



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Fábio José Marques da Rosa

**Relatório de Estágio. Associações entre a
Atividade Física e a Obesidade: Diferenças
entre Género.**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Fábio José Marques da Rosa

Relatório de Estágio. Associações entre a Atividade Física e a Obesidade: Diferenças entre Género.

Relatório de estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de Mestre em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(Decreto-Lei nº74/2006 de 24 de Março e
Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Rute Marina Roberto dos Santos

Julho de 2013

DECLARAÇÃO

Nome:

Fábio José Marques da Rosa

Endereço eletrónico:

fabiojmrosa@gmail.com

Telefone:

252040419 / 919958735

Número do Bilhete de Identidade:

13437624

Título do Relatório:

Associações entre a Atividade Física e a Obesidade: Diferenças entre Género.

Orientadora:

Professora Doutora Rute Marina Roberto dos Santos

Ano de conclusão:

2013

Designação do Mestrado:

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A
REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE RELATÓRIO.

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Com a conclusão de uma das etapas mais importantes da minha vida, não posso deixar passar o momento sem agradecer a todos aqueles que me auxiliaram, pois como Shakespeare outrora mencionou, “a gratidão é o único tesouro dos humildes”. Olhando agora para trás, concluo que foi um ano complicado, de sacrifício e esforço, mas que se traduziu numa experiência bastante positiva e enriquecedora que certamente me acompanhará para o resto da minha vida.

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais pois sem o seu auxílio e motivação nunca seria possível chegar onde cheguei. São, sem margem de dúvidas, os meus heróis e exemplos a seguir.

À minha família e amigos, que sempre procuraram o melhor para mim e nunca deixaram de me apoiar, mesmo nos momentos em que parecia remar contra a maré.

À minha namorada, pela extrema paciência e enorme motivação fornecida nos momentos em que a força de vontade não era a melhor. Foi o meu porto seguro durante toda a minha Prática de Ensino Supervisionada, possuindo sempre a palavra que precisava de ouvir nos momentos mais complicados.

Um especial obrigado à minha orientadora, a Professora Doutora Rute Santos, por todos os conselhos e importantes orientações ao longo do ano letivo, onde nunca me permitiu baixar os braços. Sem a sua ajuda seria certamente muito mais complicado.

Não poderia deixar de mencionar a minha Professora Cooperante, Professora Marinha Fernandes, pois o papel que assumiu foi de grande importância para o meu sucesso na Prática de Ensino Supervisionada. Muito obrigado por todas as indicações, esclarecimentos e ajuda que foi fornecida ao longo do ano letivo, estando sempre disponível para me ajudar a ensinar e a aprender, tornando esta experiência bastante enriquecedora.

Obrigado a toda a comunidade escolar por estar sempre de sorriso na cara e com uma enorme vontade de me fazer sentir integrado em todas as reuniões ou até na pausa para o café.

À minha turma, 19 alunos que muito me ensinaram este ano. Sem as suas brincadeiras o estágio não seria o mesmo. Com a sua ajuda pude crescer e aprender bastante, guardando as vivências num lugar muito especial que jamais esquecerei.

Muito Obrigado a todos...

Relatório de Estágio

Associações entre a Atividade Física e a Obesidade: Diferenças entre Género.

Resumo

A Prática de Ensino Supervisionada deve ser encarada como uma oportunidade de adquirir novos conhecimentos e aprendizagens, aproveitando para colocar em prática muitos dos conteúdos abordados ao longo do percurso académico. É nesta fase que conseguimos observar quais os exercícios mais adequados, verificar quais as atividades que resultam e aquelas que devem ser evitadas, compreender alguns conceitos importantes do meio escolar e ainda ganhar competências importantes para o nosso futuro como docentes. No meu caso, esta vivência decorreu numa escola do 2º e 3º ciclo situada em Braga, possuindo a orientação de uma Docente da Universidade do Minho e cooperação de uma Professora da Escola.

Para que o ano letivo que agora acabou pudesse decorrer de forma natural e sem sobressaltos, foi necessário ter em conta um conjunto de procedimentos importantes, desde um planeamento prévio até a realização de uma avaliação o mais justa possível para todos os alunos. Neste sentido, surge o presente Relatório de Estágio que apresenta como principal objetivo uma descrição de todos os processos necessários para que a minha Prática de Ensino Supervisionada pudesse decorrer da melhor forma. No presente documento surge ainda a descrição do estudo científico realizado na escola onde a Prática de Ensino Supervisionada decorreu, verificando a existência de uma relação entre a atividade física e a obesidade, problema que tem vindo a afetar cada vez mais a população mundial, sendo que Portugal não foge à regra.

Este estudo contou com uma amostra de 594 alunos (304 do sexo masculino e 290 do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, matriculados entre o 5º e o 9º ano de escolaridade. Os resultados obtidos permitiram verificar que a escola segue a tendência mundial, ou seja, o problema tem vindo a afetar cada vez mais os alunos desta escola, sendo que 27,6% já tem excesso de peso e 15% é obeso.

A obesidade deve ser encarada como um problema severo e deve ser combatida de forma preventiva. Desta forma, devemos inculcar hábitos de vida saudáveis às crianças e jovens, incentivando a adotar um estilo de vida ativo conciliado com uma alimentação adequada.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade; Atividade Física; Índice de Massa Corporal;

Internship Report

Associations between Physical Activity and Obesity: Gender Differences.

Abstract

The Supervised Teaching Practice should be seen as an opportunity to acquire new knowledge and learnings, in order to put into practice many of the contents addressed along the academic path. It is at this stage that we can examine which exercises are more appropriate, evaluate what activities work better and those that should be avoided, to understand some important concepts of the school environment and meanwhile, to acquire vital skills for our future as teachers. In my case, this experience took place in a school of 2nd and 3rd cycle located in Braga, having the guidance of a Faculty Member of the University of Minho and the cooperation of a Teacher from the School.

In order to the present academic year occur in an expected way and without counterparts, it is essential to take into consideration a set of important measures, since a prior planning until the completion of an assessment the more fairly as possible for all the students. As a result, this Internship Report presents as main objective a description of all the processes required to guarantee that my internship could take place in the best way. This document also includes the description of the study carried out in the school where the internship took place, by examine whether there is a relationship between physical activity and obesity, a problem that has been affecting, each time, more the world population, and Portugal is no exception to that rule.

The study had a sample of 594 students (304 males and 290 females) aged between 10 and 16 years old, registered between the 5th and the 9th form of schooling. The results obtained allowed us to verify that the school follows the global tendency, i.e. , this issue has been affecting each time more the students at this school, so that 27.6% already have excess weight and 15% is obese.

Obesity should be seen as a severe dilemma and must be fought in a preventive manner. This way, we must encourage healthy ideologies to children and young people, encouraging them to adopt an active lifestyle combined with a healthy diet.

KEY WORDS: Obesity; Physical Activity; Body Mass Index;

Índice

Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Abstract.....	IV
Índice.....	V
Índice de Tabelas.....	VII
Índice de Imagens.....	VIII
Introdução	1
1. Enquadramento Pessoal e Institucional.....	3
1.1 Percurso Pessoal e Profissional.....	3
1.2 Enquadramento Institucional.....	4
1.3 Caraterização da Turma.....	5
2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada.....	6
2.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	6
2.1.1 Conceção.....	6
2.1.2 Planeamento.....	7
2.1.3 Realização.....	9
2.1.4 Avaliação do Ensino.....	10
2.2 Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	12
2.2.1 Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio.....	12
2.2.2 Outras Atividades.....	13
2.2.3 Reuniões e Direção de Turma.....	14
2.3 Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional.....	15

2.3.1	Introdução.....	15
2.3.2	Revisão da Literatura.....	15
2.3.3	Metodologia.....	19
2.3.4	Resultados.....	20
2.3.5	Discussão dos Resultados.....	23
2.3.6	Conclusão.....	24
3.	Conclusões Finais.....	26
4.	Referências Bibliográficas.....	28
5.	Anexos.....	32
5.1	Material Desportivo.....	32
5.2	Contrato de Aprendizagem.....	37
5.3	Planeamento Anual.....	39
5.4	Exemplo de Unidade Didática.....	43
5.5	Exemplo da Rotação de Espaços.....	47
5.6	Exemplo de Plano de Aula.....	48
5.7	Exemplo de Reflexão Individual.....	51
5.8	Exemplo de Avaliação de Final de Período.....	52
5.9	Questionário.....	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Características Descritivas (média \pm desvio padrão).....21

Tabela 2 – Prevalência do Excesso de Peso e Obesidade por Categoria de Atividade Física.....21

Tabela 3 – Prevalência do Excesso de Peso e Obesidade por Categoria de Atividade Física, de acordo com o género.....22

Índice de Imagens

Imagem 1 – Infância Ativa/saudável e a sua relação com o futuro.....	17
--	----

Introdução

“O Professor medíocre conta. O bom Professor explica. O Professor superior demonstra. O grande Professor inspira.”

William Arthur Ward

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da realização da Prática de Ensino Supervisionada do presente ano letivo, inserido no plano curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade do Minho.

A sua principal finalidade incide sobre uma apresentação do meu percurso no ano letivo que agora finda, onde decorreu o meu estágio. Este ano foi, sem dúvida, um dos mais marcantes da minha vida pessoal e profissional, recheado de várias vivências e aprendizagens que certamente me acompanharão para a vida. Assim, o presente Relatório de Estágio espelhará todo o trabalho realizado, desde o planeamento até a execução.

O presente documento encontra-se dividido em quatro capítulos, de forma lógica e sequenciada, para que a sua compreensão possa ser a melhor. Desta forma, surge em primeiro lugar um Enquadramento Pessoal e Institucional, onde podemos encontrar uma breve descrição pessoal, uma descrição da instituição onde a Prática de Ensino Supervisionada foi realizada e ainda uma descrição da turma que ficou ao meu encargo. Em seguida, encontrámos todo o material necessário para a prática de ensino supervisionada, ou seja, a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação. No capítulo seguinte podemos encontrar a minha relação com a comunidade escolar, mencionado as atividades realizadas ao longo do ano letivo, quer em colaboração com Grupo de Professores de Educação Física da escola, quer apenas por mim. Por último, encontra-se descrita a investigação científica realizada durante o ano letivo que findou, mencionado como esta se desenrolou e a que conclusões foi possível chegar. Para terminar, mencionarei algumas conclusões finais onde procurarei referir todos os aspetos importantes deste ano letivo.

Sendo a obesidade um problema que tem vindo a crescer ao longo do tempo, decidi em conjunto com a minha supervisora e com a minha professora cooperante que seria um ótimo tema a estudar, verificando assim se os alunos da escola onde realizei a

minha Prática de Ensino Supervisionada seguiam a tendência geral. Em simultâneo, tinha como objetivo encontrar soluções para combater esta problemática, motivando os meus alunos para a prática de atividade física e procurar uma máxima rentabilização das minhas aulas, fazendo com que os alunos tivessem um alto dispêndio energético.

1. Enquadramento Pessoal e Institucional

1.1 Percurso Pessoal e Profissional

Ao longo deste capítulo será possível encontrar um pouco do meu percurso até chegarmos a esta fase, uma das mais importantes da minha vida pessoal e académica. Em primeiro lugar devo mencionar que sou natural da Póvoa de Varzim, uma cidade com uma cultura que muito me influenciou, transmitindo alguns dos valores característicos da minha terra. Assim sendo, considero-me uma pessoa lutadora, que nunca desiste e nunca baixa os braços, mesmo quando as situações não são as mais favoráveis, sou dinâmico, bastante ativo e acima de tudo, sou uma pessoa divertida. Em suma, adoro a vida...

O desporto e a atividade física sempre fizeram parte da minha vida, já que desde minha infância que nutro um enorme gosto por esta área. Recordo-me das aulas de Educação Física que tive no ensino básico, de me sentir feliz a jogar Futebol, do enorme prazer que tinha a correr à volta da escola, da enorme satisfação que obtinha quando ultrapassava metas ou objetivos definidos pelo Professor... Enfim, um vasto conjunto de fatores que desde logo me levou a concluir: um dia, quero ser Professor de Educação Física. Atualmente, a um passo de alcançar um dos meus sonhos de infância, não posso estar mais feliz e realizado, visto que o sonho está prestes a tornar-se realidade!

Mas, para aqui chegar, não posso esquecer as minhas origens e a sua importância nesta vida de estudante. Conclui o Curso Tecnológico de Desporto na Escola Secundária Rocha Peixoto, na Póvoa de Varzim, o que me levou a prosseguir para a Licenciatura em Ciências do Desporto na Escola Superior de Educação do Porto, concluída em 2011. Durante este percurso, realizei várias formações, direta e indiretamente ligadas ao desporto para que o meu currículo fosse mais complexo e diversificado, já que a aprendizagem é um processo contínuo e que jamais deve ser descartado.

Não posso deixar de referir que esta minha paixão pelo desporto me levou a praticar várias modalidades, quer a nível amador, quer a nível federado, muitas das vezes em simultâneo. Neste sentido, recordo-me da minha infância e juventude a praticar Futebol, Voleibol, Hóquei em Patins, Natação, entre outras modalidades, levando a que mesmo em período não competitivo nunca deixasse de parte o desporto. Considero ainda importante referir que o período que representei a equipa de Voleibol

masculino do Instituto Politécnico do Porto foi uma das melhores experiências da minha vida desportiva, conciliando o sucesso desportivo alcançado em várias competições com um conjunto de momentos partilhados com os elementos da equipa que jamais esquecerei, destacando os Campeonatos Nacionais Universitários de 2011, realizados em Coimbra.

Quanto ao meu percurso profissional, sempre procurei aproveitar todas as oportunidades que surgissem para exercer qualquer atividade que estivesse ligada ao ramo da atividade física, o que contribui para que despertasse um novo interesse: o ramo do Socorrismo. Depois de algumas formações realizadas na área, exerci a função de Nadador Salvador nas Praias da Póvoa de Varzim, sendo uma das melhores profissões que já tive, pois conciliava duas paixões que possuo: a atividade física e o mar.

Atualmente procuro explorar novas saídas profissionais que existem no mundo da atividade física, mais especificamente na área das atividades ao ar livre, ramo que me cativou durante a Unidade Curricular Atividades de Exploração da Natureza que foi lecionada durante o 3º ano da Licenciatura. Com esta disciplina surgiu a oportunidade de começar a praticar Escalda, Canyoning e Geocaching, modalidades que ainda hoje sou praticante assíduo.

Em suma, considero que o meu percurso académico e profissional, bem como o meu perfil me auxiliaram durante o meu ano de estágio, servindo como bases para um ano que se apresentou como uma das melhores aprendizagens da minha vida.

1.2 Enquadramento Institucional

A escola onde realizei a minha Prática de Ensino Supervisionada é a sede do seu agrupamento, constituído por 6 Jardins de Infância, 2 escolas de Ensino Básico e 1 escola de 2º e 3º ciclo, possuindo como finalidade dar resposta pedagógica à população das freguesias circundantes à escola.

Devo referir ainda que a escola foi alvo de uma reestruturação recente, possuindo as melhores condições para que os alunos possam aprender da melhor forma. Neste sentido, a escola possui um edifício T24 com dois pisos, descrevendo três alas separadas, com ligação a uma quarta ala. Quanto às infraestruturas para a Educação Física, a escola possui um pavilhão gimnodesportivo e ainda um espaço exterior onde se podem realizar diversas atividades desportivas. Este local encontra-se bem equipado, com bastante

material desportivo (ver anexo 5.1) que proporciona um desenvolvimento eclético a todos os alunos, bem como balneários asseados e espaçosos, para que os alunos mantenham os hábitos higienistas necessários.

1.3 Caraterização da turma

Durante o presente ano letivo fiquei encarregue de orientar uma turma do 6º ano, constituída por 19 alunos, 11 do sexo masculino e 8 do sexo feminino. Esta turma apresenta uma constituição inferior as outras por conter um aluno com necessidades educativas especiais, embora não seja necessário realizar qualquer tipo de adaptação, já que é um aluno bastante comunicativo, aplicado e com enorme vontade de praticar exercício físico, apresentando-se como um grande exemplo para toda a turma.

A turma apresentou um desempenho motor bastante positivo ao longo do ano letivo, já que os alunos procuraram sempre dar o seu melhor e responder aos objetivos apresentados para a aula. Foi possível ainda observar uma grande evolução por parte de alguns alunos que apresentavam algumas dificuldades da na disciplina, apresentando um melhor desempenho no término do ano.

Embora considere que ano letivo correu da melhor forma possível, não devo deixar de referir que alguns elementos da turma apresentaram um comportamento que prejudicava o desenrolar da aula, conversando e brincando constantemente, sobretudo no início do ano letivo. Este tipo de comportamentos veio a diminuir ao longo do ano, fazendo com que as aulas decorressem sem grandes interrupções ou problemas. Ainda assim, segundo as informações recolhidas durante as reuniões, a turma apresentava grandes dificuldades em algumas disciplinas, quer ao nível dos resultados obtidos, quer ao nível do comportamento, sendo a Matemática a área que mais exemplos apresentava.

No entanto, a turma terminou o ano letivo com uma apreciação global muito positiva, sendo que a maioria dos alunos terminou com a nota 4, seguido de alguns alunos com 5 valores e apenas um pequeno grupo com nota final de 3 valores.

2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada

2.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Nesta primeira área podemos encontrar a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino, tendo como finalidade a descrição das estratégias de intervenção utilizadas ao longo do ano letivo, na medida em que devem ser objetivas e orientadas, tornando o ensino na Educação Física pedagógico e eficaz.

2.1.1 Conceção

Para que o ano letivo pudesse correr de forma natural, considero que é bastante importante entender como é gerido todo o processo pedagógico, ou seja, entender como devem ser preparadas as aulas ou ainda como se processa uma avaliação. Neste sentido, é fundamental mencionar que para as aulas correrem de forma fluída e sem tempos mortos, um Professor deve conhecer os seus alunos e as suas capacidades, planear o seu trabalho atempadamente e conhecer todo o material disponível, evitando assim qualquer imprevisto.

Como pude constatar ao longo do ano, o processo de ensino-aprendizagem procura um desenvolvimento eclético dos seus alunos, tendo como base três domínios: o motor, o cognitivo e o afetivo. Para que estes domínios pudessem ser desenvolvidos, foi importante realizar uma correta organização do processo a ser utilizado, tendo sempre em conta as variantes da nossa escola, como por exemplo o material ou o espaço.

Neste sentido, considero que é fundamental para o Professor conhecer o contexto escolar, os recursos materiais que possui para a disciplina e ainda todos os intervenientes envolvidos no funcionamento da mesma.

Outro aspeto importante que se deve sempre ter é o de se estar a par das características do meio envolvente da escola, isto é, do tipo de população que a frequenta, o seu extrato social ou o seu estilo de vida, para que assim se possa adequar as aulas aos alunos. Como referi anteriormente, as nossas aulas devem ser sempre adequadas aos nossos alunos e as suas capacidades, para que estes se possam sentir motivados e, desta forma, evoluir com o passar das aulas. No meu caso específico, durante a Avaliação Diagnóstica de Basquetebol consegui observar que a turma apresentava algumas dificuldades nos conteúdos da modalidade e alguns dos alunos não queriam fazer equipa com alunos de um extrato social mais pobre, o que levou a uma

conversa com a turma sobre a integração de todos na sociedade. Como futuro Professor de Educação Física, considero que esta é uma das várias vantagens das modalidades coletivas, já que promovem a integração de todos e ainda o trabalho de equipa. Ao longo das aulas, esta problemática foi diminuído, levando a que no dia da avaliação já não existisse qualquer tipo de problema.

Para que a Prática de Ensino Supervisionada pudesse correr de forma natural, auxiliou-me o conhecimento e respeito das regras da escola e da legislação em vigor, o que levou a que exercesse a minha função de forma objetiva e consciente. Neste sentido, documentos como o Programa Nacional de Educação Física ou Regulamento Interno da Escola apresentaram-se como mais-valias durante a minha Prática de Ensino Supervisionada. Ainda assim, o Anexo ao Contrato de Aprendizagem (ver anexo 5.2) foi, sem dúvida, o mais importante de todos já que é este documento que orienta toda a disciplina. Este mesmo documento é realizado pelo Núcleo de Professores de Educação Física da escola, depois de uma análise do Programa Nacional de Educação Física, de forma a selecionar quais os conteúdos e objetivos que mais se adequam aos alunos desta instituição.

Assim sendo, considero importante referir que, para que o meu estágio pudesse correr de uma forma fluída e concisa, foi importante estar a par de toda a documentação fornecida pela Professora Cooperante, estando assim ciente de todas as Unidades Didáticas a abordar, bem como os seus conteúdos e objetivos, levando a que o processo de avaliação não se apresentasse como um grande problema.

2.1.2 Planeamento

Segundo Aranha (2004), o planeamento deve ser organizado e consciente, adequado com a turma a que iremos lecionar, para que assim possamos alcançar os objetivos finais. Neste sentido, posso afirmar que o planeamento foi dividido em três fases: a conceção, caracterizada pela seleção e definição dos objetivos e estratégias, isto é, o planeamento propriamente dito; em seguida surge a aplicação do que planeamos, ou seja, colocar em prática o que foi pensado para os alunos alcançarem as metas propostas; e ainda a fase de controlo e avaliação, onde fazemos um apanhado geral da prestação dos alunos nas aulas, bem como das estratégias utilizadas e verificamos se existe algum aspeto a melhorar.

O Planeamento Anual (ver anexo 5.3) já se encontrava definido quando tive o primeiro contacto com a escola, na medida em que foi realizado numa reunião com os Professores do Departamento de Educação Física. Assim, ficaram definidos os conteúdos que o 2º e o 3º ciclo iriam abordar ao longo do ano letivo, bem como os seus critérios de sucesso. Para que este Planeamento Anual pudesse ser aprofundado, foi necessária a realização de uma Unidade Didática (ver anexo 5.4) para cada modalidade que foi abordada ao longo do ano letivo, especificando assim, quais os conteúdos a abordar e em que aula é que seriam trabalhados. Em alguns casos, a Unidade Didática foi alterada durante o processo de ensino-aprendizagem, consoante o desempenho motor apresentado pelos alunos durante as aulas, adaptando-a as necessidades que estes apresentaram. Como pudemos observar na Unidade Didática em anexo, nesta deve conter o número da aula, os objetivos gerais, os conteúdos que serão abordados, as estratégias definidas, a função didática, o local onde a aula se realiza e ainda o material a utilizar na mesma. Neste caso, foram abordadas 9 aulas de Basquetebol, onde os alunos realizaram vários exercícios com um grau de complexidade crescente, de forma a perceber quais os gestos técnicos e táticos necessários para obter um bom desempenho na modalidade.

Outro dos aspetos importantes do Planeamento ocorre na fase inicial de cada um dos três Períodos lecionados, onde foi realizada uma rotação das Unidades Didáticas a abordar, tendo em conta a duração da aula e o local onde esta decorre. Como podemos verificar na rotação em anexo (ver anexo 5.5), foi através deste documento que me guiei durante a minha Prática de Ensino Supervisionada, sabendo qual seria a Unidade Didática a abordar, o local onde a aula iria decorrer ou ainda o local da mesma. Para realizar este planeamento, era necessário ter em conta qual o espaço onde a aula decorreria e a sua duração, organizando as aulas de forma a que possamos abordar uma Unidade Didática sem grandes interrupções, fazendo com que os alunos tenham sempre todos os conteúdos da modalidade bem presentes.

Para que as Unidades Didáticas fossem seguidas de forma detalhada, realizei os Planos de aula (ver anexo 5.6), onde se encontram mencionados os conteúdos da aula, bem como as estratégias para os alcançar. Neste plano está inserido ainda a duração de cada exercício, a sua descrição detalhada, o local onde a aula se realiza e ainda o material necessário para a mesma. Então, podemos mencionar que este Plano de Aula funciona como um “guião” que me serviu de auxílio durante o ano letivo, tendo sempre em consideração todos os apontamentos fornecidos pela Professora Cooperante.

Por último, realizei reflexões (ver anexo 5.7) após cada aula lecionada, tendo em conta tudo o que se passou durante a mesma, ou seja, o comportamento dos alunos, se o exercício correu da forma prevista ou se a turma mostrou motivação ou dificuldades durante o decorrer da aula.

A tudo isto, não poderei deixar de acrescentar que, durante o ano letivo, observei algumas das aulas do meu colega de estágio, bem como algumas das aulas lecionadas pela Professora Cooperante e outros docentes da escola, para que desta forma pudesse alargar os meus conhecimentos e ganhar novas ideias para aplicar nas minhas aulas.

2.1.3 Realização

No capítulo da realização surge todo o processo de lecionação das aulas, desde a fase em que abordamos o que foi previamente planeado até à realização dos relatórios de aula. No início do ano letivo estavam planeadas 92 aulas de Educação Física, sendo que duas decorriam às segundas-feiras das 8:20h às 9:50h e uma às quintas feiras das 12:30h até às 13:15h. Ainda assim, existiram algumas aulas que não foram lecionadas devido a visitas de estudo ou atividades realizadas na escola.

Um dos principais aspetos que tive em consideração durante toda a minha Prática de Ensino Supervisionada incidiu sobre uma máxima rentabilização das aulas, preocupando-me com que os alunos estivessem o máximo tempo possível em atividade física. Assim sendo, optei por fornecer feedbacks simples e diretos, corrigindo os alunos sem que estes tivessem de parar o exercício. Ainda assim, ocorreram algumas situações em que tal não foi possível, tendo que chamar toda a turma para ouvir todas as correções. A grande maioria das vezes, esta chamada de atenção ocorreu na medida em que os alunos se apresentavam desconcentrados ou desmotivados, precisando de uma chamada de atenção para que o seu rendimento fosse melhor.

Durante a realização das aulas consegui aperceber-me que o processo de entrada e saída dos alunos poderia retirar bastante tempo útil das mesmas, o que me levou a criar rotinas para que os alunos pudessem ser o mais breves possível neste processo. Para além disto, este estágio permitiu-me verificar que as aulas de 45 minutos oferecem pouco tempo disponível, tendo em conta os atrasos que possam ocorrer na aula que antecedia a minha. Neste sentido, aproveitei muitas vezes para realizar apenas situação de jogo nestas aulas, o que levou a que os alunos se mostrassem empenhados durante as mesmas, ficando muitas das vezes tristes pela aula ser tão curta.

Como o Grupo de Educação Física da escola sempre se mostrou unido e pronto a ajudar, nunca surgiu nenhum entrave na seleção do material ou partilha de espaço das aulas, embora tivesse sempre a preocupação de confirmar com os Professores que iriam lecionar em simultâneo comigo qual o espaço e material que iriam utilizar. Considero ainda que o apoio que me forneceram foi muito importante, expondo algumas das suas ideias e exercícios que eu poderia utilizar.

Embora estivesse sempre preocupado com o desenvolvimento motor de todos os meus alunos, sempre optei por dar igualmente muita importância ao desenvolvimento social para que todos crescessem de forma eclética. Neste sentido, algumas das vezes ocorreram alguns desentendimentos durante as aulas que sempre me preocupei em explicar a todos que estavam errados e teriam de mudar. Uma situação que exemplifica bem esta situação ocorreu quando um dos elementos nunca passava a bola aos seus colegas, dizendo que não eram bons jogadores, o que me levou a que o corrigisse constantemente, explicando que o trabalho de equipa é fundamental e que se deve sempre cooperar com os colegas. Esta postura é fundamental para um Professor de Educação Física uma vez que este deve sempre motivar e educar os seus alunos para que estes possam dar sempre o seu máximo e nunca desistir dos seus objetivos.

Considero ainda que foi importante privilegiar ao máximo os momentos de situação de jogo durante as aulas, para que os alunos pudessem colocar em prática todos os seus conhecimentos adquiridos, quer sejam gestos técnicos abordados, quer sejam regras específicas da modalidade.

Desta forma, a Prática de Ensino Supervisionada traduziu-se numa excelente preparação para o meu futuro como docente, já que não existe melhor forma de aprender do que vivenciar as dificuldades e situações que ocorrem no contexto escolar. Todos os erros que cometi este ano apresentaram-se como um exemplo e uma aprendizagem e, certamente, irei evitar cometê-los sempre que planear as minhas aulas.

2.1.4 Avaliação do Ensino

A avaliação é um instrumento indispensável no ensino atual, já que é através desta que os alunos e os encarregados de educação se baseiam para definir o sucesso durante o ano letivo.

Como sabemos, e segundo o Bloom et al. (1983), existem três tipos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

O primeiro conceito, a avaliação diagnóstica, tem como objetivo fundamental proceder a uma análise de conhecimentos e aptidões que o aluno deve possuir num dado momento para poder iniciar novas aprendizagens, pois segundo Boggino (2009) avalia-se para conhecer e só conhecendo os alunos é que podemos saber em que estado é que estes se encontram. No caso da Educação Física, esta avaliação foi, em algumas vezes, utilizada antes de introduzir uma nova modalidade, para que assim pudesse planear de forma detalhada as minhas aulas, consoante o nível em que os alunos se enquadrassem na mesma. Em alguns dos casos optei por não realizar avaliação diagnóstica devido a, por exemplo, ter pouco tempo para abordar uma Unidade Didática e, desta forma, consegui rentabilizar a primeira aula com conteúdos simples, verificando com a Professora Cooperante se a turma já tinha abordado esta Unidade Didática no ano anterior. No entanto, considero importante referir que, por exemplo, em casos como o Basquetebol, esta avaliação me permitiu verificar que a turma se encontrava num nível bastante baixo, apresentando bastantes dificuldades nesta modalidade, o que me levou a adotar uma postura mais ativa durante as aulas, realizando algumas paragens na situação de jogo para que os alunos pudessem compreender quais as melhores estratégias a abordar.

Quanto à avaliação formativa, foi realizada através da recolha de informação de forma contínua, ou seja, durante as aulas, para que assim pudesse ir ajustando os exercícios planeados com as dificuldades e comportamentos apresentados pela turma. Esta avaliação permitiu-me ainda possuir alguma margem de manobra na avaliação final, não me baseando apenas num momento de avaliação mas sim em todas as aulas dinamizadas no decorrer do período.

Por último, temos a avaliação sumativa, que se traduziu num balanço dos resultados obtidos no final de um processo ensino-aprendizagem, ou seja, no final de cada Unidade Didática, através da qual era possível observar se os alunos tinham alcançado os objetivos que lhes foram propostos, podendo assim acrescentar novos dados aos que foram recolhidos na avaliação formativa e que contribuíram para uma apreciação mais detalhada e equilibrada de todo o trabalho realizado pelos alunos durante as aulas de Educação Física.

Durante o ano letivo a avaliação incidiu sobre dois domínios: o domínio cognitivo e o domínio emotivo, que puderam ser observados durante as aulas e nos momentos de avaliação, possuindo um peso final distinto. Neste sentido, as Atividades Físicas correspondiam a 55% da nota final, tendo em conta as Unidades Didáticas

abordadas durante o período, verificando sempre a execução dos gestos técnicos e o conhecimento de regras; a Aptidão Física correspondia a 20%; e, por último, o Domínio Emotivo correspondia a 25%. Assim sendo, o domínio cognitivo tinha um peso de 75% na avaliação do aluno, enquanto o domínio emotivo ocupava os restantes 25%, estando distribuídos em aspetos como, por exemplo, a pontualidade, a participação e o comportamento (ver anexo 5.8)

Por fim, devo mencionar que a avaliação foi, sem dúvida, o processo que mais dúvidas me causou ao longo de toda a Prática de Ensino Supervisionada, desde as avaliações diagnósticas até avaliações finais dos períodos. Recordo-me das aulas que tive no ano anterior ao meu estágio, onde eram debatidos alguns aspetos da avaliação, como por exemplo a sua subjetividade ou a sua justiça, questionando-me várias vezes da veracidade destes aspetos. Mas, durante este ano de Prática de Ensino Supervisionada, foi possível vivenciar este processo no seu pleno, bem como as dificuldades que este acarreta. Em primeiro lugar devo mencionar que uma classificação de 1 a 5 valores é muito restrita, podendo dois alunos ter a nota 4 mas o seu desempenho não ser o mesmo. Em seguida, senti várias dificuldades na realização da avaliação sumativa, não conseguindo muitas das vezes observar de forma clara o desempenho de alguns alunos da turma. Neste caso, auxiliaram-me as tabelas que a escola já possui, encontrando-se já definido quais os conteúdos a observar e o peso que estes possuem na avaliação final, bem como a apreciação da Professora Cooperante.

Estas foram algumas das questões que me fizeram concluir que o processo de avaliação nas escolas é bastante complexo, podendo levar a algumas complicações caso não seja realizada de forma contínua e consciencializada.

2.2 Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

2.2.1 Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

Neste ponto encontramos as atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio, sempre com a finalidade de inculcar o gosto pela atividade física aos seus alunos, para que estes possam prosseguir a sua vida com hábitos saudáveis e ativos, sensibilizando-os para a problemática da obesidade.

Outro dos objetivos das atividades dinamizadas incidia na promoção de conceitos associados à prática desportiva que certamente irão ajudar os alunos a crescer

em sociedade, como por exemplo a procura da vitória, o trabalho em equipa ou a definição de estratégias. Por último, é importante referir que estas atividades procuraram ainda cativar os alunos a participar ativamente durante as aulas de Educação Física, tentando que o sucesso disciplinar fosse o melhor.

Neste sentido, foram dinamizadas duas atividades a nível de escola e uma participação ao nível regional. Ao nível da escola dinamizou-se o Torneio de Badminton e o Mega Sprint. A primeira atividade, que se realizou no pavilhão da escola, recorreu a dinâmicas usadas nos anos transatos, uma vez que estas se refletem positivamente no número de participantes e no número de espectadores; assim, a organização dos Professores bem como a preocupação e empenho observados tornaram esta atividade numa das melhores vivências que tive no decorrer da Prática de Ensino Supervisionada. O Mega Sprint, por sua vez, foi realizado na pista do campo exterior da escola e não correu da forma como estávamos à espera devido a um erro nas inscrições dos alunos. Ainda assim, foi uma atividade muito procurada pela comunidade escolar, onde todos se empenharam ao máximo para obter a melhor classificação desportiva. Foi uma excelente prova de desportivismo, empenho e esforço, onde todos os alunos se divertiram, pedindo para que esta atividade não deixasse de acontecer, pois é a que eles mais gostam. Quanto às tarefas dos Professores, posso acrescentar que estavam previamente estabelecidas e fizeram com que o torneio corresse bem, já que cada um sabia ao certo a sua função. Ao nível regional surgiu o Corta Mato Regional onde embora a escola tivesse programado realizar o Corta Mato Escolar para selecionar os melhores alunos para participar nesta prova, o mau tempo não permitiu a sua realização. Ainda assim, foram selecionados alguns alunos para participar na prova regional que decorreu em Guimarães, no dia 7 de fevereiro de 2013, entre as 9:30 e as 13 horas.

Esta atividade permitiu verificar a complexidade logística que as atividades no exterior acarretam, como por exemplo o aluguer do autocarro ou o controlo das autorizações dos pais. Outra vivência importante na organização e dinamização desta atividade passou pela responsabilidade acrescida em controlar os alunos num espaço exterior, existindo uma maior preocupação pela sua segurança.

2.2.2 Outras Atividades

Sabendo que a minha turma apresentava alguns casos de excesso de peso e obesidade, decidi realizar uma apresentação onde fosse exposto o estudo realizado

durante o ano letivo, mencionando em que consiste a obesidade e algumas das suas consequências, bem como algumas das forma de a prevenir e a combater. Assim sendo, no passado dia 30 de maio de 2013, realizei uma aula teórica onde apresentei à turma, através de um PowerPoint, em que consistia esta problemática, tornando a aula mais interativa realizando perguntas aos alunos. Desta forma, todos os alunos perceberam a situação em que a escola se encontra, ficando um pouco surpreendidos com os valores apresentados.

Posso afirmar que esta apresentação foi bastante positiva, já que permitiu observar que todos os alunos saíram consciencializados da gravidade do excesso de peso e obesidade, quer ao nível escolar, quer ao nível global.

2.2.3 Reuniões e Direção de Turma

Ao longo do ano letivo foram realizadas várias reuniões com todos os docentes responsáveis pela turma, sendo que a maior parte possuía um carácter avaliativo. Deste modo foi-me possível observar como é que todo o processo de avaliação decorre, possuindo ainda um papel ativo durante todas as reuniões.

Assim sendo, considero que a presença nestes momentos se traduziu numa aprendizagem muito positiva, salientando que um bom trabalho de equipa e comunicação é fundamental para que estas reuniões possam decorrer normalmente.

Outro dos aspetos que me foi permitido observar durante a minha Prática de Ensino Supervisionada incidiu sobre a Direção de Turma e todos os processos que lhe estão subentendidos. Neste sentido, ao acompanhar um pouco o trabalho realizado pela Diretora de Turma, foi possível compreender a importância da mesma, assim como a sua responsabilidade.

Este cargo apresenta-se como elo de ligação os docentes e os encarregados de educação, já que este realiza algumas reuniões com os mesmos ao longo do ano, sendo que estas podem ser em conjunto ou individualmente. É importante salientar ainda que o Diretor de Turma realiza um trabalho contínuo ao longo do ano letivo, sendo o principal responsável por todos os processos ocorridos na turma, como por exemplos processos disciplinares por mau comportamento ou processos para a participação nas aulas de apoio.

2.3 Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

Associações entre a Atividade Física e a Obesidade: Diferenças entre Género.

2.3.1 Introdução

O excesso de peso e a obesidade apresentam um sério risco para a saúde de todos, podendo levar ao surgimento de outros problemas ou patologias graves, como por exemplo problemas cardíacos. Neste sentido, a prevenção surge como um instrumento fundamental no combate a esta problemática, devendo inculcar hábitos de vida e ideologias saudáveis a todas as crianças e jovens. Segundo Prati e Petroski (2008) uma criança obesa apresenta uma maior probabilidade de se tornar um adulto obeso. Desta forma, torna-se essencial uma intervenção precoce, de forma a diminuir o excesso de peso e possibilitar um combate à doença.

Sabendo que a obesidade tem vindo a afetar cada vez mais pessoas por todo o mundo, é essencial estar a par de formas e metodologias de combate a este problema. Neste sentido, a atividade física e uma alimentação saudável e equilibrada surgem como ótimos instrumentos para ajudar à redução do número de afetados por esta doença. Tendo em conta as inúmeras vantagens que estão associadas à atividade física, devemos ainda encará-la como um excelente auxílio no desenvolvimento das crianças e jovens, incentivando-os sempre a serem ativos e, por consequência, saudáveis.

Como mencionei anteriormente, alguns dos meus alunos encontravam-se com excesso de peso e obesidade, o que me incentivou a expor esta problemática a toda a turma, mostrando a sua dimensão e ao que poderia levar se fosse ignorada. Desta forma, após a recolha e tratamento dos dados relativos a escola, foi realizada uma apresentação sobre a obesidade, explicando no que esta consiste e como poderíamos combatê-la. Desta forma, os alunos com excesso de peso e obesidade sentiram necessidade de combater esta problemática, enquanto os alunos saudáveis compreenderam que devem continuar com uma postura preventiva, evitando assim qualquer problema no futuro.

2.3.2 Revisão da literatura

A obesidade é um problema cada vez mais preocupante e atual, uma vez que tem vindo a crescer significativamente nos países europeus, afetando cada vez mais jovens e crianças (Mello, Luft & Meyer, 2004). Este crescimento já levou a que a Organização

Mundial de Saúde classificasse a obesidade como a “epidemia do século XXI”, afetando cada vez mais o nosso País, já que cerca de 1/3 das crianças em Portugal têm excesso de peso ou obesidade (Sardinha et al, 2011). No nosso país, esta problemática tem vindo a ser cada vez mais estudada, mostrando que já existem várias crianças obesas. Segundo o estudo de Sardinha et al (2011), os níveis de sobrepeso e obesidade entre as crianças e jovens portugueses deve ser considerado um motivo de preocupação e requer estratégias específicas para que estes possam voltar a ter um peso saudável. Para chegar a esta conclusão, os autores recolheram informações de uma amostra de 22 048 crianças e adolescentes do nosso país, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o “sobrepeso e a obesidade podem ser definidos como um anormal e excessivo acumular de gordura que se podem tornar prejudiciais a saúde”. Esta doença está relacionada com um estilo de vida pouco ativo e com uma alimentação desequilibrada, fruto de um modo de vida cada vez mais moderno, que incentiva ao sedentarismo e desencoraja um gasto de energia, tanto a nível pessoal como profissional (Chaput et al, 2010). Assim sendo, devem ser incutidos hábitos de vida saudáveis desde cedo, mais especificamente no seio familiar, já que esta é a principal influência ao nível da atividade física nas crianças no período pré-escolar (Bracco, 2001).

Atualmente, grande parte do tempo de lazer é ocupado com tarefas de baixo dispêndio energético, como por exemplo, ver televisão ou jogar computador, deixando a prática de exercício físico como passatempo secundário. Um estudo realizado por Chaput et al. (2010) mostrou que as crianças entre os 11 e os 15 anos em vinte e oito Países Europeus veem quatro ou mais horas de televisão por dia, sendo esta a principal forma de passar o tempo. Se estes hábitos forem mantidos ao longo da sua vida, estas crianças poderão tornar-se obesas, podendo vir a sofrer outras consequências associadas à obesidade, como por exemplo o surgimento de problemas na saúde como a diabetes tipo 2, hipertensão, apneia obstrutiva do sono, hiperlipidemia ou ainda síndrome metabólica. (Daniels et al, 2005).

Embora esta problemática tenha sido anteriormente associada aos países desenvolvidos, é possível observar que mesmo em países em desenvolvimento a obesidade começa a atingir valores preocupantes (Flynn et al, 2005), levando a que surjam cada vez mais documentos a mencionar medidas para combater este problema.

Como referido anteriormente, para combater a obesidade é necessária uma alimentação equilibrada e um estilo de vida ativo, praticando atividade física várias

vezes por semana, pois estes conceitos quando são conciliados desempenham um papel importante na prevenção de doenças crónicas, como por exemplo doenças cardíacas, cancro ou acidentes vasculares cerebrais, as três principais causas de morte na idade adulta (Centers for Disease Control and Prevention, 2011). Segundo o Physical Activity Guidelines for Americans (2008), os benefícios da prática de atividade física ocorrem em todas as idades, etnias ou grupos sociais, bem como em pessoas com outras necessidades ou incapacidades, sendo vantajoso conciliar a prática de exercícios aeróbicos (endurance) com exercícios de fortalecimento muscular (resistência). Embora exista o conceito de que alguma atividade física seja melhor que nenhuma, nas crianças e nos jovens grande parte dos benefícios ao nível da saúde surgem com a prática de pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a intensa (OMS, 2010). Ainda assim, a maioria dos jovens não cumpre com as recomendações de atividade física estabelecidas internacionalmente. Em Portugal, apenas 36% das crianças com 10 e 11 anos e 4% dos adolescentes com 16 e 17 anos cumprem com as recomendações da Organização Mundial da Saúde. Estes números são muito preocupantes já que é nestas idades que devem ser criadas as rotinas e hábitos de vida que nos acompanharão para o resto da vida. (Baptista et al, 2011).

Ainda assim, a atividade física pode influenciar o futuro dos jovens. De facto, como podemos observar na imagem 1, uma infância ativa está ligada a uma infância saudável, o que levará a uma idade adulta idêntica. Para as crianças e adolescentes a atividade física deve incluir brincadeiras, jogos, desportos, recreação ou ainda exercícios planeados, que pode ser realizada em contexto

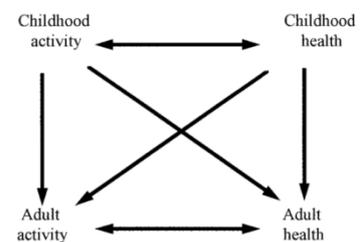


Imagem 1 – Infância ativa/saudável e a sua relação com o futuro (Boreham e Riddoch, 2001)

escolar, familiar ou em comunidade. Realizando pelo menos 1 hora de atividade física diária, crianças e jovens poderão melhorar a sua aptidão cardiorrespiratória e muscular, assim como a sua saúde óssea; para além disso pode diminuir sintomas de ansiedade e depressão (Organização Mundial da Saúde, 2010). Posto isto, a atividade física apresenta-se como um instrumento essencial para esta faixa etária, já que assume uma postura preventiva contra o surgimento de doenças e, em simultâneo, promove um estilo de vida ativo e saudável. Segundo Strong et al (2005), as crianças e jovens que pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física fortificarão os seus ossos e terão um controlo da adiposidade corporal, o que leva a uma consequente melhoria no sistema cardiovascular e a uma melhor prevenção contra a síndrome metabólica. O

documento também menciona que a atividade física combate o stress, a ansiedade e a depressão, auxiliando ainda no desempenho académico, melhorando o comportamento na sala de aula, a memória e a concentração dos alunos. Por último, a atividade física ajuda no combate à asma e na prevenção de lesões osteoarticulares.

Segundo estes pressupostos, a atividade física deve ser encarada como um estímulo essencial para a estrutura óssea e tem o potencial para aumentar a massa óssea das crianças e adolescentes, dentro dos limites genéticos, hormonais e nutricionais. Este aumento pode reduzir o risco de osteoporose ou lesões futuras, em particular se o exercício se tornar uma rotina, ajudando também no combate à obesidade, de forma ativa e preventiva (Boreham e Riddoch, 2001).

Existem alguns estudos onde podemos observar que as crianças e jovens ativos auferem de melhores condições de vida do que aqueles que levam um estilo de vida sedentário. As crianças mais ativas apresentam um perfil cardiovascular mais saudável, uma estrutura óssea mais forte e ainda menos gordura corporal, em oposição aos seus colegas que não praticam qualquer tipo de atividade física. O estudo refere ainda que a atividade física se apresenta como um instrumento fundamental para o futuro das crianças e jovens, já que poderá influenciar a mentalidade que estas apresentarão no futuro (Boreham e Riddoch, 2001). Outro documento onde podemos observar que existem diferenças entre crianças e jovens ativos e inativos é o *Physical Activity Guidelines for Americans* (2008), onde podemos observar que quem pratica atividade física possui os músculos mais fortes, uma melhor aptidão cardiovascular, ainda uma menor percentagem corporal de massa gorda e uma menor probabilidade de sofrer de depressão.

A obesidade é, de facto, um problema crescente na sociedade atual. Para que esta possa ser combatida de forma eficaz, não cabe apenas às instituições de ensino promover horas de atividade física, mas também às famílias procurar soluções e alternativas ao sedentarismo e à alimentação desequilibrada. Neste sentido, se escola e família trabalharem com as mesmas orientações, as crianças e jovens beneficiarão de uma vida mais ativa e saudável. Segundo o documento “*Youth Physical Activity: The Role of Schools*” realizado pelo U.S. Department of Health and Human Services, a escola assume um papel fundamental na formação das crianças e jovens, agindo de forma preventiva e tentando melhorar o estilo de vida de todos os intervenientes. Sabendo que a Educação Física se apresenta como um instrumento bastante vantajoso para esta faixa etária, cabe aos Professores motivar todos os alunos para uma prática

constante de exercício físico, utilizando um conjunto de estratégias para o conseguir. Em simultâneo, os encarregados de educação dos alunos devem inculcar sempre conceitos sobre um estilo de vida saudável e incentivar as crianças a praticar exercício físico, pois para além das vantagens ao nível da saúde, ainda possibilita uma melhor formação, inculcando valores importantes para uma vida em sociedade, como por exemplo o trabalho de equipa ou a comunicação.

Sendo esta uma problemática cada vez mais preocupante, o Grupo de Professores de Educação Física da escola decidiu monitorizar o peso e altura de todos os seus alunos, no início de cada ano letivo, dando assim continuidade a um projeto que a escola realiza regularmente há seis anos letivos. A escola pretende assim verificar em que situação é que os alunos se encontram, podendo aconselhar aqueles cuja situação comece a ganhar contornos graves.

Neste sentido, o presente trabalho tem como principal objetivo verificar a existência de uma relação entre a atividade física e a obesidade dos alunos, analisando as diferenças entre géneros.

2.3.3 Metodologia

Amostra

A amostra deste estudo é composta por 594 alunos de uma escola básica do 2º e 3º ciclos situada no norte do País, sendo que 304 são do sexo masculino e 290 são do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, matriculados entre o 5º e o 9º ano de escolaridade.

Instrumentos

Peso: O peso dos alunos foi recolhido utilizando uma balança eletrónica, com os participantes descalços e com roupa leve, para que os resultados fossem os mais precisos. Os alunos encontravam-se numa posição antropométrica e os resultados recolhidos são apresentados em quilogramas (kg) com valores decimais.

Altura: A altura dos alunos foi recolhida com uma fita métrica na parede, com os alunos descalços e em posição antropométrica. Os dados recolhidos foram registados em centímetros.

Índice de Massa Corporal: O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado através da fórmula $\text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$, apresentando os resultados de cada aluno e verificando a sua situação nos valores apresentados pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007).

Atividade Física: Os alunos responderam a um questionário (ver anexo 5.9) onde mencionaram a carga horária de atividade física praticada fora do contexto escolar, como forma de lazer, como por exemplo o tempo que praticam atividades federadas ou de recreação.

Foi atribuída pontuação de 1 a 5 consoante as respostas dadas pelos alunos, sendo o 1 – Nunca e o 5 – Todos os dias, por exemplo. Desta forma, foi possível realizar a separação dos ativos e não ativos, sendo que quem obtinha uma soma superior a 13 valores foi considerado ativo, enquanto quem apresentou o valor abaixo de 13 foi considerado pouco ativo.

Procedimentos Estatísticos

Os dados foram armazenados e tratados em SPSS (v. 20.0) para o sistema operativo Windows, fixando o nível de significância dos resultados em 0,05. As medidas descritivas utilizadas foram a média, desvio padrão e ainda a percentagem. Realizou-se o T-Teste para amostras independentes, para comparação das variáveis contínuas. O teste utilizado para verificar a diferenciação entre os géneros foi o Qui-Quadrado.

2.3.4 Resultados

A Tabela 1 apresenta, em função do género, os valores médios do peso, altura e índice de massa corporal de todos os alunos. Como podemos observar na tabela, a média de peso dos alunos é de 48,9 kg, 1,55 metros de altura e $20,2 \text{ kg/m}^2$ de índice de massa corporal.

Observamos que 57,4% da amostra total têm peso normal ou subpeso, 27,6% têm excesso de peso e 15% é obeso. No que diz respeito à diferenciação entre género, 57,6% das raparigas têm peso normal, 28,6% encontram-se com excesso de peso e 13,8% são obesas. No caso dos rapazes, 57,2% encontram-se com peso normal, 26,6%

têm excesso de peso e 16,2% são obesos. Contudo, estas diferenças não são estatisticamente significativas ($\chi^2 = 0,749$ e $p = 0,688$).

Tabela 1 – Características Descritivas (média ± desvio padrão)

	Amostra Total (n = 594)	Rapazes (n = 304)	Raparigas (n = 290)
Peso (kg)	48,9 ± 12,1	49,5 ± 13,2	48,1 ± 10,7
Altura (m)	1,55 ± 0,11	1,56 ± 0,13	1,54 ± 0,09
IMC (kg/m²)	20,2 ± 3,4	20,1 ± 3,5	20,2 ± 3,3
Score AF	13,3 ± 3,9	14,7 ± 3,8	11,8 ± 3,4
Idade (anos)	12,2 ± 1,6	12,2 ± 1,6	12,3 ± 1,6

Legenda – Média de Peso, Altura e Índice de Massa Corporal

A Tabela 2 apresenta a prevalência do excesso de peso e obesidade, consoante a categoria de atividade física. Neste caso, podemos observar que 53% dos alunos pouco ativos sofrem de excesso de peso e 52,8% dos alunos que são pouco ativos são obesos. Mais uma vez, estes valores não são estatisticamente significativos ($\chi^2=0,207$, $p=0.902$).

É ainda possível observar que 253 alunos desta escola já possuem excesso de peso ou obesidade.

Tabela 2 – Prevalência do excesso de peso e de obesidade por categoria de Atividade Física

	Peso Normal ou Subpeso	Excesso de Peso	Obesidade
Pouco ativos (AF)	54,8% (n=187)	53% (n=87)	52,8% (n=47)
Muito Ativos (AF)	45,2% (n=154)	47% (n=77)	47,2% (n= 42)
Total	100% (n=341)	100% (n=164)	100% (n=89)

Legenda – Excesso de Peso e obesidade, consoante a Atividade Física.

Por último, temos a Tabela 3, onde encontramos a prevalência do excesso de peso e de obesidade por categoria de atividade física, realizando agora a diferenciação por género. Como podemos verificar, 69,9% das raparigas pouco ativas têm excesso de peso e 67,5% das alunas pouco ativas sofrem de obesidade. No entanto, estes valores não são estatisticamente significativos ($\chi^2=0,460$, $p=0,794$). No caso dos rapazes podemos observar que 62,1% que são fisicamente ativos possuem subpeso ou peso normal. Mais uma vez, estes valores não são significativamente significativos ($\chi^2=0,328$, $p=0,849$).

Tabela 3 - Prevalência do excesso de peso e de obesidade por categoria de Atividade Física, de acordo com o género

		Peso Normal ou Subpeso	Excesso de Peso	Obesidade
Rapazes	Pouco Ativos (AF)	37,9% (n=66)	35,8% (n=29)	40,8% (n=20)
	Muito Ativos (AF)	62,1% (n=108)	64,2% (n=52)	59,2% (n=29)
	Total	100% (n=174)	100% (n=81)	100% (n=49)
Raparigas	Pouco Ativos (AF)	72,5% (n=121)	69,9% (n=58)	67,5% (n=27)
	Muito Ativos (AF)	27,5% (n=46)	30,1% (n=23)	32,5% (n=13)
	Total	100% (n=167)	100% (n=83)	100% (n=40)

Legenda – Excesso de Peso e obesidade, consoante a Atividade Física, de acordo com o género

2.3.5 Discussão dos resultados

O presente trabalho apresentou como principal finalidade observar a existência de uma associação entre os níveis de atividade física e os de obesidade apresentados pelos alunos, fazendo uma análise mais específica quanto ao género. Os dados recolhidos e analisados correspondiam ao presente ano letivo, podendo desta forma realizar ainda uma comparação com um estudo realizado há dois anos na mesma escola.

Segundo o estudo realizado na mesma escola por Fernandes (2011), dos 169 alunos que foram medidos e pesados ao longo de 3 anos, 20,6% tinham excesso de peso, enquanto 6,4% eram obesos, perfazendo um total de 27%, ou seja, um número elevado tendo em conta a faixa etária em que a amostra se situava. Realizando uma comparação, pudemos verificar que os dados atuais são ainda mais preocupantes, já que revelam que quase metade da escola possui excesso de peso ou obesidade, isto é, 42,6% já se encontra numa zona de risco. Embora não possamos realizar uma comparação direta pois a amostra do primeiro estudo é mais reduzida, é possível entender que a escola em questão segue a tendência mundial que se encontra referida em vários estudos, ou seja, existe um aumento progressivo desta problemática nos jovens e crianças, podendo ainda afetar mais indivíduos num futuro próximo.

No que diz respeito aos resultados obtidos no presente ano letivo, podemos observar que 27,6% dos alunos possuem excesso de peso e 15% sofre de obesidade. Neste sentido, realizando a comparação com o estudo de Sardinha et al. (2011), a escola apresenta valores acima dos valores da zona onde esta escola se encontra inserida, já que, segundo o estudo, na zona norte do País, a média de excesso de peso encontra-se nos 22,6% e a obesidade nos 9,8%. Verificando especificamente quanto ao género, pudemos observar que as raparigas apresentam uma percentagem de excesso de peso na ordem dos 28,6% e 13,8% de obesidade, muito superiores à média apresentada no anterior estudo, 23,7% e 9,1%. Nos rapazes a tendência mantém-se, verificando que existem 26,6% com excesso de peso e 16,2% com obesidade, valores mais uma vez superiores à média da zona da escola, 21,4% e 10,6%.

Relativamente aos resultados obtidos na análise da relação entre a atividade física e a obesidade, o estudo permitiu-nos observar que a percentagem de alunos com excesso de peso e obesidade é maior nos alunos pouco ativos fisicamente: ou seja, 53% dos alunos com excesso de peso e 52,8% dos alunos com obesidade são pouco ativos

fisicamente. Em contrapartida, apenas 45,2% dos alunos com peso normal ou subpeso são fisicamente ativos.

Por último, surgem os resultados relativos à relação entre a atividade física e a obesidade, analisando as diferenças por género. Começando pelo sexo feminino, 69,9 % das raparigas pouco ativas fisicamente sofrem de excesso de peso e 67,5% são obesas. Mais uma vez, em contrapartida, 72,5% das raparigas pouco ativas fisicamente têm peso normal ou subpeso. No caso dos rapazes, os resultados apontaram para o oposto das raparigas, já que aqueles que são fisicamente muito ativos encontram maior percentagem no excesso de peso e obesidade, 64,2% e 59,2% respetivamente. Em sentido oposto ao verificado até agora, nos alunos de sexo masculino, 62,1% dos alunos fisicamente ativos apresentam peso normal ou subpeso. No entanto, o Índice de Massa Corporal pode não ser o melhor instrumento para realizar uma medição específica da percentagem de massa gorda no corpo, já que não permite verificar uma diferença entre a massa gorda e a massa magra. Assim sendo, os valores apresentados pelos rapazes podem estar relacionados com uma maior percentagem de massa muscular obtida através da atividade física, já que os rapazes têm tendência de apresentar uma maior percentagem de massa muscular que as raparigas.

2.3.6 Conclusão

Com a realização do presente estudo foi-me possível analisar a dimensão que o excesso de peso e a obesidade estão a atingir na nossa sociedade. Ao longo do meu Mestrado este tema foi várias vezes debatido nas aulas, levando a que já tivesse conhecimento das proporções que esta problemática está a atingir, no entanto, com a realização deste estudo, pude observar que o excesso de peso e obesidade se apresentam como severas condicionantes no futuro das nossas crianças e jovens, levando ao surgimento de outras doenças e patologias.

Como referi ao longo da Revisão da Literatura, esta problemática tem vindo a crescer significativamente nos últimos anos, afetando cada vez mais as crianças e os jovens de todo o mundo. Em Portugal, a tendência mantêm-se e pouco tem sido feito para evitar que a obesidade continue a crescer, isto porque os hábitos alimentares e estilos de vida adotados por grande parte da população não são os mais corretos. O sedentarismo deve ser encarado como um dos principais impulsionadores desta doença, verificando-se que muitas das pessoas despendem o seu tempo de lazer a ver televisão ou a jogar computador, remetendo as atividades desportivas para segundo plano. Outro

dos fatores que também deve ser mencionado é a alimentação desequilibrada que realizam, muitas vezes justificada pela carga horária excessiva e à falta de tempo.

No caso específico da escola onde realizei a minha Prática de Ensino Supervisionada o estudo realizado permitiu observar que esta temática não passa despercebida, já que todos os anos os alunos são medidos e pesados com a finalidade de verificar quem se encontra com excesso de peso e obesidade. Ainda assim, esta estratégia apenas é utilizada como forma de controlo, deixando de parte a intervenção direta com os alunos. Neste sentido, considero que deveriam ser realizadas palestras de sensibilização sobre este problema no início de cada ano letivo, motivando os alunos a perder peso e, em simultâneo, alertando de forma preventiva para que assim não surjam novos casos entre a comunidade escolar.

Por fim, considero que os encarregados de educação deveriam estar a par dos valores apresentados no controlo anual, podendo ser um dos assuntos a abordar nas primeiras reuniões de pais. Desta forma, alguns pais perceberiam que a alimentação realizada nas suas casas não é a mais correta, podendo assim mudar alguns dos seus hábitos alimentares. Com esta apresentação, os encarregados de educação poderiam ainda motivar os seus educandos a praticar exercício físico no seu tempo livre, deixando os jogos de computador e a televisão para um plano secundário.

3. Conclusões Finais

Chegando ao fim do presente ano letivo só posso olhar para trás e afirmar que foi, sem dúvida, um ano cheio de experiências e vivências únicas e gratificantes. Esta Prática de Ensino Supervisionada permitiu-me crescer a nível pessoal e profissional, levando-me assim a conquistar mais uma etapa no meu percurso académico.

O primeiro aspeto que considero relevante neste percurso é o facto de o estágio me permitir verificar que alguns conceitos abordados ao longo do meu percurso académico não são os mais corretos ou não funcionam da melhor forma. Recordo-me de planear aulas durante a licenciatura e de existirem alguns Professores que defendiam que uma aula de 45 minutos deveria ter 3 exercícios, com uma duração de 7 a 10 minutos. Logo nas primeiras aulas de 45 minutos consegui observar que estas aulas apenas possuem 25 minutos de atividade física, contando com o tempo perdido com a entrada dos alunos e a organização da aula. Uma boa solução que encontrei foi aproveitar estas aulas para realizar situação de jogo, deixando assim os alunos treinar os gestos técnicos abordados nas aulas anteriores de uma forma organizada e extremamente motivante.

Sabia ainda que iriam existir alguns conteúdos do meu estágio onde iria sentir alguma confusão ou dificuldade, sendo o processo de avaliação o que mais dúvidas me causou durante o presente ano letivo. Recordo-me de estar a realizar a Avaliação de Ginástica e confidenciava várias vezes com a Professora Cooperante, questionando como conseguiria diferenciar ou quantificar os gestos técnicos apresentados pelos alunos, sentindo que uma avaliação entre o 1 e o 5 poderia ser pouco restrita, pois dois alunos poderiam ter a nota 4 mas o desempenho ser diferente. Embora muitas das dúvidas desaparecessem com o passar do tempo, sinto que o processo de avaliação é o que mais dúvidas pode causar a um Professor, especialmente numa disciplina como a Educação Física onde o principal instrumento a quem este recorre é à observação. Neste sentido, considero que é importante o Professor acompanhar de perto a prestação de todos os alunos durante todas as aulas, tornando a nota final do aluno o mais justa possível.

Outro dos aspetos que considero mais importantes para que as aulas possam correr de forma fluída é um prévio planeamento, tendo sempre por base os nossos alunos e os materiais de que dispomos. Assim, considero fundamental estar sempre a par do que vai ser realizado durante a aula, isto é, conhecer e compreender bem os

exercícios que vamos realizar, bem como a sua duração. No caso de termos de abordar uma modalidade pouco conhecida ou que nos deixa pouco à vontade, devemos sempre procurar aumentar os nossos conhecimentos sobre a mesma, estando a par dos principais gestos técnicos e regras específicas, evitando assim que a informação passada seja incorreta.

A Prática de Ensino Supervisionada realizada durante o presente ano letivo permitiu-me ainda uma nova experiência: trabalhar com uma criança com Necessidades Educativas Especiais. Embora não tivesse de realizar nenhuma adaptação nos exercícios, estive sempre preocupado com o rendimento do aluno, procurando sempre motivá-lo e incluí-lo em todas as modalidades, já que o gosto que este nutria pela Educação Física era contagiante. Ainda assim, creio que para trabalhar com alunos com Necessidades Educativas Especiais é preciso uma enorme força de vontade e, muitas das vezes, coragem, já que todos os dias se apresentam como uma nova batalha que, se conseguirmos vencê-la, os resultados obtidos são bastante satisfatórios e especiais.

Por último, esta Prática de Ensino Supervisionada permitiu-me ainda realizar um estudo sobre um dos problemas mais preocupantes da atualidade, ou seja, a Obesidade. Embora soubesse que a Obesidade tem vindo a crescer em todo o mundo, desconhecia muitos dos valores mundiais e estudos realizados, o que me levou a ver esta problemática com outros olhos. Após analisar os dados recolhidos na escola onde realizei o meu estágio, considero que devem ser adotadas medidas para que o excesso de peso e a obesidade possam ser combatidas, procurando incentivar os alunos e encarregados de educação a manter um estilo de vida saudável, fazendo uma alimentação equilibrada e a realizar exercício físico de forma regular.

Em suma, considero que a Prática de Ensino Supervisionada realizada foi das experiências mais completas do meu percurso pessoal e académico, já que me permitiu ensinar e ainda aprender bastante. Creio que foi um ano muito importante para o meu futuro como Docente, já que me permitiu verificar quais os melhores exercícios a realizar e estratégias a adotar, compreender a importância da realização de um planeamento prévio e estruturado, e ainda verificar que devemos sempre estar atentos e motivados, para que assim os nossos alunos consigam aprender e crescer de forma natural. Resumindo, transformou-se num conjunto de vivências que guardarei para sempre na minha memória, podendo assim aproveitar as positivas para um dia mais tarde as voltar a pôr em prática e as negativas para evitar que volte a cometer os mesmos erros.

4. Referências Bibliográficas

- Antunes, A. & Moreira, P. (2010). Prevalência de Excesso de Peso e Obesidade e, Crianças e Adolescentes Portugueses. *Acta Med Port*; 24(2), 279-284.
- Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. Definição de objetivos. Planeamento, organização e análise da atividade pedagógica. Técnicas de intervenção pedagógica. Avaliação.* Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Série Didática das Ciências Sociais e Humanas (47).
- Batista, F., Santos, D., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Pereira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., & Sardinha, L. (2011). Prevalence of the Portuguese Population Attaining Sufficient Physical Activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44 (3) 466-473.
- Bloom, B., Hastings, J. & Madaus, G. (1983). *Manual de Avaliação Formativa e Somativa do Aprendizado Escolar.* São Paulo: Pioneira.
- Boggino, N. (2009). A avaliação como estratégia de ensino. Avaliar processos e resultados. Sísifo. *Revista de Ciências da Educação*, 09, 79-86
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, Fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- Bracco, M. M. (2001). *Estudo da atividade física, gasto energético e ingestão calórica em crianças na escola pública na cidade de São Paulo.* Dissertação de Mestrado. São Paulo: Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas.
- Centers for Disease Control and Prevention (2011). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *MMWR*, 60 (5), 1-75.

- Chaput, J. P., Klingenberg, L., Astrupo, A. & Sjödín, A. M. (2010). Modern sedentary activities promote over consumption of food in our current obesogenic environment. *Obesity Reviews*, 12 (5), e12-e20.
- Daniels, S., Arnett, D., Eckel, R., Gidding, S., Hayman, L., Kumanyika, S., Robinson, T., Scott, B., Jeor, S. & Williams, C. (2005). Overweight in Children and Adolescents: Pathophysiology, Consequences, Prevention, and Treatment. *Journal of the American Heart Association*, 111, 1999-2012.
- Fernandes, M. (2011). *O Índice de Massa Corporal em crianças e adolescentes de uma Escola do Norte de Portugal*. Dissertação de Mestrado. Braga: Universidade do Minho, Instituto de Educação.
- Fernandes, M. (2011). “Relatório – Direção de Instalações Educação Física”. Agrupamento de Escolas de Nogueira.
- Flynn, M., McNeil, D., Maloff, B., Mutasingwa, Wu, M., Ford, C. & Tough, S. (2005). Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with “best practice” recommendations. *Obesity reviews*, 7 (1), 7-66.
- Han, J., Lawlor, D. & Kimm, S. (2010). Childhood Obesity. *Lancet*, 375, 1737–1748.
- Hancox J.R., Milne J. B. & Poulton, R. (2004) Association between child and adolescent television viewing and adult health: a longitudinal birth cohort study. *Lancet*, 364, 257-262.
- Mello, E.; Luft, V. & Meyer, F. (2004). Obesidade Infantil: Como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, 80 (3), 173-182.
- Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde*. Porto: Campo das Letras.
- Organização Mundial da Saúde (2000). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Genebra: World Health Organization.

- Organização Mundial da Saúde (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Genebra: World Health Organization.
- Prati, A. & Petroski, E. L. (2008). Atividade física em adolescentes obesos. *Revista da Educação Física*, 12, 59-67.
- Sardinha, L., Santos, R., Vale, S., Silva, M., Raimundo, A., Moreira, H., Baptista, F., Mota, J., (2011), Prevalence of overweight and obesity among Portuguese Youth: a study in a representative sample of 10 - 18 years - old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6, e124-e128.
- Sérgio, A., Correia, F. Breda, J., Medina, J., Carvalheiro, M., Almeida, M. & Dias, T. (2005). *Programa Nacional de Combate à Obesidade*. Lisboa: Ministério da Saúde.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth. *Journal of Pediatrics*, 146 (6), 732-737.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997) Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13 (4), 317-323.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington: Departement of Health and Human Services.
- U.S. Department of Health and Human Services (2009). *Youth Physical Activity: The Role of Schools*. Consultado em 10 de março de 2013, disponível em http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/toolkit/factsheet_pa_guidelines_schools.pdf

World Health Organization. (2007). *Índice de Massa Corporal por Idade*. Consultado em 15 fevereiro de 2013, disponível em http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html

5. Anexos

5.1 Material Desportivo

DESIGNAÇÃO	ADQUIRIDO EM 2010-2011	QUANTIDADE EM JULHO 2011	ADQUIRIDO EM 2010-2011	QUANTIDADE EM JULHO 2011
MATERIAL DE APOIO				
Apitos		9		5
Cordões p/apito		2		2
Marcador de jogo		2		2
Marc. Elect. (ME)		1		1
Comandos ME		5		5
Sacos p/ bolas		6		6
Saco Puma		1		1
Cones		23		23
Delimitadores		20		40+28
Cronómetros		8		8
Compressor		1		1
Cortinas espaços		2		2
Cortinas protecção		2		2
Frasco Glicerina		3		3
EQUIPAMENTOS / VESTUÁRIO				
Camisolas vermelha/branca		13		13
Calções vermelho/branco		13		13
Camisola Marinho/branco		13		13
Calções marinho/branco		13		13
Camisola GRedes		2		2

marinho e cinza				
Calções GRedes Preto		2		2
Tshirts vermelha		18		18
Camisolas Futebol Branca		10		10
Camisolas Futebol vermelho		11		11
Camisolas de Guarda Redes		3		3
Camisolas de Árbitro		2		2
Camisolas ABC Branca		17		17
Calções ABC Branco-		6		6
Calções branco/vermelho		9		9
Calções de Guarda redes		2		2
Coletes (Topgym)				24
Coletes (Lisos)				11
Coletes (Compal)				10
VOLEIBOL				
Bolas de iniciação		8		8
Bolas de couro		42	10	23(novas)+27

Bolas de borracha		5		4
Bolas de D.Escolar		1		2
Postes		10		10
Redes		6		6
Varetas		4		4
BASQUETEBOL				
Bolas		30	10	12
Tabelas exteriores		6		6
Tabelas interiores		6		6
Redes p/ aro		11		11
FUTEBOL / FUTSAL				
Bolas de Futsal		2		2
Bolas de Futebol	10	19	10	8(novas)+2
Balizas exteriores		4		4
Balizes interiores		2		2
Rede p/baliza		2		2
ANDEBOL				
Bolas de couro		9		4
Bolas de borracha	10	28		25
Bolas iniciação		11		10
Bolas de D.Escolar		4		4
RUGBY				
Bola de Rugby		1		1
BADMINTON				
Raquetes novas	10	10	10	14
Raquetes usadas		21		26
Volantes	60	24+18	60	60
Redes		3	3	7
Postes oficiais		6	3	2

Postes apoio		4	4	8
TÉNIS				
Postes		2		2
Rede		1		1
CORFEBOL				
Bolas de couro		13		8
Postes / Cestos		4/4		4+4
TÉNIS DE MESA				
Raquetes		3		7
Bolas		18		18
Mesas		2		2
GINÁSTICA				
Tapetes		14		14
Colchões de queda		3		3
Mini-trampolim		2		2
Plinto		1		1
Boque		1		1
Trampolim Reuther		1		1
Espaldares		4		4
Bancos Suecos		4		4
Cordas de Rítmica		33		31
Arcos 65 cm diam.	10	35		35
ATLETISMO				
Poste s.altura		2		2
Fasquia s.altura		1		1
Elástico s. altura		1		1
Emb. (téc.corrida)		1		1
Bolas med. 2 Kg		3		3
Pesos ferro		4		5

Blocos de partida		3		3
Barreiras		6		6
Testemunhos		14		14
Discos esponja		3		3
Pesos esponja		3		3
Dardos esponja		3		3
Martelos esponja		3		3
Fita métrica		2		2
JOGOS TRADICIONAIS				
Corda de tracção		1		1
Conj. Malhas		2		2
Conj. Petanque		2		2
Andas		6		6
Sacos Katz		3		5

Tabela retirada do documento “Relatório – Direção de Instalações Educação Física”

5.2 Contrato de Aprendizagem

Disciplina de Educação Física

Professor(a): _____ Turma: _____

Programa da disciplina: Educação Física

Período	Temas /Conteúdos/Níveis	Subtemas....
1º	Atletismo Ginástica Corfebol Badminton Aptidão Física	Regulamentos Elementos Técnicos Elementos Táticos Condição Física
2º	Atletismo Ginástica Futebol Voleibol Aptidão Física	Regulamentos Elementos Técnicos Elementos Táticos Condição Física
3º	Atletismo Andebol Basquetebol Aptidão Física	Regulamentos Elementos Técnicos Elementos Táticos Condição Física

Aulas Previstas

1º Período	38
2º Período	29
3º Período	23

Visitas de Estudo / Atividades previstas:

Atividade / Local	Data prevista
Corta-Mato	12 de dezembro
Torneio de Badminton	12 de março
MegaSprint	8 de fevereiro

“Gira-Volei”	12 de junho
Rugby	Todo o ano
Modalidades do Desporto Escolar	Todo o ano em horário fixo

✚ Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:

Equipamento desportivo (Camisola e calção ou fato de treino, meias e sapatilhas)

Toalha, chinelos e artigos de higiene pessoal

Caderneta do aluno

✚ Avaliação:

Domínios	Indicadores a avaliar	Instrumentos de avaliação
Domínio Emotivo 25 %	Responsabilidade e Empenhamento Autonomia e Atitude Crítica	Registos de observação e ocorrências Testes práticos Testes escritos * Fichas de trabalho *
Domínio Cognitivo * 75 %	Atividades Físicas Desportivas	Trabalhos de pesquisa *

* No caso do(a) aluno(a) estar dispensado da prática da atividade física, por atestado médico, será avaliado(a) apenas a nível dos Conhecimentos, neste Domínio Cognitivo.

Setembro de 2012

O(A) Professor(a): _____

5.3 Planejamento Anual

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES 2012 / 2013

1º período - 13 Set a 14 de Dez (interrupção de 17 Dez a 2 de Jan)

2º período - 3 Jan a 15 Mar (interrupção de 11 a 13 Fev / 18 Mar a 1 Abr)

3º período - 2 Abr a 14 de Junho (termina a 7 de Jun para o 6º e 9º ano)

1 - UNIDADES DIDÁTICAS A LECIONAR

ANO	UNIDADE	CONTEÚDOS	ATIVIDADES / ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO *
5º	GINÁSTICA ATLETISMO JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS APTIDÃO FÍSICA	Conforme planificação em anexo e tendo em conta o programa nacional e as competências essenciais	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DA APTIDÃO FÍSICA: - Exercitação individual e em grupo, utilizando metodologias de trabalho em vaga, circuito ou outras. - Exercitação de exercícios critério, sequências de habilidades e coreografias, percursos e situações de jogo condicionado, reduzido ou formal. - Exercitação de situações competitivas e torneios intra e inter-turma. - Exercitação da arbitragem.	DIAGNÓSTICA FORMATIVA SUMATIVA
6º	GINÁSTICA ATLETISMO CORFEBOL BADMINTON BASQUETEBOL ANDEBOL FUTEBOL VOLEIBOL APTIDÃO FÍSICA	definidas para a escola	ÁREA DOS CONHECIMENTOS: Trabalho individual e/ou em grupo: - Exploração do manual - Visionamento de filmes	*Cada professor deverá definir os respetivos protocolos de avaliação, para cada uma das unidades e
7º	GINÁSTICA ATLETISMO BADMINTON CORFEBOL BASQUETEBOL			

	ANDEBOL FUTEBOL VOLEIBOL APTIDÃO FÍSICA		pedagógicos - Fichas de trabalho e/ou trabalhos escritos - Utilização das TIC - Aplicação prática dos conteúdos abordados na área das atividades físicas	parâmetros de avaliação, tendo em conta as matrizes de avaliação definidas e a normas de avaliação.
8º	GINÁSTICA ATLETISMO BADMINTON ORIENTAÇÃO BASQUETEBOL ANDEBOL FUTEBOL VOLEIBOL APTIDÃO FÍSICA			
9º	GINÁSTICA ATLETISMO BADMINTON BASQUETEBOL ANDEBOL FUTEBOL VOLEIBOL APTIDÃO FÍSICA			

2 - CALENDARIZAÇÃO DAS UNIDADES POR TURMA / PROFESSOR

Período	Prof. A	Prof. B	Prof. C	Prof. D	Prof. E
1º	Ginástica Atletismo Jogos Pré-desportivos Aptidão Física Física	Atletismo Ginástica Corfebol Badminton Aptidão		Atletismo Ginástica Corfebol/Orientação Basquetebol Aptidão física	
Nº semanas	13		13		
2º	Ginástica Atletismo Jogos Pré-Desportivos Aptidão Física Física	Atletismo Ginástica Futebol Voleibol Aptidão		Atletismo Ginástica Andebol Basquetebol Aptidão Física	
Nº semanas	11		11		
3º	Ginástica Atletismo Basquetebol Jogos Pré-desportivos Física Aptidão Física	Andebol Aptidão		Futebol Voleibol Aptidão Física	
Nºsemanas	11 *		11 *		

* 10 semanas para o 6º e 9º anos

Cada Professor fará a planificação das aulas para cada unidade, em função da:

- avaliação inicial / diagnóstica da turma;
- rotação dos espaços que foram atribuídos às suas turmas;
- nº de turmas com horário comum;
- unidades definidas por período, por forma a garantir maior disponibilidade do material respetivo.

3 - ATIVIDADES DO PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

ciclos	1º período	2º período	3º período
2º e 3º	Corta-Mato Rope Skipping Rugby	Inter-Turmas de Badminton MegaSprint	“ Gira-Volei ”

4 - ATIVIDADES DO PROJETO DE DESPORTO ESCOLAR:

- Conforme consta no respetivo projeto específico.

5 - ATIVIDADES DO PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE:

- Colaboração com o Projeto de P.E.S. em desenvolvimento na escola através do cálculo do IMC aos alunos dos 2º e 3º ciclos, nas aulas de E.F e implementação do circuito de Jogos Tradicionais para utilização de toda a população escolar no sentido de proporcionar mais atividade física á comunidade escolar.

6 – NORMAS DE FUNCIONAMENTO DAS AULAS:

- a) O tempo destinado para utilização do balneário é de 5' + 10' nas aulas de 90' e 5' + 5' nas aulas de 45';
- b) O documento “ Educação Física “ onde constam as normas relativas à “ Guarda de Valores “ deve ser distribuído e assinado pelo E.E;
- c) O material necessário para as aulas é solicitado e devolvido aos A.A.E. pelos Professores;
- d) Os alunos dispensados de aula prática devem ser portadores de calçado apropriado;
- e) No caso de dispensa de aula por falta de material, o aluno preencherá o “ Relatório de aula “;
- f) No caso de ordem de saída do espaço de aula, o aluno terá como tarefa o “ Relatório de Ocorrência Disciplinar “;

7 - NOS BALNEÁRIOS:

- ✓ Antes de entrar o aluno deposita os seus valores e telemóvel num cacifo da turma;
- ✓ Quando abandona o balneário, o aluno levanta os seus valores do cacifo;
- ✓ O cadeado e chave são devolvidos ao AAE;
- ✓ O banho é obrigatório em todas as aulas, sendo disponibilizados 10 minutos ou 5 minutos de aula antes do toque de saída.

SETEMBRO 2012
EDUCAÇÃO FÍSICA

5.4 Exemplo de Unidade Didática

Unidade Didática – Basquetebol

Ano Letivo: 2012/2013

Aula nº	Objetivos Gerais	Conteúdos	Estratégias	Função Didática	Local da Aula	Material
1	Analisar e diagnosticar o nível de desempenho dos alunos.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Receção; • Drible; • Lançamento; • Jogo 3x3; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; 	Pavilhão da Escola;	Apito; Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol;
2	Exercitar gestos técnicos necessários para um bom desempenho no Basquetebol, como por exemplo o drible ou o passe. Desenvolver noções como desmarcação ou a procura de espaço livre.	<ul style="list-style-type: none"> • Drible; • Passe de Peito; • Paragem a 1 tempo; • Paragem a 2 tempos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; • Exercícios Analíticos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; 	Pavilhão da Escola;	Apito; Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol; Coletes;

3	<p>Exercitar gestos técnicos necessários para um bom desempenho no Basquetebol, como por exemplo o drible ou o passe.</p> <p>Desenvolver noções como desmarcação ou a procura de espaço livre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drible; • Passe de Peito; • Paragem a 1 tempo; • Paragem a 2 tempos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; • Exercícios Analíticos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; • Exercitação 	Pavilhão da Escola;	<p>Apito;</p> <p>Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol;</p> <p>Coletes;</p>
4	<p>Exercitar gestos técnicos necessários para um bom desempenho no Basquetebol.</p> <p>Desenvolver noções como o deslocamento ou a procura de espaço livre.</p> <p>Exercitar a situação de Jogo 3 x 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe; • Lançamento; • Jogo 3x3; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; 	Pavilhão da Escola;	<p>Apito;</p> <p>Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol;</p> <p>Coletes;</p>
5	Exercitar gestos técnicos					

	necessários para um bom desempenho no Basquetebol, como por exemplo o drible ou o passe picado. Desenvolver noções como desmarcação ou a procura de espaço livre. Exercitar o Lançamento em Apoio.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito; • Passe Picado; • Drible; • Lançamento em Apoio; • Desmarcação; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; • Exercícios Analíticos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; • Exercitação; 	Pavilhão da Escola;	Apito; Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol; Coletes;
6	Exercitar gestos técnicos necessários para um bom desempenho no Basquetebol, como por exemplo o drible ou o passe picado. Desenvolver noções como desmarcação ou a procura de espaço livre. Exercitar o Lançamento em Apoio.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito; • Passe Picado; • Drible; • Lançamento em Apoio; • Desmarcação; • Jogo 3x3; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; • Exercícios Analíticos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução; • Exercitação; 	Pavilhão da Escola;	Apito; Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol; Coletes;
	Exercitar gestos técnicos					

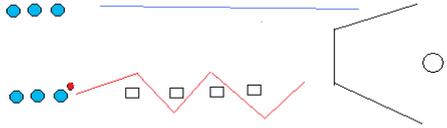
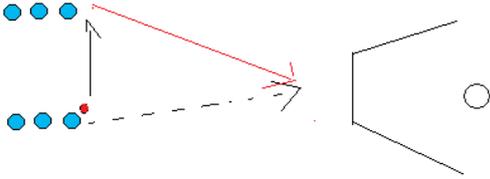
7	<p>necessários para um bom desempenho no Basquetebol.</p> <p>Desenvolver noções como o deslocamento ou a procura de espaço livre.</p> <p>Exercitar a situação de Jogo 3x3;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito; • Passe Picado; • Drible; • Lançamento em Apoio; • Desmarcação; • Jogo 3x3; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação; 	Pavilhão da Escola;	<p>Apito;</p> <p>Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol;</p> <p>Coletes;</p>
8	<p>Avaliar o nível da prestação dos alunos.</p> <p>Exercitar o Jogo 3x3, procurando aplicar todos os conteúdos abordados durante as aulas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito; • Passe Picado; • Drible; • Lançamento em Apoio; • Marcação • Desmarcação; • Jogo 3x3; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; • Exercícios Analíticos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação; 	Pavilhão da Escola;	<p>Apito;</p> <p>Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol;</p> <p>Coletes;</p>
9	<p>Avaliar o nível da prestação dos alunos.</p> <p>Exercitar o Jogo 3x3, procurando aplicar todos os conteúdos abordados durante as aulas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito; • Passe Picado; • Drible; • Lançamento em Apoio; • Desmarcação; • Marcação; • Jogo 3x3; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual; • Trabalho em Equipa; • Exercícios Analíticos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação; 	Pavilhão da Escola;	<p>Apito;</p> <p>Bolas de Basquetebol; Tabelas de Basquetebol;</p> <p>Coletes;</p>

5.5 Exemplo da Rotação de Espaços

Mês	Dia		Local	Duração	Blocos	Matérias
Abril	4	5ª	1	45	1	Basquetebol
	8	2ª	1	90	2	Basquetebol
	11	5ª	1	45	1	Basquetebol
	15	2ª	Exterior	90	2	Basquetebol
	18	5ª	Exterior	45	1	Basquetebol
	22	2ª	Exterior	90	2	Basquetebol
	29	2ª	2	90	2	Andebol
Maio	2	5ª	2	45	1	Atletismo - Estafeta
	6	2ª	2	90	2	Andebol
	9	5ª	2	45	1	Atletismo - Estafeta
	13	2ª	1	90	2	Atletismo - Salto em Comprimento
	16	5ª	1	45	1	Andebol
	20	2ª	1	90	2	Andebol
	23	5ª	1	45	1	Andebol
	27	2ª	Exterior	90	2	Atletismo - Salto em Comprimento
	30	5ª	Exterior	45	1	Aula Obesidade
Junho	3	2ª	Exterior	90	2	Atletismo - Salto em Altura
	6	5ª	Exterior	45	1	Avaliação

5.6 Exemplo de Plano de Aula

Unidade Temática: Basquetebol		Duração da Aula: 90m	Data: 15/04/2013
Nível de Escolaridade: 6º		Aula N.º: 69 e 70	Local: Pavilhão da Escola
Professor: Fábio Rosa		N.º Alunos: 19	Material: Apito, Bolas de Basquetebol, Cestos de Basquetebol.
<p>Competências Essenciais:</p> <p>Exercitar gestos técnicos necessários para um bom desempenho no Basquetebol, como por exemplo o drible ou o passe picado.</p> <p>Desenvolver noções como desmarcação ou a procura de espaço livre.</p> <p>Exercitar o Lançamento em Apoio.</p> <p>Melhorar a Condição Física dos alunos.</p>			
Parte Aula		Conteúdo	Descrição do Exercício/Metodologia
Inicial	10'	<p>Diálogo com os alunos sobre a matéria a ser abordada.</p> <p>Jogo: “Caçadinhas com Bola” 10’</p>	<p>Abordagem teórica sobre os o Basquetebol, esclarecendo dúvidas que possam surgir aos alunos.</p> <p>Os alunos repartem-se pelo espaço definido pelo docente, ficando 3 alunos escolhidos para “caçar” os restantes, tocando com a bola nas costas dos colegas. Quando estes são apanhados, agarram a bola e tentam caçar outro colega.</p>
Fundamental		<p>Exercício 1: “Passe de Peito e Passe Picado” 15’</p>	<p>Com a turma dividida em dois grupos de 3 elementos, os alunos realizam o Passe de Peito e Passe Picado, correndo para o fim da fila oposta no fim da execução.</p>

	70'	<p>Exercício 2: “Drible e Lançamento em Apoio” 20’</p>	<p>Mantendo o mesmo seguimento do exercício anterior, o aluno realiza um percurso em drible e em seguida um lançamento em apoio enquanto o primeiro elemento da outra fila vai ao ressalto. Em seguida, os alunos trocam a fila e de objetivo, ficando um com a função de lançar e o outro de ir ao ressalto;</p> 
		<p>Exercício 3: “Passe e Desmarcação” 20’</p>	<p>Com a predisposição do exercício anterior, a turma realiza um exercício de passe de peito ou picado, seguido de desmarcação, mantendo o seguimento de lançamento em apoio e ressalto.</p> 
		<p>Exercício 4: “Jogo 3x3” 20’</p>	<p>Com a turma dividida em equipas de 3 elementos, a turma realiza uma situação de jogo, aplicando todos os conteúdos abordados nas aulas anteriores.</p>

Final	10'	Retorno à calma.	Explicação e esclarecimento de dúvidas aos alunos sobre os conteúdos abordados na aula.
Sumário: Exercitação do Passe Picado e o Lançamento em Apoio – Basquetebol. Exercitação do Jogo 3x3;			

5.7 Exemplo de Reflexão Individual

Relatório de Aula – 15 de abril de 2013

No passado dia 15 de abril realizaram-se as aulas número 69 e 70, no Pavilhão da Escola de Nogueira, tendo como principal finalidade a continuação à abordagem do basquetebol.

Decidi continuar a aproveitar as aulas de 90 minutos para realizar exercícios um pouco mais complexos mas que permitissem aos alunos realizar os gestos técnicos da modalidade de forma um pouco mais simples, ou seja, sem oposição. Como exemplo disso temos o exercício de drible e lançamento em apoio, para que os alunos pudessem adquirir um melhor controlo da bola e em seguida, realizar o lançamento para o cesto sem qualquer oposição. Desta forma, os alunos conseguiram compreender todos os feedbacks que forneci, executando os gestos técnicos de forma mais correta, evitando assim realizar os mesmos de forma mais apressada.

Sabendo que a turma já possui boas noções de passe e desmarcação, realizei ainda um exercício onde abordasses esses conteúdos, de forma a levar os alunos a incutir estas jogadas na situação de jogo 3 contra 3, abordada na fase final da aula.

Como referi no relatório anterior, também esta aula foi marcada pelas Faltas de Comportamento e chamadas de atenção, levando a que vários alunos tivessem de se sentar durante a realização dos exercícios, podendo desta forma acalmar e regressar concentrados para que o seu desempenho seja o melhor.

5.8 Exemplo de Avaliação de Final de Período

		Domínio Cognitivo						Domínio Emotivo					Total
		Atividades Físicas				At. Físicas	Aptidão Física	E	P1	P2	C	O/C	
	Nome	Atletismo	Andebol	Basquetebol	Média	55%	20%	5%	5%	5%	5%	5%	100%
					At Físicas								
1	A	3,75	3,50	3,50	3,58	3,58	4	5,00	5,00	4,00	4,00	5,00	3,92
2	B	3,75	3,75	3,95	3,82	3,82	3,5	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	4,00
3	C	4,25	4,25	4,45	4,32	4,32	4,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,52
4	D	4,25	4,25	4,40	4,30	4,30	4,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,52
5	E	3,50	3,75	3,68	3,64	3,64	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,95
6	F	3,50	3,38	3,45	3,44	3,44	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,84
7	G	3,50	3,63	3,45	3,53	3,53	3,5	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,49
8	H	3,50	3,38	3,45	3,44	3,44	3,5	5,00	5,00	5,00	4,00	4,00	3,74
9	I	4,25	4,13	4,15	4,18	4,18	4	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,35
10	J	3,50	3,25	3,55	3,43	3,43	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,84
11	K	3,50	3,75	3,78	3,68	3,68	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,97
12	L	4,25	4,38	4,25	4,29	4,29	4	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,41
13	M	3,50	3,63	3,63	3,58	3,58	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,92
14	N	4,00	4,25	4,23	4,16	4,16	4	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,34
15	O	3,50	3,38	3,55	3,48	3,48	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	3,86
16	P	4,25	4,25	4,30	4,27	4,27	4	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	4,35
17	Q	3,50	3,38	3,45	3,44	3,44	3,5	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	3,79
18	R	4,25	4,25	4,38	4,29	4,29	4	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,41
19	S	3,75	4,25	3,90	3,97	3,97	3,5	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,13

5.9 Questionário

- “Fora do horário escolar, quantas vezes por semana praticas atividade física ou desporto com carácter competitivo (Num clube ou noutra sitio)?”
Respostas: 4 ou mais vezes, 2-3 vezes por semana, uma vez por semana, nunca.
- “Fora do horário escolar, quantas vezes por semana praticas atividade física ou desporto do tipo recreativo como passear, andar de bicicleta, nadar, correr?”
Respostas: 4 ou mais vezes, 2-3 vezes por semana, uma vez por semana, nunca.
- “Fora do tempo escolar e no teu tempo livre, quantas vezes por semana praticas atividade física ou desporto, com duração mínima de 20 minutos?”
Respostas: Todos os dias, 4-6 vezes por semana/ 2-3 vezes por semana, 1 vez por semana, nunca.
- “Fora do tempo escolar e no teu tempo livre, quantas horas por semana praticas atividade física ou desporto, ao ponto de ficares ofegante (a respirares depressa ou com dificuldade) ou transpirado?”
Respostas: 7 ou mais horas, 4-6 horas, 2-3 horas, 1 vez por semana, nunca.
- “Participas em competições desportivas?”
Respostas: Ao nível nacional internacional, ao nível regional, ao nível do clube, não, mas já participei, nunca participei.

(Telama et al, 1997)