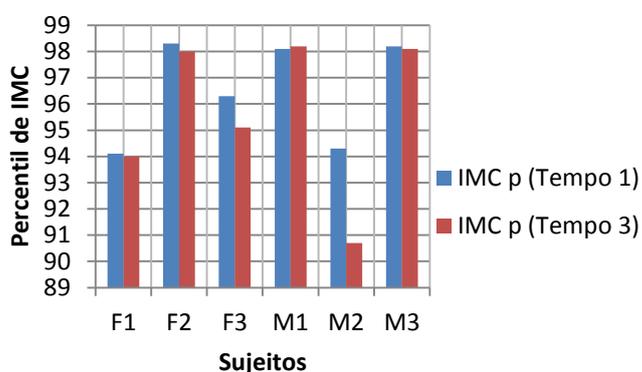


Gráfico 1. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base o IMC p.

Em relação ao IMC p, como observado no gráfico 1, a maioria dos sujeitos melhorou. O sujeito M1 foi o único a aumentar este índice.

Os resultados obtidos são comprovados pelo *Teste de Wilcoxon*, já que a média para quando o IMC p no Tempo 3 é inferior ao Tempo 1 é 3,80, enquanto na situação inversa é ligeiramente menor, situando-se em 2,00.

3.1.2. Análise da percentagem de massa gorda (%MG)

3.1.2.1. Tempo 1

Relativamente à %MG, a média situava-se nos 32,36%, sendo o valor máximo de 39,80% e o mínimo 17,90%, com desvio padrão de 7,55%.

3.1.2.2. Tempo 3

Após as 12 semanas do programa, a média de %MG situava-se nos 31,06%, sendo o valor máximo de 38,40% e o mínimo 15,30%, com desvio padrão de 8,08%.

3.1.2.3. Evolução dos sujeitos

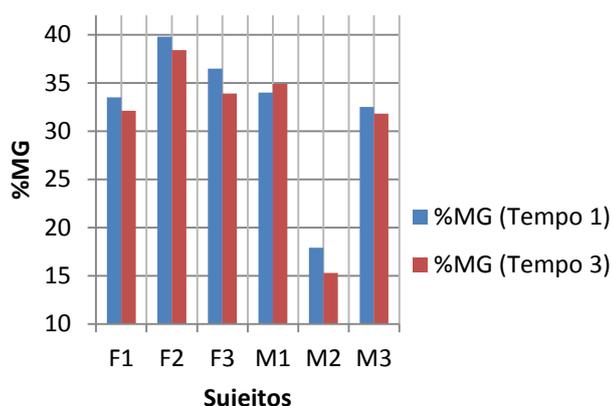


Gráfico 2. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base a %MG.

enquanto na situação em que a média é superior no Tempo 3, é ligeiramente menor, apresentando um valor de 2,00.

Como se verifica no gráfico 2 (%MG), à exceção de um sujeito (M1), todos reduziram a sua percentagem de massa gorda. Ainda assim, o sujeito M2 já se encontrava desde o tempo 1 em zona saudável.

Através do *Teste de Wilcoxon*, é possível analisar que a média para quando a %MG, no Tempo 3 é inferior ao Tempo 1 é 3,80,

3.1.3. Análise do perímetro abdominal (PA)

3.1.3.1. Tempo 1

Em relação ao PA, a média situava-se nos 90cm, sendo o valor máximo de 100cm e o mínimo de 81 cm, com um desvio padrão de 7,84cm.

3.1.3.2. Tempo 3

Na semana 12 e mantendo o PA como variável em estudo, pode-se aferir que a média situava-se nos 88,91cm, sendo o valor máximo de 102cm e o mínimo de 79 cm, com um desvio padrão de 9,37cm.

3.1.3.3. Evolução dos sujeitos

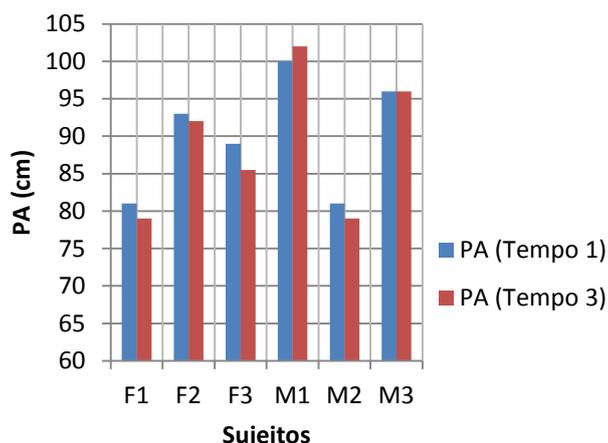


Gráfico 3. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base o PA.

Através do gráfico do PA, é possível visualizar que o sujeito M1 foi o único a aumentar a sua circunferência abdominal, já o M3 manteve o seu valor inalterado, enquanto os restantes diminuíram o seu PA.

Pelo *Teste de Wilcoxon*, pode-se observar que a média para quando o PA, no Tempo 3 é inferior ao Tempo 1 é 3,00, registando-se exactamente o mesmo valor na situação inversa.

3.1.4. Análise da capacidade aeróbia (CA)

3.1.4.1. Tempo 1

No que concerne à CA, calculada tendo por base distâncias percorridas, o valor máximo registado foi de 516m, enquanto o mínimo se estabeleceu em 344m ($\mu = 423,5m$ e $\sigma = 55,6m$).

3.1.4.2. Tempo 2

Na fase intermédia de obtenção de dados relativamente à CA da amostra, o valor máximo registado atingiu os 580m, ficando o mínimo em 352m, com uma média de 448,66m e desvio padrão de 79,67m.

3.1.4.3. Tempo 3

Na avaliação final (após 12 semanas), o máximo verificado correspondeu a 615m, sendo que o valor mínimo foi de 395m (média de 459,66m e desvio padrão de 95,61).

3.1.4.4. Evolução dos sujeitos

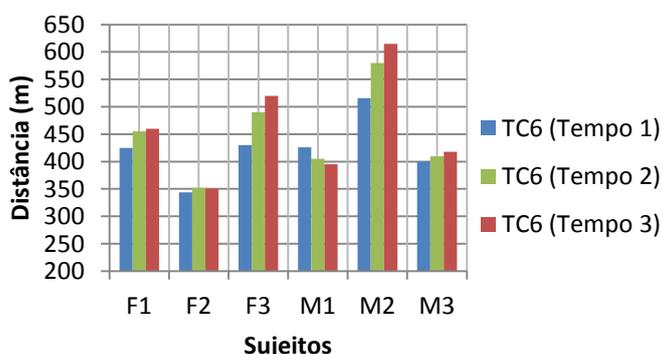


Gráfico 4. Evolução dos sujeitos do G. Experimental tendo por base o TC6'.

Como se verifica no gráfico 4, à excepção do sujeito M1 todos os indivíduos melhoraram a distância percorrida ao longo do programa.

Através do *Teste de Wilcoxon*, é possível verificar que a média para quando o TC6', no

Tempo 3 é inferior ao Tempo 1 é 3,00, enquanto na situação em que a média é superior no Tempo 3, é ligeiramente maior, atingindo o valor de 3,60.

3.2. Evolução do Grupo Experimental (submetido ao programa de 12 semanas) e do Grupo de Controlo, tendo por base o IMC p

3.2.1. Tempo 1

O grupo experimental apresentava uma média de IMC p de 96,55 e um desvio padrão de 1,96, com um valor máximo de 98,3 e mínimo de 94,1.

A média no grupo de controlo situava-se nos 96,58, com um desvio padrão de 1,90, sendo o valor máximo de 98,4 e o mínimo de 94,2.

3.2.2. Tempo 3

Após as 12 semanas, o grupo experimental encontrava-se com um IMC p de 95,68 ($\sigma = 3,01$), sendo o valor máximo de 98,2 e o mínimo 90,7.

No grupo de controlo a média situava-se nos 96,68, com um desvio padrão de 1,77, com valor máximo igual a 98,4 e o mínimo de 94,4.

3.2.3. Evolução dos grupos

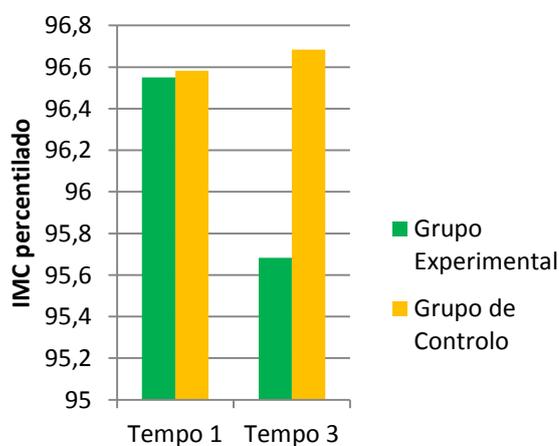


Gráfico 5. Comparação da evolução dos Grupos tendo por base o IMC p.

A partir do Gráfico 5 verifica-se que a média de IMC p no grupo experimental diminuiu de 96,55 para 95,68, enquanto no grupo de controlo houve um aumento de 96,58 para 96,68.

Para utilizar o *Teste U de Mann-Whitney*, na análise ao impacto do programa, procedeu-se à categorização do IMC p [≥ 85 , $n=2$]; [≥ 95 , $n=4$]. Através deste teste verificou-se que os participantes com IMC p ≥ 85 apresentam classificações mais baixas para o grupo experimental.

4. Discussão

4.1. Análise da evolução dos sujeitos submetidos ao programa Pró-Lúdico (12 semanas)

Tendo por base o IMC p, no início do programa (semana 0) 66,67% das crianças estavam numa situação de excesso de peso, enquanto 33,33% destas incluíam-se num estado de obesidade. Tais valores percentuais manifestaram-se da mesma forma aquando da avaliação final (12 semanas), algo que se torna particularmente preocupante uma vez que a prevalência de factores de risco cardiovascular acresce com o aumento do IMC (Alves, D., 2010).

Ainda assim, é importante destacar uma diminuição de 0,87% na média do grupo experimental, entre os tempos 1 e 3, o que vai ao encontro de Ferreira, J. (2010), que afirma que uma diminuição dos valores do percentil 85 e percentil 95 acarreta também uma diminuição nos níveis de obesidade.

Ainda neste parâmetro, os resultados do *teste de Wilcoxon* demonstram que a variável em estudo (IMC p) diminuiu do tempo 1 para o tempo 3. De qualquer forma, o nível de significância bilateral observado de 0,72 (superior a 0,05) revela que a diferença na média do IMC p não é suficientemente elevada para rejeitar a hipótese nula avançada.

Durante um largo período de tempo, em diferentes países, teve-se como referência para o diagnóstico da obesidade infantil a relação entre peso e altura (IMC), em determinada idade, através das já referidas curvas de percentil de crescimento. Estes dados são, no entanto, insuficientes por não fornecerem informação sobre a gordura relativa (Câmara, P., 2007).

Relativamente à percentagem de massa gorda, no tempo 1 (semana 1) a média registou-se nos 32,36%, diminuindo para 31,06% no final do programa (semana 12). Ou seja, houve uma desejável redução da percentagem de massa gorda em 1,3 pontos percentuais. Apesar da melhoria verificada, todos os sujeitos da amostra que iniciaram o programa em zona considerada de risco [valores de percentagem de massa gorda superiores a 20% nos rapazes e superiores a 30% nas raparigas (Alves, D., 2010)], mantiveram-se nesta.

Ainda neste parâmetro, os resultados do *Teste de Wilcoxon* demonstram que a variável em estudo (%MG) diminuiu do tempo 1 para o tempo 3. De qualquer forma, o nível de significância bilateral observado de 0,73 (superior a 0,05) revela que a diferença na média da %MG não é suficientemente elevada para rejeitar a hipótese nula.

No que concerne ao perímetro abdominal, no tempo 1 (semana 1) a média situava-se nos 90cm, enquanto às 12 semanas (tempo 3) cifrava-se nos 88,91cm. Mais uma vez, é notória uma melhoria nesta variável antropométrica. Mais importante do que unicamente a melhoria do valor obtido, é o facto de 33,33% dos sujeitos terem saído da zona de risco [zona corte do NHANES III (Anexo 1), acima do percentil 90]. Esta evolução positiva é de extrema importância, pois a determinação do percentil de circunferência abdominal apresenta uma grande correlação com a quantidade de gordura intra-abdominal a qual, como já expresso

anteriormente, traduz-se num aumento do risco de doença metabólica e cardiovascular (Alves, D., 2010).

Ainda neste parâmetro, os resultados do *teste de Wilcoxon* demonstram que a variável em estudo (perímetro abdominal) diminuiu do tempo 1 para o tempo 3. De qualquer forma, o nível de significância bilateral observado de 0,216 (superior a 0,05) revela que a diferença na média do perímetro abdominal não é suficientemente elevada para rejeitar a hipótese nula.

Em relação à capacidade aeróbia, na semana 1 (tempo 1) a distância média percorrida foi de 423,5m, distando 174m da média prevista (597,87m), sendo que nenhum sujeito percorreu a distância preconizada para as suas condições, nomeadamente, altura, idade e peso.

No tempo 2 (semana 6), a distância média percorrida foi de 448,67m, o que, por si só, corresponde a um ligeiro aumento de 25,17m em relação à média obtida no tempo 1, o que permite deduzir uma melhoria na capacidade aeróbia dos indivíduos. De qualquer modo, tal valor ainda se distanciou 152m do valor médio previsto.

No tempo 3 (semana 12) os sujeitos percorreram, em média, 459,66m, o que mais uma vez indica um pequeno aumento em relação ao tempo anterior, embora diste 145,97m da média prevista.

Verifica-se, assim, uma progressiva diminuição da diferença entre as médias de distância percorrida e prevista, o que vai ao encontro do trabalho desenvolvido por Cunha et al. (2009), no qual houve uma significativa correlação entre o programa cumprido e o aumento da distância percorrida.

Ainda neste parâmetro, os resultados do *Teste de Wilcoxon* demonstram que a variável em estudo (capacidade aeróbia) aumentou do tempo 1 para o tempo 3. De qualquer forma, o nível de significância bilateral observado de 0,116 (superior a 0,05) revela que a diferença na média da capacidade aeróbia não é suficientemente elevada para rejeitar a hipótese nula.

Os valores de referência utilizados são apenas uma ferramenta que pode auxiliar a aferir a capacidade aeróbia dos intervenientes (Flynn et al., 2007; Lago, S., 2009), embora neste estudo o grande objectivo, quanto à capacidade aeróbia, passasse essencialmente por analisar a sua evolução, a qual se pretendia que melhorasse, como efectivamente aconteceu (tendo por base o aumento da distância percorrida).

Para a análise das diversas variáveis antropométricas e capacidade aeróbia, como referido anteriormente, utilizou-se o *Teste de Wilcoxon*, o qual, segundo Collado et al. (2010), tem em conta que o nível de significância é o valor de certeza que o pesquisador fixa *a priori*, em relação a não errar, sendo que não é aceite um nível superior a 0,05 (acima de 95% a favor da generalização confiável), pois trata-se de ciência e não de intuição. Dessa forma, pode-se rejeitar (ou não) a hipótese nula (H0).

Em suma, todos os sujeitos da amostra melhoraram a sua composição corporal e capacidade aeróbia (o que validaria as hipóteses alternativas), à excepção do sujeito M1, que apesar de ter sido assíduo ao longo das 12 semanas de programa, agravou o seu estado, não só ao nível da composição corporal como também em relação à capacidade aeróbia.

No que concerne a M1, é importante referir que o sujeito apresentou, a maioria das vezes, uma postura desinteressada, não se demonstrando empenhado nem motivado para a prática, resultando sempre numa redução de dispêndio energético quando comparado com os restantes. Simultaneamente, algumas variáveis, como, por exemplo, a área nutricional e o cumprimento da sessão de actividade de fim-de-semana não puderam ser controladas, podendo também estar correlacionadas com a negativa evolução do sujeito, uma vez que o Projecto Pró-Lúdico conta com a participação de equipas multidisciplinares que intervêm no domínio da consulta média, exercício e nutrição, sendo os integrantes acompanhados regularmente no Serviço de Pediatria (Ministério da Educação, Portal da Saúde - Projecto Pró-Lúdico, 2010).

No entanto, neste estudo o nível de significância não permite recusar a hipótese nula, já que este é directamente influenciado pelo número de elementos que constituem a amostra, n , sendo que este deve ser compatível com a representação da população (Collado, C., 2006). Neste caso concreto, a população (N) é de 47 elementos, enquanto n é de apenas 6, algo que reduz a significância da amostra, não permitindo, assim, que a hipótese nula seja rejeitada.

4.2. Análise da evolução do Grupo Experimental (submetido ao programa de 12 semanas) e do Grupo de Controlo, tendo por base o IMC p

Tendo por base o IMC p, no tempo 1 tanto os sujeitos do grupo experimental como os do grupo de controlo encontravam-se numa situação de excesso de peso e/ou obesidade (33,33% e 66,67%, respectivamente), sendo que nessa fase (semana 1) a diferença entre a média de IMC p do grupo experimental para o grupo de controlo era de 0,03.

Na semana 12 a distribuição por estado de excesso de peso e/ou obesidade manteve-se exactamente igual em ambos os grupos, mas ainda assim a diferença entre as médias de IMC p aumentou 1,00, permitindo deduzir que houve uma melhoria entre os sujeitos do grupo experimental.

No Teste *U de Mann-Whitney* o nível de significância bilateral observado foi de 0,025 (inferior a 0,05), o que permite rejeitar a hipótese nula, para um nível de confiança de 95% aceitando, desse modo, a hipótese de trabalho (Collado, C., 2006), que neste caso diz respeito à melhoria da composição corporal (IMC p). Conclui-se que o IMC p diminuiu do grupo experimental para o grupo de controlo no tempo 3, tendo como referência o tempo 1, o que vai ao encontro com o defendido pela literatura (Câmara, P., 2007; Ferreira, J., 2010; Ribeiro, J., 2004), quanto aos efeitos de um programa de actividade com componentes semelhantes ao Pró-Lúdico.

4.3. Implicações práticas

Tal como previsto, os dados obtidos indicam uma considerável melhoria nas variáveis da composição corporal e capacidade aeróbia dos sujeitos integrantes do programa Pró-Lúdico. De qualquer forma, a adesão ficou aquém das expectativas, revelando uma área que ainda

pode e deve ser explorada, no sentido de proporcionar esta actividade a mais indivíduos, cativando não só as crianças como também os respectivos encarregados de educação.

5. Conclusão

No final do estudo conclui-se que 5 dos 6 sujeitos do grupo experimental evoluíram favoravelmente, constituindo a excepção o aluno menos empenhado na aplicação das actividades propostas.

Ainda assim, não foi suficiente para que os sujeitos atingissem a zona saudável, uma vez que as suas variáveis relativas à composição corporal, na sua globalidade, mantiveram valores considerados factores de risco à saúde.

No que concerne à capacidade aeróbia, os sujeitos também melhoraram (mantendo-se a supramencionada excepção), embora nenhum tenha atingido a marca prevista, tendo em conta a sua idade, peso e altura.

Em suma, o programa Pró-Lúdico revelou-se eficaz ao longo das 12 semanas. Ainda assim, é aconselhável que outras actividades deste género possam contribuir para um estilo de vida mais activo, não a título provisório mas sim definitivo.

Limitações

Os seguintes aspectos condicionaram o estudo:

- Perante uma população (N) de 47 sujeitos (N=47), apenas 6 foram autorizados a participar no programa, constituindo assim a amostra (n=6) do estudo. Com uma amostra de maior dimensão e, como tal, mais representativa, poder-se-iam tirar conclusões mais concretas.

- Para a comparação da evolução, após 12 semanas, do grupo experimental com o grupo de controlo, o estudo teria sido mais rigoroso caso se utilizassem, adicionalmente, outras variáveis antropométricas (como, por exemplo, a percentagem de massa gorda e o perímetro abdominal) e capacidade aeróbia. No presente trabalho de investigação, tal restrição deveu-se ao não consentimento por parte dos encarregados de educação dos sujeitos do grupo de controlo.

- Como descrito, o projecto Pró-Lúdico é multidisciplinar, sendo que no capítulo da nutrição não foi possível o controlo ao ponto de assegurar o respectivo cumprimento.

Bibliografia

a) Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

- Batista, P. et al. (2002). *Em Movimento* (3º Ciclo do Ensino Básico). Porto: Edições ASA.
- Batista, P. et al. (2010). *Movimento, Um Estilo de Vida* (Ensino Secundário - 10º, 11º e 12º Anos). Porto: Edições ASA.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição. Lisboa: Livros Horizonte.
- Competências Essenciais / Conteúdos Programáticos - 7º ano de escolaridade.
- Critérios de Avaliação do Agrupamento de Escolas do Teixoso - 2010/2011.
- Diapositivos Teóricos cedidos pelo Professor Doutor Júlio Martins no âmbito da unidade curricular Pedagogia do Desporto I (Mestrado em Ensino de Educação Física - Universidade da Beira Interior - 2009/2010).
- Ministério da Educação - Portal da Saúde - Projecto Pró-Lúdico, Disponível em URL: <http://www.portaldasaude.pt/Portal/printversion?ContentGUID={CBC94C98-0989-401C-B963-6A8B2F523EED}>, acedido em 14/10/2010.
- Plano Anual de Actividades do Agrupamento de Escolas do Teixoso - 2010/2011.
- Programa de Desporto Escolar - 2009/2013.
- Programa Educação Física (Reajustamento) - 3º Ciclo do Ensino Básico. Novembro 2001.
- Projecto Educativo do Agrupamento de Escolas do Teixoso - 2010/2013.
- Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Topping, K. (2000). *Tutoria*. Unesco, Academia Internacional de Educação.

b) Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)

- Almeida, R., (2008), *Indicadores Antropométricos de Obesidade Abdominal: prevalência e factores associados em funcionárias de uma instituição de ensino superior*. Universidade Estadual de Feira de Santana - Departamento de Saúde.

- Alves, D., (2010). *Obesidade Infantil - Programa multidisciplinar de intervenção em alunos do 6º ano*. Universidade da Beira Interior.

- Alvim, A.; (2009). *A actualidade da obesidade infantil: evidência de manifestação em alguma etapa específica*. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

- Anderson, P., Butcher, K., (2006), *Childhood Obesity: Trends and Pontencial Causes*, The Future of Children, vol.16, n.1., pág. 19-45.

- Brito, R., Parreira, V., Oliveira, A., Pires, R., (2007) *Teste da Caminhada de seis minutos em diferentes faixas etárias e índices de massa corporal*, Revista Brasileira de Fisioterapia, vol. 11, n.2, pág. 147-151.

- Camhi, S., Kuo, J., Young, D., (2008), *Identifying Adolescent Metabolic Syndrome Using Body Mass Index and Waist Circumference*. Preventing Chronic Disease, vol. 5, n.4, pág. 1-9.

- Campos, L., Gomes, J., Oliveira, J., (2006), *Obesidade Infantil, Actividade Física e Sedentarismo em crianças do 1º Ciclo do ensino básico da cidade de Bragança*, Revista de Desporto e Saúde.

- Câmara, P., (2007), *A prevalência da obesidade nos alunos do 3º e 4º anos do 1º ciclo das escolas do Agrupamento D. Carlos I, em Sintra*. Universidade de Lisboa - Faculdade de Medicina.

- Coelho, C., Glicério, B., Souza, R., Mourão, F., Aquino, E., (2010) *Análise comparativa do teste da caminhada de seis minutos em crianças e adolescentes saudáveis*, Revista Brasileira de Fisioterapia, vol. 14, n.1, pág. 75-80.

- Colado, C., Lucio, P., Sampieri, R., (2006), *Metodologia de Pesquisa*, 3ª Edição, McGraw-Hill.

- Cunha, M., Santos, A., Silva, G., Oehlmeyer, K., Baldo, T., (2009), *Teste da caminhada de seis minutos (TC6') numa criança obesa: relato de caso*, Serviço de Fisioterapia do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

- Diapositivos Teóricos cedidos pelo Pediatra (Rodrigues, C.) convidado para a disciplina de Actividade Desportiva, Saúde e Populações Especiais - Universidade da Beira Interior - 2009/2010.

- Diapositivos Teóricos cedidos pelo regente (Barata, T.) da disciplina de Actividade Desportiva, Saúde e Populações Especiais - Universidade da Beira Interior - 2009/2010.

- Dourado, V., (2010), *Equações de Referência para o Teste de Caminhada de 6 minutos em Indivíduos Saudáveis*, Sociedade Brasileira de Cardiologia.

- Eric, S., Shaw, H., Marti, C., (2006), *A Meta-Analytic Review of Obesity Prevention Programs for Children and Adolescents: The Skinny on Interventions That Work*. Psychological Bulletin, vol. 132, n. 5, pág. 667-691.

- Evaristo, O., (2010), *Hábitos de Ingestão Nutricional, Imagem Corporal e a sua relação com o Índice de massa corporal*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

- Fernández, J., Redden, D., Pietrobelli, A., Allison, D., (2004), *Waist Circumference Percentiles in Nationally Representative Samples of African-American, European-American, and Mexican-American Children and Adolescents*. The Journal of Pediatrics, vol. 145, pág. 439-444.

- Ferreira, J., (2010), *Prevalência de Obesidade Infanto-Juvenil: Associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Continental*. Universidade Nova de Lisboa.

- Flynn, Y., Hislop, A., Lammers, A., 2007, *The six-minute walk test: Normal values for children of 4-11 years of age*. Institute of Child Health.

- Gomes, A., (2009), *Estilos de Vida dos Jovens e Obesidade: Estudo comparativo*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- João, F., (2008), *Relação da aptidão aeróbia e muscular com a composição corporal, o estado maturacional e a Actividade Física habitual de crianças e adolescentes (9 - 11 anos)*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- Karasiak, F., Lima, L., Grossl, T., (2010), *Relação entre a gordura corporal e indicadores antropométricos em adultos frequentes de academia*. Fundação Técnica e Científica do Desporto - Motricidade, vol. 6, n. 2, pág. 35-45.

- Krejcie, R., & Morgan, D. (1970). *Determining sample size for research activities*. *Educational and Psychological Measurement*, 30, pag. 607-610.

- Lago, S., (2009), *Avaliação da Capacidade de Caminhar do portador de obesidade mórbida utilizando o Teste de Caminhada de 6 minutos*. Universidade Federal do Norte Centro de Ciências da Saúde.

- Lobo, F., Rosendo, I, Gomes, P, 2010, *Recomendações de Actividades Preventivas da APMCG - Obesidade*. Associação Portuguesa de Médicos de Clínica Geral, Disponível em URL: <http://www.apmcg.pt>, acedido em 20/02/11.

- Marino, D., Marrara, K., Di Lorenzo, V., Jamami, M., (2007), *Teste de caminhada de seis minutos na doença pulmonar obstrutiva crónica com diferentes graus de obstrução*, Rey Bras Med Esporte.

- Neder, J., (2007), *Teste da Caminhada e do Degrau*, Sociedade de Pneumologia e Tisiologia.

- Pereira, A., (2004), *SPSS - Guia Prático de Utilização, Análise de Dados para Ciências Sociais e Psicologia*, 6ª Edição - Revista e corrigida, Edições Silabo: Lisboa.

- Pinto, E., Lopes, C., Alencastre, H., Oliveira, A., (2005), *Avaliação da Composição Corporal na Criança por Métodos não Invasivos*, Serviço de Higiene e Epidemiologia - Faculdade de Medicina do Porto.

- Priesnitz, C., (2008), *Valores de Referência para o teste da caminhada dos seis minutos em crianças e adolescentes saudáveis com idade entre 6 e 12 anos*, Tese de Mestrado em Medicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

- Saad, B., Prefaut, C., Missaoui, R., Mohamed, H., Tabka, Z., Hayot, M., (2009) *Reference equation for 6-min walk distance in healthy children 6 - 16 years old*. *Pediatric Pulmonol.*

- Siegel, S., & Castellan Jr., N. (1988), *Nonparametric Statistics for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Singapore: McGraw-Hill.

- Silva, J. et al., (2006), *Distribuição centrípeta da gordura corporal, sobrepeso e aptidão cardiorespiratória: associação com sensibilidade insulínica e alterações metabólicas*. Arq. Bras. Endocrinol. Metab, vol. 50, n.6, pág. 1034-1040.

- Sousa, M. (2006). *Avaliação da actividade Física Habitual em Crianças e Adolescentes. Contributo da Educação Física em Actividades Moderadas a Muito Vigorosas. Relação com o excesso de peso e Obesidade*. Porto, Faculdade de Desporto do Porto.

- Tormen, M. & Mendes, R., Reis, V., Zaar, A., (2010), *Efeitos de um Programa de exercícios físicos sobre a pressão arterial e composição corporal em indivíduos Normotensos e Pré-Hipertensos*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano.

- World Health Organization (2005b). *The health of children and adolescents in Europe*. Geneva: World Health Organization Press.

Anexos

a) Capítulo 1 (Estágio Pedagógico)

Anexo 1: Planeamento Trimestral (conteúdos a leccionar por unidade didáctica).

Disciplina:
Educação Física

2010/2011

Ano e Turma:
7º B

Período	Conteúdos Programáticos	N.º Tempos Lectivos
1º Período <u>Início:</u> 13/09/2010 <u>Término:</u> 17/12/2010 Tempos Lectivos Previstos: 41 (de 45 min. cada)	- Recepção aos Alunos e Apresentação - Testes de Condição Física: <ul style="list-style-type: none">• Velocidade• Resistência• Força Inferior• Força Média• Força Superior• Flexibilidade - Basquetebol (nível elementar): O aluno deverá conhecer o objectivo do jogo, as suas regras fundamentais, bem como a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none">• Passe de Peito• Passe Picado• Passe de Ombro (a uma mão)• Drible (de Progressão e de Protecção)• Posição Defensiva Básica• Posição Ofensiva Básica• Lançamento em Apoio• Lançamento em Salto• Lançamento na Passada	1 3 13

	<p>As competências adquiridas devem ser, posteriormente, aplicadas em contexto de jogo (1x1, 3x3 ou 5x5), perante diversas condicionantes.</p> <p>- Atletismo (nível elementar):</p> <p>Aluno deverá conhecer as regras de segurança, aplicando correctamente as diversas técnicas consoante as exigências de cada prova, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Velocidade • Resistência Aeróbia <p>- Badminton (nível introdutório):</p> <p>Aluno deverá conhecer o objectivo do jogo, aplicando os elementos técnico-tácticos que o compõem, de forma ajustada à especificidade do contexto.</p> <p>Para tal, trabalhará as seguintes competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega (Direita e Esquerda) • Serviço Curto • Serviço Comprido • “Clear” • “Lob” <p>Posteriormente, após a aquisição das mesmas, procederá à sua aplicação em contexto de jogo.</p>	<p>8</p> <p>12</p>
--	---	----------------------------------

	<p>• Salto em Altura (Tesoura e, se considerado ajustado, Fosbury Flop)</p> <p>- Tag-Rugby (nível introdutório):</p> <p>O aluno conhece as regras fundamentais da modalidade, executando alguns dos elementos técnicos fundamentais, como, por exemplo, os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensaio • Pontapé de saída • Passe <p>Executa, ainda, transições ofensivas e defensivas.</p> <p>- Voleibol (nível elementar):</p> <p>Conhece e identifica o objectivo e as principais regras da modalidade, aplicando convenientemente os seguintes elementos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe alto de frente • Manchete • Serviço por baixo <p>Para além de conhecer a posição fundamental e dominar a realização de deslocamentos (frontais, laterais e à rectaguarda).</p> <p>Se ajustado ao nível dos alunos, avançar para situação de jogo [com condicionantes (4x4)].</p> <p>- Outras Actividades</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>3</p>
--	--	---

	- Auto e Hetero-Avaliação	1
--	----------------------------------	----------

Período	Conteúdos Programáticos	N.º Tempos Lectivos
<p>3º Período</p> <p><u>Início:</u> 26/04/2011</p> <p><u>Término:</u> 22/06/2011</p> <p>Tempos Lectivos Previstos: 25 (de 45 min. cada)</p>	<p>- Andebol (nível elementar):</p> <p>Aluno conhece as principais regras da modalidade e cuidados inerentes a uma prática com segurança. Aplica convenientemente os elementos técnicos abordados, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe de ombro • Passe de pulso • Passe picado • Drible • Remate em apoio ou em suspensão <p>Posteriormente, aplicação dos conteúdos leccionados em contexto de jogo condicionado.</p> <p>- Ginástica (nível elementar):</p> <p>Ginástica de Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente • Rolamento à retaguarda • Roda • Avião • Ponte / Espargata • Salto Engrupado • Meia Volta • Afundos <p>Ginástica de Aparelhos: <u>Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão (vela) • Carpa com membros inferiores afastados 	<p>11</p> <p>7</p>

	<p>- Testes de Condição Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade • Resistência • Força Inferior • Força Média • Força Superior • Flexibilidade <p>- Outras Actividades</p> <p>- Auto e Hetero-Avaliação</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>1</p>
--	---	---

Anexo 2: Relatório de Actividade “Surf at School”.



ESTÁGIO PEDAGÓGICO - 2010/2011

Relatório de Actividade: **Surf at School**

Professor Estagiário: Pedro Craveiro

Professora Orientadora: Dra. Ana Paula Pereira

- ✓ **Data**: 10/03/2011
- ✓ **Local**: Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos do Teixoso

No dia em que o Grupo de Estágio se apresentou à escola (1 de Setembro de 2010), reunimos desde logo com a orientadora sendo-nos facultada informação relativa a uma modalidade inovadora, designada StreetSurfing, nascida nos Estados Unidos da América (Califórnia) e a dar os primeiros passos no nosso país. Após sugestão da orientadora, ficou decidido que trazer o Surf at School à escola do Teixoso seria a grande actividade dos estagiários no presente ano lectivo.

O StreetSurfing é uma modalidade desportiva radical que combina o skate, o snowbord e o surf, havendo evidências de que contribui para o desenvolvimento dos sistemas esquelético, muscular e nervoso.

Na reunião do grupo de Educação Física decorrida no início do ano lectivo, ficou definido que a actividade se desenrolaria em meados do 2º Período, pelo que desde logo estabelecemos contactos com a equipa Surf at School com o intuito de viabilizar a actividade na data desejada.

Tendo em conta as exigências da organização Surf at School [100 alunos para meio dia (manhã ou tarde) na escola, ou 200 alunos para dia inteiro], contactámos com colegas de estágio que se encontravam em outras escolas, com o intuito de rentabilizar a vinda do Surf at School.

Após definição das datas, a actividade foi anunciada em todas as turmas, sendo que os alunos interessados deveriam deslocar-se ao pavilhão gimnodesportivo, ou solicitar ao grupo de estágio, as autorizações para viabilizar a participação prática na actividade. Ao ser atingida a data limite para a entrega das autorizações, definimos o horário em que cada aluno (consoante a turma e respectivo número de alunos autorizados) se deslocaria à actividade ao longo da manhã (cada grupo durante um bloco de 45 min.), privilegiando, sempre que possível, as aulas de Educação Física (dado o teor da actividade), de Estudo Acompanhado ou Formação Cívica (pelo facto de constituírem disciplinas com conteúdo mais fácil de repor).

No quadro da sala dos professores foi colocada uma tabela contendo todos os nomes dos alunos autorizados pelos respectivos Encarregados de Educação para participar na actividade.

Na manhã do dia 10 de Março de 2011, deslocámo-nos para a escola às 8h e preparámos o recinto exterior, colocando fita a limitar o espaço em que se desenrolaria o Surf at School. Às 8h30m ligámos para o Dr. João Pinto, formador especializado de StreetSurfing que estava incumbido de tratar o Surf at School à nossa escola, para nos certificarmos que tudo decorreria como previsto. Alguns minutos após as 9h o formador chegou. Auxiliámos na montagem do material identificativo da organização, bem como na descarga do material da carrinha para o campo exterior.

Sempre cerca de 5 minutos antes da hora prevista para os alunos iniciarem a actividade, deslocávamo-nos à respectiva sala de aula para os solicitar, apesar de todos os docentes já se encontrarem informados.

Ao longo da sessão propriamente dita, entre os 3 estagiários íamos alternando, entre evoluir no StreetSurfing e auxiliar os alunos que iam pela primeira vez estavam em contacto com tal realidade.

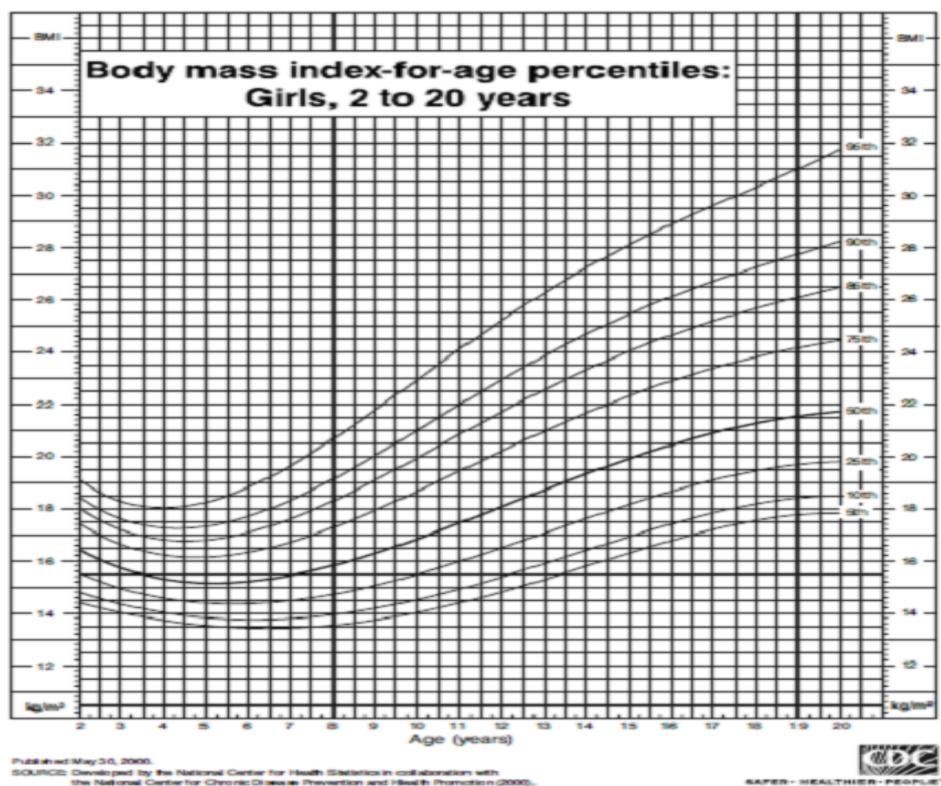
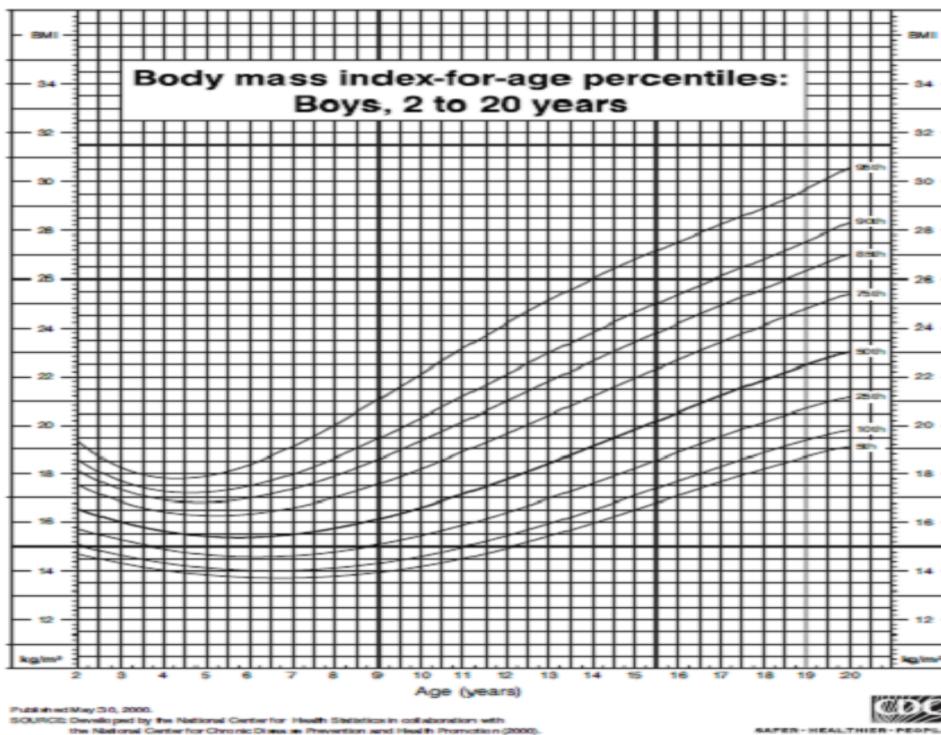
O feedback foi extremamente positivo por parte de todos os intervenientes. No final de cada uma das diversas sessões, o Dr. João entregou a cada participante um cartão que facultava 25% em produtos oficiais de StreetSurfing, numa loja da cidade, para além de, após registo no endereço online (www.streetsurfing.pt), ficarem habilitados a prémios de material StreetSurfing todos os meses.

As expectativas iniciais acabaram por ser superadas, tendo no total mais de 100 alunos desfrutado do interessantíssimo Surf at School, uma experiência claramente a repetir! Para além do grupo de estágio, vários professores e funcionários da escola vieram experimentar a waveboard (prancha do StreetSurfing).

Enquanto um dos intervenientes na planificação e organização da actividade, terminei o dia com plena sensação de dever cumprido, o que me deixou extremamente satisfeito, considerando tratar-se de uma experiência extremamente enriquecedora!

b) Capítulo 2 (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)

Anexo 1: Curvas de percentis de IMC (género masculino e feminino), entre os 2 e os 20 anos.



Anexo 2: Tabela de referência para o valor de corte (percentil 90) do PA - NHANES III.

APPENDIX Cutoff Values of WC in Centimeters for 90th Percentiles According to Age and Sex: NHANES III (1988–1994)

Age, y	Boys		Girls	
	<i>N</i>	≥90th Percentiles	<i>N</i>	≥90th Percentiles
2	560	51.8	544	52.4
3	488	53.4	562	54.6
4	545	55.5	527	56.7
5	491	57.3	541	60.5
6	259	66.1	272	62.5
7	271	69.0	263	68.4
8	259	70.9	245	69.0
9	279	78.0	269	80.8
10	287	80.0	252	79.0
11	273	84.2	280	80.9
12	203	85.9	215	81.2
13	188	90.0	224	89.5
14	181	96.0	219	91.9
15	178	95.9	187	89.0
16	193	90.2	218	92.1
17	188	98.0	189	94.6
18	169	97.6	163	92.8
19	156	102.1	172	97.7

Analytic sample was restricted to boys and nonpregnant girls with complete data on gender, age, race/ethnicity, and WC. *N* = 10 510 (5168 boys; 5342 girls).