



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Luis Miguel Flores Ferreira

**Relatório de estágio**  
**Desempenho académico e adiposidade em**  
**adolescentes de uma escola pública numa**  
**perspetiva longitudinal**

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 sobre a orientação de  
**Professora Doutora Rute Marina Santos**

## DECLARAÇÃO

**Nome**

Luís Miguel Flores Ferreira

**Correio eletrónico**

[lmff@live.com.pt](mailto:lmff@live.com.pt)

**Cartão do Cidadão**

13020160

**Título**

Relatório de Estágio. Desempenho académico e adiposidade em adolescentes de uma escola pública numa perspetiva longitudinal

**Orientador**

Profª Doutora Rute Marina Santos

**Ano de conclusão**

2013

**Designação do curso**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, \_\_ / \_\_ / 2013

Assinatura:

---

---

## **Agradecimentos**

A realização deste trabalho não seria possível sem o contributo de um conjunto de pessoas, as quais gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos:

Aos meus pais e irmão que sem eles nada disto era possível. Estiveram sempre presentes e a apoiar-me ao longo da minha vida, transmitindo-me os valores pelos quais me rejo e pelos quais luto e tento transmitir. Obrigado por serem a minha força e porto de abrigo ao longo deste percurso.

À Ana Brás pela amizade, apoio, incentivo e compreensão prestada nas horas mais difíceis.

À Professora Maria João Monteiro, minha orientadora e amiga, por todo o apoio, orientação, disponibilidade e exigência que teve ao me corrigir. A minha evolução e crescimento enquanto professor deveu-se a ela.

À Professora Rute Santos, minha supervisora, pela orientação, pelo apoio e pela disponibilidade concedida, que tornaram esta etapa muito mais fácil.

Ao núcleo de estágio pela troca de ideias, partilha de experiências e acima de tudo pela amizade, onde senti sempre que me falhavam as forças estes ajudavam-me nesse mesmo instante para que isso não acontecesse.

---

---

## Resumo

A realização deste relatório de estágio tem como objetivo principal relatar todo o processo desenvolvido a título individual, durante todo este ano de estágio.

Na execução deste relatório abordo o enquadramento pessoal, a intervenção pedagógica e a participação na escola. Em cada uma delas, descrevo que dificuldades e preocupações foram sentidas e como foram ultrapassadas.

É também parte integrante deste relatório a investigação realizada durante este ano de estágio em que os núcleos de estágio da escola deram seguimento a um projeto sobre a performance académica e as suas associações com os níveis de adiposidade, atividade física, aptidão física e alimentação desde o início do ano letivo por aconselhamento das professoras supervisoras e cooperantes, assim reavaliaram-se os mesmos alunos que estiveram sujeitos ao projeto no ano anterior para ser possível ter uma perspetiva longitudinal destas associações e para que do ponto de vista científico se obtivesse um estudo com mais qualidade e com um poder amostral que permitisse uma análise estatística mais robusta e com um poder estatístico maior.

A amostra foi constituída por 186 adolescentes (86 raparigas e 97 rapazes) sendo a média de idades 14 anos. Os resultados demonstram que 77% da amostra se situa na zona saudável, sendo os rapazes os que apresentaram melhores valores. Em conclusão do estudo verificou-se uma associação positiva entre o desempenho académico e adiposidade, ou seja, os alunos com uma composição corporal saudável e com um  $VO_2$  máx apresentam melhor desempenho académico.

**Palavras-Chave:** performance académica, composição corporal, aptidão aeróbia.

---

---

## Abstract

The main objective of this internship reports is to report the whole process developed individually throughout this year of internship.

On the implementation of this report, I aboard the framing staff, the educational intervention and participation in school. In each one I describe what difficulties and concerns were felt, and how they were overcome.

Also, the research report, is undertaken during this year of internship in which the group of stage school follow up a project on the academic performance and their associations with the levels of adiposity, physical activity, physical fitness and nutrition, since the beginning of the school year advised by supervisors and cooperating teachers, therefore we reevaluated the same students who were subject to the project in the previous year to be able to have a longitudinal perspective of these associations with more quality sample on the scientific point of view that would allow a more robust statistical analysis with a higher statistical power.

The sample consisted of 186 adolescents (86 girls and 97 boys) with an average age of 14 years. The results show that 77% of the sample lies in the healthy stage and the boys were who had higher values. On completion of the study there was a positive association between academic performance and adiposity, in which students with a healthy body composition and a  $VO_2$  máx have better academic performance.

**Keywords:** academic performance, body composition, aerobic fitness

---



---

## Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstrat.....	vii
Índice de tabelas.....	ix
Índice de gráficos.....	ix
Introdução.....	1
Capítulo I - Enquadramento da Pratica de Ensino Supervisionada .....	3
1.1 Enquadramento pessoal.....	5
1.2 Enquadramento institucional.....	6
1.3 A minha turma de intervenção.....	8
Capítulo II - Intervenção Pedagógica no Processo Ensino aprendizagem.....	9
2.1. Conceção.....	11
2.2 Planeamento.....	11
2.3 Realização.....	12
2.4 Avaliação.....	13
Capítulo III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	17
3.1 – Atividades organizadas pelo núcleo de estágio.....	19
3.2 - Outras atividades.....	19
Capítulo IV – Investigação e Desenvolvimento Profissional.....	21
4.1 Contexto teórico.....	23
4.2 Objetivos.....	26
4.3 Metodologia.....	26
4.4 Apresentação de resultados.....	28
4.5 Discussão de resultados.....	32
4.6 Conclusão.....	33
4.7 Recomendações.....	33
Considerações Finais.....	34
Referências Bibliográficas.....	37
Anexos.....	40



---

## Índice de Tabelas

**Tabela 1** – Características descritivas da amostra (média ± desvio-padrão)

## Índice de Figuras

**Figura 1** – Comparação da percentagem de adolescentes na zona saudável da aptidão cardiorrespiratória em 2012 e 2013

**Figura 2** - Comparação do rendimento académico (média e desvio-padrão) entre 2012 e 2013 da amostra total

**Figura 3**- Comparação da amostra nos diferentes anos para o Percentil 85 do perímetro da cintura e o rendimento académico



---

## **Introdução**

Na execução deste relatório encontra-se a reflexão final do meu percurso como professor estagiário no âmbito do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado pelo Instituto de Educação da Universidade do Minho do presente ano numa escola do distrito de Braga.

Neste relatório está exposta a realização da prática de ensino supervisionada numa turma do 9º ano de escolaridade composta por 24 alunos onde se encontra descrito a organização e gestão do ensino e da aprendizagem realizada, a participação na escola e a relação com a comunidade, ou seja, descrevo as minhas aprendizagens, dificuldades e estratégias utilizadas na minha evolução neste percurso.

Tem também na sua estrutura a investigação realizada durante todo o ano de estágio onde se estabelece a ligação entre os níveis de aptidão física dos alunos e a composição corporal com a performance académica.



---

# **CAPÍTULO I**

## **ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

---



---

## 1.1 - Enquadramento pessoal

Olhando agora para trás e revendo todos os momentos em que tive de planear e colocar em prática tudo o que tenho aprendido nestes últimos 4 anos, é com orgulho que assumi a posição de professor. Enquanto Professor Estagiário procurei sempre aprender novas estratégias, abordar os problemas de diferentes e melhores maneiras para atingir o sucesso.

Este ano olho com orgulho para a escola em que tive o prazer de lecionar, do núcleo de estágio, da supervisora, da orientadora e do meu crescimento enquanto futuro docente. Todos os momentos de sucesso e todos os erros que cometi, encarei-os como críticas construtivas e tive sempre rodeado de pessoas verdadeiras e trabalhadoras para me ajudarem a superar os obstáculos

Da escola, sempre encontrei as condições de trabalho adequadas para a leção das aulas de Educação Física e do grupo de Educação Física sempre existiu um bom ambiente tal como já estava à espera, e que apesar de existir divergências, o que existem sempre, todos estes foram superados com profissionalismo. Do núcleo de estágio no qual estive inserido, senti total apoio e preocupação em realizar este ano como uma equipa, com preocupação constante da parte de todos em aprender e em melhorar os cargos que cada um desempenhava.

Da professora cooperante, sempre tive o melhor apoio e sempre procurou potenciar todas as minhas capacidades graças a sua experiência e seu profissionalismo como Professora de Educação Física.

Da professora supervisora, a Professora Doutora Rute Santos, tive um bom acompanhamento do meu percurso ao longo do estágio com intervenção nos momentos em que me senti perdido ou quando eu segui um caminho que não fosse o mais favorável para as minhas tarefas.

Quanto à turma que me foi atribuída, desde o primeiro dia que sempre tive presente em mente de lhes transmitir o programa curricular de uma maneira motivadora e alertar para a importância da disciplina no seu futuro. Procurei sempre que possível interagir e comunicar com os meus alunos de uma forma próxima e mantendo um clima de aula harmonioso e estando sempre atento ao comportamento que certos alunos demonstravam e tentar descobrir a causa dos mesmos comportamentos desviantes.

---

Refleti sobre como potenciar os espaços e ter atenção aos exercícios escolhidos para que houvesse um elevado tempo de empenhamento motor por parte dos alunos e antecipar situações que levassem a comportamentos não produtivos de forma a torná-los quase inexistentes. Num global espero ter criado aos alunos o gosto pela prática de exercício físico dentro e fora da escola para que desta forma também lhes crie uma rotina saudável para a sua vida futura.

Em conclusão, considero este ano de estágio como a última etapa para o meu percurso académico, e a passagem para o futuro profissional que há tanto tempo anseio, ou seja, a transição do mundo de estudante para o mundo de trabalho.

## **1.2 Enquadramento institucional**

A escola onde atuei localiza-se no distrito de Braga e acolhe cerca de 1100 alunos. Possui uma população de cerca de 20 mil habitantes na freguesia e a sua zona urbana sofreu uma grande evolução. Na atualidade, as características físicas de ruralidade são quase inexistentes dando espaço a uma paisagem com cada vez mais construções e de grandes superfícies comerciais. Segundo os documentos de avaliação externa do ministério da Educação “cerca de 65% dos alunos pertence a famílias com um nível médio e alto de instrução escolar, normalmente com boas condições económicas. Os restantes alunos provêm de famílias com um nível baixo de instrução escolar (situação a que corresponde, na grande maioria dos casos, ocupações profissionais caracterizadas por baixos rendimentos económicos, com menos possibilidades de apoiar a vida escolar dos filhos) e um número significativo pertencente à etnia cigana, encontrando-se assim uma população discente de alunos bastante heterogénea.

A escola tem como infraestruturas 19 salas de aula, das quais:

- 2 salas são orientadas para atividades de informática;
- 1 sala de aula dedicada para a Língua Portuguesa;
- 6 salas equipadas para as disciplinas de Educação Visual e Tecnológica;
- 2 salas para o leccionamento de Ciências da Natureza e Ciências Naturais;
- 3 laboratórios para laboratórios para Ciências Físico-Químicas, Ciências Naturais e Matemática;
- 1 sala para Educação Musical;
- 1 sala específica para alunos surdos;
- 1 sala de grandes grupos para reuniões, ações de formação e outras atividades;

- 
- 5 Gabinetes de trabalho para reuniões dos Departamentos, reuniões com os Encarregados de Educação e atividades de apoio;
  - 1 Biblioteca;
  - 1 Cantina;
  - 1 Gabinete de Serviços de Psicologia e Orientação;
  - 1 Sala do aluno com bar;
  - 1 Sala do professor com bar;
  - 1 Secretaria;
  - 1 Reprografia.

Para a lecionação das aulas de Educação Física, tem:

- 1 Pavilhão gimnodesportivo;
- 1 Sala de ginástica;
- 1 Campo para atividades desportivas coletivas no exterior com pistas de atletismo e uma caixa de areia.

De momento a escola encontra-se com 129 professores; 17 professores do Ensino Especial (tempo parcial); 12 técnicos (tempo parcial); 8 funcionários administrativos; e 23 auxiliares de ação educativa.

Relativamente à carga horária de Educação Física:

5º Ano - 9 turmas: Carga horária Ed. Física – 2 blocos de 90’

6º Ano - 10 turmas: Carga horária Ed. Física – 1 bloco de 90’

7º Ano - 10 turmas: Carga horária Ed. Física – 2 bloco de 90’

8º Ano - 9 turmas: Carga horária Ed. Física – 1 blocos de 90’

9º Ano - 8 turmas: Carga horária Ed. Física – 1 bloco de 90’ mais meio bloco de 90’

O departamento de Educação Física tem 10 professores dos quais fazem parte as professoras orientadoras do grupo de estágio. Ainda no âmbito do Desporto Escolar, têm vindo a desenvolver-se outras atividades, nomeadamente: atividade física adaptada aos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), ginástica acrobática, voleibol, badminton e andebol.

---

### **1.3 A minha turma de intervenção**

Para me inteirar da minha turma utilizei três métodos, primeiro foi reunir-me com a professora supervisora, a qual já tinha trabalhado com a turma no ano letivo anterior e procurei conhecer mais pormenorizadamente a turma do ponto de vista prática e não só, em segundo reuni-me com a diretora de turma e debatemos sobre a turma mais do ponto de vista comportamental e necessidades que os alunos possuíam individualmente, e por fim em terceiro lugar, forneci aos alunos no primeiro dia de aulas uma folha de identificação individual para ter alguns dados antropométricos e os seus gostos dentro da modalidade.

A turma em que intervim foi composta por vinte e quatro alunos do 9º ano de escolaridade, doze do sexo feminino e doze do sexo masculino onde três deles eram alunos com NEE dentro dos quais dois necessitaram de adequações curriculares. A turma era muito heterogénea e demonstrou uma evolução no comportamento principalmente nas raparigas e a sua predisposição motora era baixa.

---

## **CAPÍTULO II**

# **INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM**

---

---

## **2.1 Conceção**

Para dar início ao processo de ensino aprendizagem comecei por me inteirar mais aprofundadamente dos programas curriculares de educação física por parte do Ministério da Educação e de seguida do regulamento interno da escola. Com a ajuda da professora cooperante, analisei os seguintes documentos: calendário escolar, critérios de avaliação na educação física da escola, o plano anual de atividades, o projeto curricular do agrupamento a que pertence a escola, o regulamento interno do grupo de educação física, a rotação dos espaços atribuídos e a lista de material desportivo que a escola possuía.

Tendo os documentos atrás referidos analisados foi-me atribuído uma turma na qual foi-me facultado o ambiente da turma, as dificuldades e aspetos positivos, a situação económico-social de alguns alunos, assim como as necessidades emocionais ou educativas existentes na turma. Para me informar ainda mais da situação da turma e recolher mais dados pessoais dos alunos, o grupo de estágio criou uma ficha individual do aluno, com o intuito de ter informações mais atualizadas e também me aperceber das dificuldades que alguns alunos possam estar a passar e os seus gostos dentro da disciplina de Educação Física.

## **2.2 Planeamento**

Para a realização do planeamento da disciplina tive de ter em conta três níveis distintos. O planeamento anual, o planeamento da Unidade Didática e o Plano de Aula. O planeamento das aulas e das modalidades foram sempre alinhados com os espaços disponíveis, os alunos e o meio envolvente.

Na escola em que atuei, a distribuição dos espaços fica a cargo dos professores que constituem o grupo de Educação Física. Como professores estagiários cabe-nos a tarefa de olhar para a planificação e planejar as unidades didáticas de cada período e os planos de aula segundo os diferentes espaços que nos são atribuídos para cada aula.

Para o leccionamento das aulas, possuía de 3 espaços distintos para atuar, sendo estes os seguintes: o pavilhão, o ginásio e o exterior.

Uma vez que o planeamento define diferentes espaços dentro da própria semana para as modalidades que são abordadas ao longo do período, não era possível existir um conjunto de aulas seguidas a trabalhar a mesma matéria. Apesar desta situação os planos de aula sempre foram elaborados em concordância com os conteúdos previstos, apesar da minha planificação poder ser sempre alterada.

---

Na planificação das unidades didáticas, efetuei uma análise das metas a atingir para cada uma das modalidades para o ano letivo em que a minha turma se encontrava, e com essa informação construí uma distribuição e sequência lógica, racional e progressiva de unidades didáticas ao longo do ano letivo. Tendo esta distribuição bem definida passei para a elaboração de uma sequência de conteúdos a abordar nas aulas, criando planos de aulas que se ajustassem às necessidades e nível da turma. Os planos de aula, sempre que necessário, foram ajustados consoante o desenvolvimento/progressão dos alunos e as estratégias que fui descobrindo serem mais eficientes devido às características da turma.

### **2.3 Realização**

Após definido e planeado, passou-se à realização das unidades didático pré-estabelecidas. Uma vez que já possuo alguma experiência profissional com crianças como treinador de natação e de professor de *Hip Hop*, e com adultos como *Personal Trainer*, estas experiências ajudaram-me no sentido de ter já confiança quando lidava com os alunos e quando os organizava. Já possuo conhecimento em vários exercícios para trabalhar as capacidades físicas fundamentais de forma correta e motivadora e tinha a noção de que ao finalizar a aula deveria o fazer falando de forma harmoniosa e criando uma última experiência positiva para que o gosto por esta disciplina desenvolva-se.

Na estruturação das aulas ao longo do ano tive em atenção o tempo de transição, tempo de informação e o tempo de empenhamento motor, tentando ao mesmo tempo potenciar ao máximo a utilização dos espaços e materiais que possuía.

Durante o decorrer do ano, notei maior evolução na minha prestação ao arranjar estratégias para evitar comportamentos desviantes e impondo condições aos alunos que permitiam um assimilar das matérias lecionadas mais fácil e célere.

Na explicação dos exercícios e dos gestos técnicos, sempre expliquei de forma curta e sucinta para os meus alunos, seguindo-se a esta explicação a sua demonstração quer em situação isolada ou em contexto de jogo caso fosse possível. Depois da explicação inicial dei sempre continuação ao processo de aprendizagem dando feedbacks gerais e individuais.

A turma em que atuei no geral apresentava uma predisposição motora média/baixa, o que me levou a perceber desde logo a necessidade de realizar uma avaliação diagnóstica individual no início de cada unidade didática. Foi uma turma



---

que me levou a ajustar constantemente os conteúdos de cada uma das modalidades lecionadas e a ter muita atenção à forma como iria abordar as modalidades de Ginástica e Atletismo. Estas duas modalidades eram já vistas pelos alunos como pouco motivantes e muito difíceis de realizar. Durante a leção destas modalidades no início tive dificuldade em realizá-las de forma dinâmica e com alguma componente lúdica, mas com a ajuda da professora cooperante e colegas de estágio estas foram ultrapassadas e a maneira como os alunos passaram no final do ano a olhar para as modalidades acabou por ser mais positiva.

Nas modalidades coletivas que lecionei (Basquetebol, Andebol, Voleibol e Râguebi) e nas aulas de Escalada e Orientação, pelo facto de serem modalidades em grupo ou pouco abordadas no percurso escolar dos alunos, estas desde o início foram aulas muito dinâmicas e em que os alunos ansiavam pela próxima aula da modalidade, sendo até por vezes necessário deixar os alunos acalmar, pois encontravam-se demasiado participativos.

Para que os alunos tivessem uma experiência mais rica da modalidade, tentei sempre que possível incluir uma situação de competição ou de torneio para que os alunos tivessem uma melhor noção do desenrolar e do espírito de competição, pormenor que os deixava empolgados por realizar este tipo de aulas.

## **2.4 Avaliação**

O processo de avaliação dos alunos em foi organizado em torno de duas componentes:

A – Atitudes e Valores

B - Competências de ação e de conhecimento

A avaliação sendo consensual, torna-se um aspeto bastante orientado por parte da minha professora cooperante, uma vez que é ela a titular da turma e passa por ela a responsabilidade da avaliação. Sendo assim e sendo eu quem participou em todos os momentos de avaliação dos alunos, procurei ser o mais imparcial na altura de atribuir a nota que cada aluno merece e de acordo com os parâmetros de avaliação da escola.

O avaliar os alunos possui um cariz bastante delicado. É necessário ter bem definido que critérios se quer avaliar na altura de avaliar o aluno e ter a certeza de que estes realmente avaliam o seu propósito. Outros aspetos deveras importantes é o de existir sempre imparcialidade, existir tempo suficiente para avaliar, ter a noção de que

---

a avaliação é um processo contínuo e ter as condições bem definidas com os alunos em como se irá desenrolar o processo de avaliação.

Ao longo do ano os alunos foram submetidos a 4 tipos diferentes de avaliação. A primeira avaliação a que foram submetidos foi a avaliação diagnóstica onde avalei os seus domínios. Só depois deste momento é que pude realizar a planificação da turma, pois só depois de ter estes dados é que pude organizar e ajustar os conteúdos programáticos às necessidades dos alunos. No decorrer do ano a avaliação formativa serviu para verificar se as estratégias utilizadas foram as melhores e se realmente existiu evolução. No final de cada período, realizou-se a avaliação sumativa, que finalizava a formação contínua e que teve um caráter globalizante da prestação do aluno. Por fim, a autoavaliação na qual o aluno identificava quais os seus pontos fortes e pontos fracos e como tentou superá-los.

Todas as fases de avaliação foram analisadas e discutidas com a professora cooperante para que estas fossem as mais objetivas possíveis uma vez que não é uma tarefa fácil.

Durante a criação das grelhas de avaliação, estas foram criadas sempre pelo núcleo de estágio do meu ciclo de ensino, nas quais teriam de ser sempre elaboradas com antecedência para serem analisadas e discutidas em conjunto com a professora cooperante. Dentro destas análises foram sempre discutidos diferentes pontos de vista para que não houvesse qualquer tipo de injustiça para com os alunos.

Na altura de concretizar a autoavaliação, por sugestão da professora cooperante já tinha comigo todos os dados dos alunos tratados e as notas que mereciam, segundo os parâmetros de avaliação da escola. Deste modo, enquanto os alunos se autoavaliavam eu reunia todos os dados para comparar a perceção individual do aluno sobre o trabalho que tinha desenvolvido para com os níveis que este atingiu. Este pormenor considero que foi muito valioso, pois acabei por nunca ter qualquer sentimento de injustiça por parte dos alunos quando estes analisavam a atribuição de níveis dados por mim e pela professora supervisora.

Nas tabelas seguintes indicam-se os parâmetros e indicadores utilizados na avaliação dos alunos.

## COMPETÊNCIAS DE AÇÃO E DE CONHECIMENTO

Parâmetros		Indicadores
<b>A</b>	Atitudes e Valores	<p><b>A1. Autonomia e responsabilidade</b> Assiduidade e cumprimento dos horários Material específico (equipamento e artigos de higiene para o duche) Prevenção e segurança Higiene pessoal</p> <p><b>A2. Empenho e participação</b> Atenção e concentração Intervenção adequada e oportuna Entusiasmo, esforço e superação</p> <p><b>A3. Comportamento ético e social</b> Respeito, cooperação, tolerância e fair-play Preservação das condições de trabalho (espaços e material) Inexistência de incidentes de natureza disciplinar</p>
<b>B</b>	<b>B1</b>	Conhecimentos
	<b>B2</b>	Atividades Físicas - Aptidão Física
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conhecimento do regulamento, normas de segurança e aspetos históricos e organizativos.</b></li> <li>• <b>Conhecimento e compreensão dos critérios de execução correta das habilidades técnicas / performance em jogo.</b></li> <li>• <b>Domínio e utilização da linguagem e vocabulário desportivo.</b></li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Execução/repetição das habilidades técnicas, cumprindo com rigor a instrução do professor.</b></li> <li>• <b>Eficiência (forma de realização) e/ou eficácia (resultado obtido) das habilidades técnicas em contextos reais</b> Situação de jogo / exercício critério Concursos Sequência de habilidades e/ou coreografia Composições</li> <li>• <b>Elevação das capacidades motoras.</b></li> <li>• <b>Tarefas de apoio e coordenação</b> Árbitro, secretário, cronometrista, ...</li> </ul>

PONDERAÇÕES	Atitudes e Valores	Competências de acção e de conhecimento	
	30%	70%	
	Atitudes e Valores	Conhecimentos	Atividades Físicas Aptidão Física
5º Ano	30%	10%	60%
6º Ano	30%	10%	60%
7º Ano	30%	10%	60%
8º Ano	30%	10%	60%
9º Ano	30%	10%	60%
CEF	50%	10%	40%
a)	50%	50%	---

---

---

## **CAPÍTULO III**

# **PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

---

---

### **3.1 Atividades organizadas pelo núcleo de estágio**

A atividade realizada pelo núcleo de estágio do 3º ciclo foi uma ação de prevenção dirigida aos alunos, realizada no dia do não fumador que se dedicava à promoção de hábitos saudáveis nos alunos da escola.

Dentro desta atividade, fiquei responsável por criar uma aula de *fitness* com músicas atuais e apropriadas às faixas etárias dos alunos, pois este foi um dos fatores que levou à não participação por parte dos alunos nos anos anteriores. Outro aspeto que fiquei encarregue foi de verificar e tratar do sistema de som e microfone que seria utilizado na realização deste evento. Os espaços escolhidos para terem mais impacto dentro da comunidade escolar foram a entrada principal da escola, e caso chovesse seria a sala do aluno. Na montagem de palcos foi pedida ajuda aos alunos das turmas dos professores estagiários do 3º ciclo. Esta atividade foi conjugada com a biblioteca da escola e a sua promoção foi realizada pela minha colega estagiária com ajuda da professora cooperante que fizeram cartazes e avisaram os diretores de turma do evento que se ia realizar.

Como reflexão do evento penso que este teve um impacto muito bom nos alunos e o objetivo foi cumprido, a satisfação dos alunos ao realizarem a aula esteve presente e foi muito gratificante para o núcleo de estágio, pois acabámos por criar uma relação também com os restantes alunos da escola.

### **3.2 Outras atividades**

No decorrer do ano letivo participei em vários eventos realizados pelo grupo de Educação Física, tendo sido cada uma dessas participações uma excelente experiência de aprendizagem e não só. A necessidade de interagir com alunos de outras faixas etárias e o contexto de fora de aula, foi muito positivo na relação que passei a ter com os alunos em geral.

Torneio de Andebol (6º ano – Masculino) – neste evento estive encarregue de realizar o acompanhamento das equipas, ou seja, encaminhava as equipas para os lugares onde iriam jogar, fornecia coletes, tirava fotografia de equipa e conferia se estava tudo pronto para se iniciar o jogo. Além disto, também controlava o comportamento dos jogadores que se encontravam no banco, substituições e ainda o comportamento dos alunos que assistiam aos jogos que decorriam.

---

Corta Mato Escolar – a função do núcleo de estágio foi de realizar a marcação do percurso, proteção e sinalização do percurso criado e de árbitro de passagem.

Corta Mato Distrital – a função que desempenhei neste evento foi de acompanhar os alunos selecionados para a prova até ao local de evento com os restantes elementos de núcleo de estágio. Acompanhei também os iniciados durante o evento, desde levá-los no tempo correto às suas provas, ir buscá-los á meta final, atribuir o lanche que lhes foi fornecido e zelar pela sua segurança durante todo o evento.

Torneio de Atletismo em Pista Coberta – neste evento em conjunto com os restantes elementos de grupo de estágio, fomos responsáveis pela organização dos alunos e de acompanhá-los ao local do evento, quer para confirmar as inscrições quer para a realização das provas. Por uma falha na organização do evento acabei também por organizar os horários de competição de forma mais perceptíveis para os alunos, ou seja, o calendário de competições não era de fácil leitura para os alunos e acabei por realizar uma calendarização por mangas de competição, o que facilitou em perceber que alunos competiam a que horas e em que eventos.

Direções de turma - ao longo do ano foram realizadas reuniões na escola e reuniões de assessoria de turma, nas quais estive presente para me inteirar das funções que são inerentes à posição de Diretor de Turma.



---

**CAPÍTULO IV**

**INVESTIGAÇÃO E**

**DESENVOLVIMENTO**

**PROFISSIONAL**

---

---

O núcleo de estágio inseriu-se num projeto de escola sobre a performance académica e as suas associações com os níveis de adiposidade, atividade física, aptidão física e alimentação. Os núcleos de estágio da escola deram continuidade a este projeto desde o início do ano letivo por aconselhamento das professoras supervisoras e cooperantes, assim reavaliaram-se os mesmos alunos que estiveram sujeitos ao projeto no ano anterior para ser possível ter uma perspetiva longitudinal destas associações e para que do ponto de vista científico se obtivesse um estudo com mais qualidade e com um poder amostral que permitisse uma análise estatística mais robusta e com um poder estatístico maior.

De facto, os estudos longitudinais (de coorte) permitem estabelecer relações de estabilidade que os estudos transversais não permitem. Assim, neste ano pretendemos realizar o estudo científico numa perspetiva longitudinal e verificar se ocorreram alterações de um ano para o outro, desta forma torna-se ainda relevante avaliar as alterações ocorridas ao longo do tempo no que respeita às variáveis recolhidas.

#### **4.1 Contexto teórico**

Em 1998, a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998) reconheceu a obesidade como uma epidemia global, constituindo já um problema de saúde pública.

Na Europa a prevalência do sobrepeso e obesidade têm aumentado, esta situação é uma das grandes preocupações da saúde pública pois o sobrepeso e a obesidade encontram-se associados a uma série de problemas de saúde a curto e longo prazo (Wright et al., 2001). Num estudo realizado por Sardinha et al., (2011) avaliou os diferentes valores de corte para excesso de peso/obesidade em crianças e adolescentes portugueses, uma prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) de 22,8% segundo a IOTF (Internacional Obesity Task Force) e de 31,7% segundo a WHO (World Health Organization).

A etiologia da obesidade é multifactorial, sendo a genética, as condições ambientais e os fatores comportamentais, as principais responsáveis pelo aumento da obesidade. Os fatores ambientais mais importantes para o desenvolvimento da obesidade são a diminuição das atividades físicas e os hábitos alimentares inadequados (Martinez, et al., 2002).

A falta de atividade física e os maus hábitos alimentares devem ser evitados desde os primeiros anos de vida e principalmente dentro do próprio ambiente familiar, pois a inatividade física na família predispõe ao sedentarismo das crianças e maioria

---

delas apresenta uma obesidade exógena resultante da nutrição e exercitação inadequada (Villares et al., 2003).

O índice de massa corporal (IMC) tem sido considerado por vários autores como uma razoável medida para avaliar o sobrepeso e a obesidade (Must et al., 1991, Dietz et al., 1999), apesar deste, não distinguir massa gorda e massa magra tem a capacidade de revelar a tendência ao sobrepeso e obesidade além de ser um instrumento de fácil mensuração e utilizar dados antropométricos (peso e altura) para o seu diagnóstico (Singulén, 2001)

Para as crianças e adolescentes a utilização generalizada do IMC apresenta algumas limitações, uma vez que na infância e na adolescência regista-se uma grande variabilidade entre os sexos e nos diversos grupos etários (Cole et al., 2000). Para além do peso e da altura, a idade e o sexo são outras variáveis a ter em conta para definir os pontos de corte, a partir dos quais as crianças e adolescentes, são classificados com excesso de peso ou obesidade. O IMC aumenta de modo gradual nos primeiros 3 anos de vida, diminui durante a idade pré-escolar e aumenta novamente na adolescência. Por esta razão, o IMC das crianças e dos adolescentes tem de ser avaliado com recurso a valores de referência em função da idade e do sexo (Cole et al., OMS, 2004).

As crianças e adolescentes obesos têm 80% de probabilidade de permanecerem obesos na vida adulta. A obesidade está associada a problemas psicológicos como depressão, angústia e baixa autoestima, bem como problemas de saúde como ortopédicos, posturais, elevadas taxas de colesterol, hiperinsulinemia. Além disso, as complicações respiratórias, como apneia de sono, asma intolerância ao exercício, são frequentes em crianças e adolescentes obesos e podem limitar a prática de atividade física e dificultar a perda de peso (Chinn et al., 2006).

A obesidade infantil está diretamente ligada a anormalidades na pressão sanguínea, nos níveis lipídicos, lipoproteína e insulinemia em adultos, assim como ao risco de doenças coronárias e diabetes (Rocchini, 2002).

Segundo (Ruiz et al., 2006) na infância e na adolescência quanto melhor for o nível de aptidão cardiorrespiratória, força muscular e composição corporal, menor a probabilidade ocorrência de contrair doenças cardiovasculares na vida adulta.

O aparecimento e a prevalência do sobrepeso em crianças e adultos não decorrem só em função da ingestão de nutrientes mas também por um decréscimo na

---

atividade física conduzindo a um balanço energético desfavorável (Schlicker, et al., 1994).

A atividade física é uma prática recomendada às crianças, para ativar o consumo de energia armazenada na forma de gordura (Gouran, M. 2001). Esta é fundamental na prevenção e no tratamento do sobrepeso e obesidade. Há uma especial importância do exercício na estabilização do peso corporal depois de uma redução inicial, graças a uma menor redução do metabolismo basal, melhor oxidação dos ácidos gordos e um balanço energético favorável.

Alguns estudos referem que as diferenças na aptidão cardiorrespiratória estão fortemente associados a diferentes estilos de vida (ativos ou sedentários), com conseqüente aumento do índice de massa corporal (IMC) para populações sedentárias, refletindo uma capacidade cardiorrespiratória inferior (Bodas, 2006; Chatrath, 2002).

A avaliação da capacidade cardiorrespiratória é feita utilizando a medida de consumo máximo de oxigénio ( $VO_2$ máx.), ou seja, a capacidade do indivíduo captar, transportar e utilizar oxigénio a nível celular por unidade de tempo (Machado, 2002), e baixos níveis de capacidade cardiorrespiratória são um forte preditor de doenças cardiovasculares (Ortega et al., 2008)

Segundo um estudo conduzido por Anderson et al. (2007), estes verificaram que uma baixa aptidão cardiorrespiratória, está diretamente associada ao desenvolvimento de fatores de risco das doenças cardiovasculares em crianças, seja qual for a sua idade, género ou nacionalidade.

Ao longo dos últimos anos, tem existido cada vez mais interesse em perceber qual o efeito da atividade/aptidão física e o desempenho académico, até ao momento têm-se encontrado associações positivas entre a aptidão física e o desempenho académico na sala de aula (Saraiva e Rodrigues, 2009).

Num estudo realizado por Grissom (2005) que verificou a relação entre a aptidão física e o desempenho académico em 884.715 crianças do 5º, 7º e 9º anos de escolaridade, mostra que a aptidão física afeta mais positivamente as raparigas e as crianças com um estatuto socioeconómico mais elevado. Mais recentemente, Haapaia (2012) manifestou evidências de que o exercício físico melhora a aprendizagem pela melhoria das funções cognitivas, melhorando assim também o desempenho académico dos alunos.

---

Segundo Taras e Potts-Damena (2005) os alunos tendem a obter menor rendimento académico quando apresentam sobrepeso ou excesso de peso, apesar de este ser ainda um assunto pouco explorado.

## **4.2 - Objetivos**

Este estudo teve como principal objetivo a caracterização de uma amostra de alunos do 8º ano, analisando o seu desempenho académico consoante a sua aptidão cardiorrespiratória e adiposidade abdominal (perímetro da cintura) verificando-se também as diferenças entre géneros numa perspetiva longitudinal.

## **4.3 - Metodologia**

### **4.3.1 - Amostra**

A investigação teve lugar numa escola pública do ensino básico do distrito do norte de Portugal, situada numa área urbana ou suburbana, onde aproximadamente 65% dos alunos pertence a famílias com nível médio e alto de formação escolar.

A amostra foi constituída por 183 adolescentes, sendo 86 do sexo feminino e 97 do sexo masculino, com uma média de 13 anos de idade, a frequentar o 8º ano de escolaridade do 3º ciclo do ensino básico daquela escola.

Este estudo é denominado como longitudinal uma vez que os dados recolhidos são obtidos através da avaliação dos alunos já avaliados no ano letivo anterior. Seguindo-se uma análise estatística da evolução destes alunos.

### **4.3.2 - Procedimentos**

Os procedimentos utilizados são os mesmos utilizados no ano anterior os quais já tinham sido e foram novamente aprovados pela professora supervisora da unidade curricular de prática de ensino supervisionada da Universidade do Minho.

Foi requisitado ao diretor de agrupamento de escolas com vista à consulta da pauta de avaliações dos alunos e pedida uma autorização ao grupo de Educação física, na cessão de 45 a 90 minutos para aplicação dos seguintes testes: teste “vaivém”, e a medição do perímetro da cintura.

As datas de recolha de dados foram previamente acordadas com o núcleo de Educação Física e decorreu durante o mês de Janeiro de 2013. Os dados de todos os alunos ao serem transcritos para a tabela de base de dados ficaram codificados nos diferentes tipos de recolhas.

---

### 4.3.3 - Variáveis

Aptidão Cardiorrespiratória: Para determinar a aptidão cardiorrespiratória foi utilizada a bateria de testes FITNESSGRAM (Cooper, 2002), nomeadamente o teste de avaliação da aptidão aeróbia (Teste Vaivém). A aptidão cardiorrespiratória foi estimada através do consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub> máx) recorrendo ao número de percursos do teste vaivém, segundo a equação de Léger.

Protocolo do Teste Vaivém: O aluno que vai realizar o teste coloca-se atrás da linha de partida, ao primeiro sinal parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20 m em linha reta) e deve ultrapassar ou pisar a linha quando ouvir o sinal sonoro. Ao sinal sonoro deve inverter o sentido e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função do sinal sonoro único alertando ainda os alunos que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar. O teste acaba quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que falhe dois sinais sonoros (não necessariamente consecutivos). Só então deverá parar. O material necessário: fita métrica, cronómetro, cones, campo de voleibol ou largura do campo de andebol (Léger e Lambert, 1982).

Perímetro da Cintura: Foi medido com fita métrica flexível e inextensível com escala em centímetros. A fita foi aplicada em torno do perímetro local que se pretendia medir. Todas as medidas foram realizadas aos participantes em posição antropométrica e o local de avaliação foi a cicatriz umbilical com abdómen relaxado o investigador de frente para a participante. Os participantes deste estudo foram classificados em duas categorias: (i) perímetro da cintura normal – abaixo do valor do percentil 85 (<P85) e (ii) perímetro da cintura elevado – no percentil 85 ou superior (≥P85) de acordo com os valores estabelecidos por Sardinha et al. (2011b), para a população portuguesa para cada idade e sexo.

Desempenho Académico: Foi considerado através dos resultados académicos do 1º período, nomeadamente através da média aritmética dos desempenhos nas disciplinas comuns a todos os alunos desse ano de escolaridade (Língua Portuguesa; Língua Estrangeira I; Língua Estrangeira II; História; Geografia; Matemática; Ciências Naturais; Ciências Físico-químicas; Educação Visual e Educação Física).

#### 4.3.4 - Análise estatística

Para analisar as diferenças entre o  $P \geq 85$  e o  $P < 85$ , do perímetro da cintura, utilizamos as seguintes medidas descritivas: média e desvio padrão, sendo as diferenças entre anos analisadas a partir do test t Student.

Para estudar as diferenças entre os percentis foi utilizada uma análise de variância controlando para o efeito do sexo, idade, SASE e Vo2máx. (ANCOVA).

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao *software* estatístico *Statistical Package for the Social Scienses* (SPSS) na sua versão 20.0. O nível de significância para todas as análises foi fixado em 0,05.

#### 4.4 - Apresentação dos resultados

A amostra total é composta por 183 alunos com uma idade média de 14 anos como se pode notar na tabela 1 e os dados obtidos foram recolhidos nos anos de 2012 e 2013.

**Tabela 1** – Características descritivas da amostra (média  $\pm$  desvio-padrão)

	2012			2013		
	Amostra Total (n=183)	Raparigas (n=86)	Rapazes (n=97)	Amostra Total (n=183)	Raparigas (n=86)	Rapazes (n=97)
Idade (anos)	12,7 $\pm$ 0,6	12,7 $\pm$ 0,6	12,6 $\pm$ 0,5	13,7 $\pm$ 0,5	13,7 $\pm$ 0,5	13,6 $\pm$ 0,5
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	20,4 $\pm$ 3,2	20,6 $\pm$ 3,4	20,2 $\pm$ 3,1	20,6 $\pm$ 3,1	20,7 $\pm$ 3	20,6 $\pm$ 3,1
Perímetro da Cintura (cm)	73,2 $\pm$ 8,6	72,5 $\pm$ 8	73,8 $\pm$ 9,9	72,8 $\pm$ 7,7	71,1 $\pm$ 6,8	74,3 $\pm$ 8,1
VO <sub>2</sub> máx (ml O <sub>2</sub> Kg min)	40,1 $\pm$ 4,1	38,2 $\pm$ 3	41,7 $\pm$ 4,3	41,8 $\pm$ 5,1	38,6 $\pm$ 3,6	44,5 $\pm$ 4,7
Rendimento Académico *	3,4 $\pm$ 0,6	3,5 $\pm$ 0,6	3,3 $\pm$ 0,5	3,3 $\pm$ 0,6	3,4 $\pm$ 0,6	3,3 $\pm$ 0,6

\* média das notas do 1º período nas disciplinas de : Língua Portuguesa, Língua Inglesa, Língua estrangeira II, História, Geografia, Matemática, Ciências Naturais, Ciências físico-química, Educação Visual, Tecnologias de Informação e comunicação, Educação Tecnológica e Educação Física.



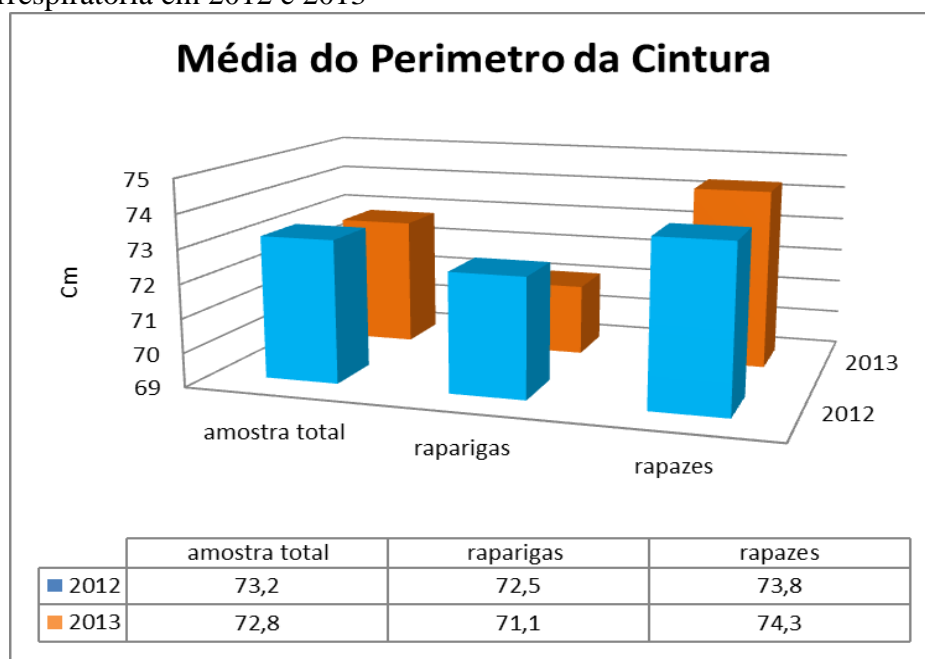
Na figura 1 estão apresentados os dados relativamente à média do perímetro da cintura de alunos que se encontram na zona não saudável e na zona saudável na aptidão cardiorrespiratória para cada um dos géneros e sua tendência nos diferentes anos.

Através da análise da figura 1 verifica-se facilmente, que no presente ano 2013 existe uma predominância ligeiramente maior de alunos com uma composição corporal considerada não saudável, sendo esta respetivamente representada por 53,30% da amostra, e com uma representação de 46,70% de alunos com valores considerados saudáveis, ou seja, abaixo do P85 para a sua idade e género.

Em 2012 as raparigas com uma composição corporal saudável eram 47.7% enquanto os valores para 2013 são de 49,9%.

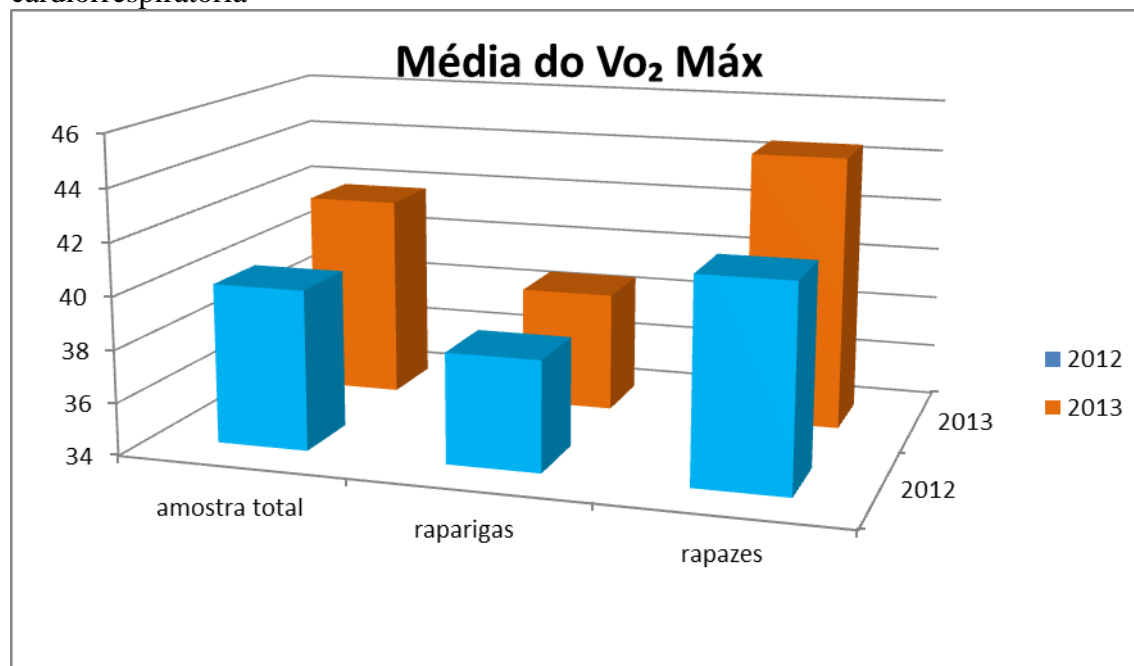
Em 2012, 66% dos rapazes apresentam uma composição corporal saudável e em 2013 a percentagem de rapazes com composição corporal saudável é de apenas 44.3%.

**Figura 1** – Comparação da percentagem de adolescentes na zona saudável da aptidão cardiorrespiratória em 2012 e 2013



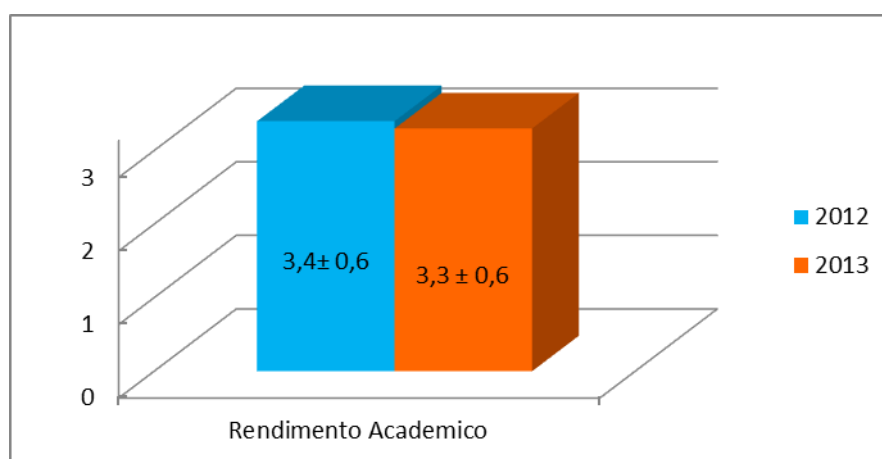
Comparados os dados do teste de  $Vo_2$  máx 2012 com os 2013 na figura 2, denota-se que a amostra evoluiu de forma positiva, passando assim a existir dentro da amostra maior percentagem de alunos na zona saudável na aptidão cardiorrespiratória. Olhando para a distribuição pelo sexo nos diferentes anos, verifica-se que a diferença positiva que ocorreu na amostra de um ano para o outro se deveu sobretudo aos rapazes.

**Figura 2** – Comparação da percentagem de adolescentes quanto a sua capacidade cardiorrespiratória



Quanto ao rendimento académico, de acordo com os dados da figura 3 existe em 2013 valores mais baixos comparando com o ano de 2012, embora sem significado estatístico ( $p < 0,05$ )

**Figura 3** - Comparação do rendimento académico (média e desvio-padrão) entre 2012 e 2013 da amostra total



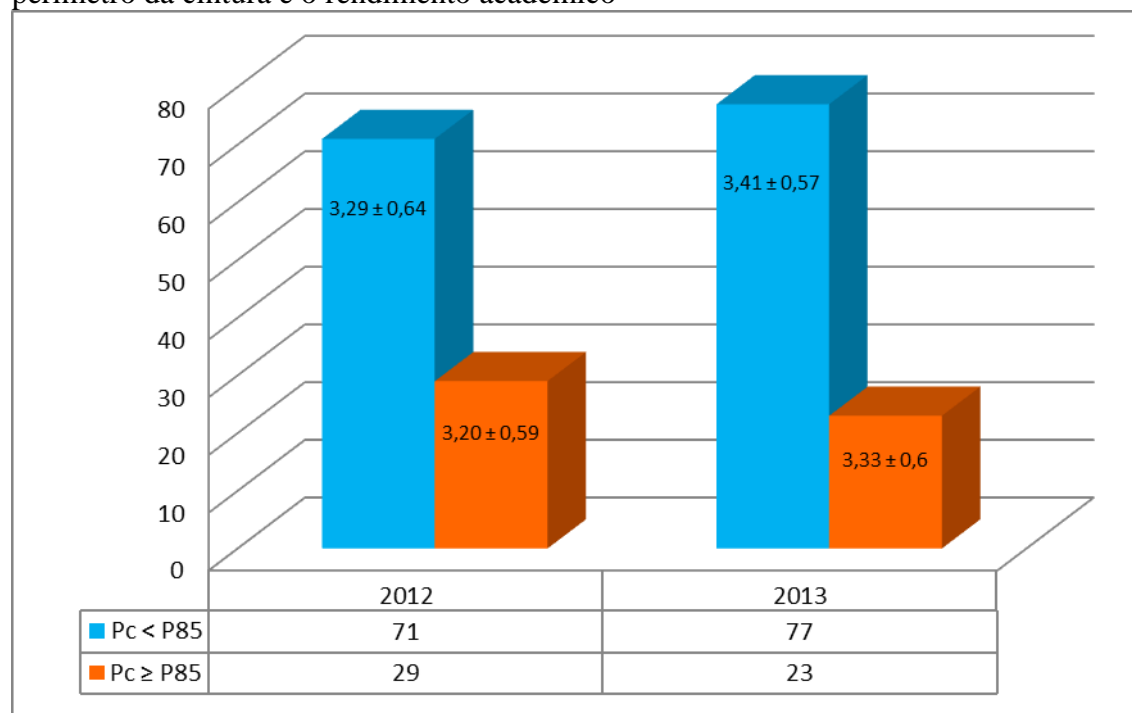
Na figura 3 encontram-se apresentados os valores médios referentes ao desempenho académico nos alunos com um percentil do perímetro da cintura  $< P85$  e dos alunos com um percentil do perímetro da cintura  $\geq P85$ .

Como se pode verificar após análise da figura 3, em ambos os anos 2012 e 2013 os adolescentes da amostra com um perímetro da cintura inferior ao P85, atingem um desempenho académico médio superior aos adolescentes com um perímetro da cintura acima do P85 ( $3.41 \pm 0.57$  vs  $3.33 \pm 0.6$ ,  $F=1,312$ ;  $p=0.254$ ), após ajuste da análise para os efeitos do sexo,  $Vo2máx$  e idade.

Com os dados recolhidos e analisados de 2013, podemos também denotar que 23% da amostra total possui um perímetro da cintura acima do P85 e uma média de rendimento académico de  $3,3\pm0,6$ , enquanto no ano anterior esta população constituía uma percentagem de 29% e com uma média de  $3,20\pm0,59$ .

Observando agora só rendimento académico dos alunos em 2013, os alunos com um perímetro da cintura elevado  $\geq P85$  revelaram um desempenho académico médio inferior ( $3,33 \pm 0.6$ ) em relação ao dos alunos com um perímetro da cintura  $<P85$  ( $3,41 \pm 0.57$ ). Apesar de estes dados não se revelarem estatisticamente significativos.

**Figura 3** - Comparação da amostra nos diferentes anos para o Percentil 85 do perímetro da cintura e o rendimento académico



---

## 4.5 - Discussão de resultados

O presente estudo teve como finalidade apresentar e comparar as diferenças no desempenho acadêmico entre adolescentes com um perímetro da cintura elevado ( $\geq P85$ ) e com um perímetro da cintura normal ( $< P85$ ) para o ano de 2012 e 2013.

Na tentativa de facilitar a percepção da discussão dos resultados optei por uma sequência coincidente com a divisão pré-estabelecida na apresentação de resultados.

Em análise global dos resultados descritos, sabemos que 23% da amostra apresenta um  $PC > P85$ . Este valor é preocupante uma vez que segundo (Sardinha et al., 2010) uma das grandes preocupações da saúde pública é pois o sobrepeso e a obesidade que provêm da infância e que segue até à idade adulta, pois esta encontra-se associada com a prevalência de problemas de saúde a curto e longo prazo. E segundo (Chinn, 2006 et al., 2006) as crianças e adolescentes obesos têm 80% de probabilidade de permanecerem obesos na vida adulta.

Observando o rendimento acadêmico, os alunos com um PC elevado ( $\geq P85$ ) revelaram um desempenho médio inferior ( $3,33 \pm 0,6$ ) em relação ao dos alunos com um PC ( $< P85$ ) ( $3,41 \pm 0,57$ ). Apesar das diferenças não serem estatisticamente significativas, os nossos resultados vão de encontro com os estudos realizados até à data, tais como o de Cottrell et al., (2007) que verificou que crianças com menores níveis de aptidão cardiorrespiratória alcançam resultados inferiores em todas as áreas curriculares. Saraiva e Rodrigues, (2009) também encontraram evidências positivas entre a associação da aptidão física com os desempenhos académicos na sala de aula. Mo-Suwan et al. (1999) correlacionaram o excesso de peso com o desempenho académico obtendo provas em como o mau desempenho escolar está relacionado com o excesso de peso na adolescência.

Outra situação que se observa no nosso estudo e vai de encontro ao estudo desenvolvido por Grissom (2005), é que a relação entre a aptidão cardiorrespiratória e o desempenho académico parece ser mais forte nas raparigas do que nos rapazes e como se pode verificar na tabela 1 e na figura 1 as raparigas apresentam melhor rendimento académico em relação aos rapazes quer em 2012 quer em 2013, apesar de terem uma percentagem menor de raparigas com um perímetro da cintura  $< P85$ .

---

#### **4.6 - Conclusão.**

Analisando os dados de 2012 e os de 2013, verificou-se que os dados recolhidos vão de encontro com os dados realizados até à data, que nos dizem que os alunos com um perímetro da cintura >P85 atingiram um desempenho académico inferior em relação aos alunos que possuem um perímetro da cintura <P85.

Estes dados tem todo o interesse quer para os alunos, quer para a escola, quer para os encarregados de educação, uma vez que estes alunos daqui a dois anos, os valores obtidos no seu rendimento académico vão passar a contar para a sua média de acesso ao ensino superior, o que afeta tanto os alunos como a escola. Estes dados podem também alterar a perspetiva do ponto de vista de investimento por parte da escola para recuperar alunos considerados problemáticos, com dificuldades de aprendizagem ou com um desempenho académico menos positivo.

#### **4.7 - Recomendações**

Como recomendações, considero que se fizesse um estudo em que se analisasse as mesmas variáveis mas tendo em atenção os alunos que são atletas e os que não são para perceber se é só a prática de atividade em si que influencia de forma positiva o rendimento académico ou se é a prática desportiva.

---

## Considerações Finais

Este ano de estágio foi um período da minha vida que exigiu de mim empenho, dedicação e bastante trabalho, mas olhando para todo o meu percurso desde o primeiro dia de aulas é com um sorriso e com satisfação que relembro esta grande experiência a que fui submetido.

Foi o ano em que passei a colocar em prática as competências que vim a adquirir ao longo da minha formação e que depois de ter começado parecia nunca mais parar. O tempo nunca parecia ser o suficiente, pois dava por mim sempre a refletir se a intervenção ou a estratégia que optei por utilizar, foi a mais adequada ou não. Além disso, tinha de estar constantemente atento às necessidades da minha turma para poder realizar o planeamento mais adequado com as necessidades e características da turma.

Para mim, este ano de prática foi dos anos que mais aprendi e evolui, pois sabendo que iria agir numa situação real, nunca poderia intervir com incertezas ou com receios do meu conhecimento, fazendo assim todo o sentido só apresentar-me na sala de aula com todo o conhecimento atualizado e ainda com a noção que vários cenários poderiam surgir e que teria de tomar uma decisão em segundos.

Com este ano de estágio foram inúmeras as mudanças que ocorreram na minha prestação, tais como a minha forma de falar com os alunos, de organizar a turma, de assegurar a segurança dos alunos no decorrer da aula, de intervir em situações delicadas e de impor rotinas e regras que levaram a que, de aula para aula, o meu sucesso como professor fosse cada vez maior.

Com a intervenção do professor cooperante e dos colegas de estágio tomei consciência dos erros com que iniciei e que tendia a repetir e devido a esta ajuda e aos meus pontos fortes, fui aos poucos tornando-me num professor mais completo, tal como por exemplo, estar cada vez mais atento a todos os comportamentos dos alunos enquanto lidava com os alunos com necessidades educativas especiais. Assim, tive de me lembrar e ser mais claro quanto às regras de comportamento e funcionamento de aulas e de criar situações, que por si só despertassem o interesse dos alunos na realização das tarefas propostas para a aula.

Analisando o ano estágio quanto ao impacto da minha formação, considero que este não seja a última etapa, uma vez que tal como ensinei aos meus alunos, todo o processo de formação é contínuo e inacabado. Se desejo seguir o ensino como a minha

---

área profissional então não posso “cruzar os braços” e esperar que tudo corra sempre bem. Ser professor é o que sempre disse que queria vir a ser e neste momento tenho a certeza que fiz a escolha certa. O estado de espírito que tinha desde o sair de casa para a escola até chegar a casa novamente, é a sensação pela qual eu vou lutar pois não existe nada melhor.

---



---

## Referências bibliográficas

- Anderssen, S.; Cooper, A.; Riddoch, C.; Sardinha, L.; Harro, M.; Brage, S. e Andersen, L. (2007) Low cardiorespiratory fitness is a strong predictor for clustering of cardiovascular disease risk factors in children independent of country, age and sex. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*, 14(4), pp 526-531.
- Bodas, A.R.L., Carneiro, A.L.G., Gonçalves, P.O., Silva, A.J. e Reis, V.M. (2006). Condicionamento de Jovens. *Fit. Perf. J*, 5, pp 155-160.
- Chatrath, R. S., Serratto, M. e Thoele, D. (2002). Physical Fitness of Urban American Children. *Pediatric Cardiology*, 23, pp 608-612.
- Chin, S. (2006). *Obesity and asthma in children*. *Thorax*, 56, p 845-50.
- Cole, T.J., Bellizzi, MC., Flegal, KM. e Dietz, WH (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Br Med J*, 320, pp 1-6
- Cooper Institute for Aerobics Research, (2002). *Fitnessgram Manual de Aplicação de Testes*. (Edição Estados Unidos da América: Human Kinetics, Champaign). Edição Portuguesa, Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. *Journal of Sports Science*
- Cottrell, L.; Northrup, K. e Wittberg, R. (2007). The Extended Relationship between Child Cardiovascular Risks and Academic Performance Measures. *Obesity*, 15, pp 3170-3177.
- Goran, M. (2001). Metabolic precursors and effects of obesity in children: a decade of progress, 1990-1999. *Am J Clin Nutr*;73, pp 158-171
- Grissom, J. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 8, pp 11-25.
- Haapaia, E. (2012). Physical activity, Academic Performance and Cognition in Children and adolescents. A Systematic Review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(1), pp 53-61.

---

L, Mercier D, Gadoury C, et al. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 1988; 6, pp 93-101

Léger, L. & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO<sub>2</sub> máx. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 49(1), pp 1-12.

Machado, F.A. (2002) . Velocidade de corrida associada ao consumo máximo de oxigênio em meninos de 10 a 15 anos. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*.

Martínez, JÁ., Moreno, MJ., Marques-Lopes, I. e Marí, A. (2002). Overweight and obesity in preschool children from developing countries. *Int Journal Obesity*, 24, pp 959-967.

Mo-suwan L.; Lebel.; Puetpaiboon A.; Junjana C. (1999). School performance and weight status of children and young adolescents in a transitional society in Thailand. *Int J Obes Relat Metab Disord*, 23(3), pp 272-277.

Must, A., Dallal, G.E. e Dietz, W.H. (1991). Reference data for obesity: 85<sup>th</sup> and 95<sup>th</sup> percentiles of body mass index (wt/ht<sup>2</sup>) and triceps shin fold thickness. *American Journal Clinical, Nutr., Bethesda*, 53(4), pp 839-846.

Ortega, F.; Ruiz, J.; Castillo, M. e Sjostrom M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Internacional Journal Obesity*.32(1), pp1-11.

Padez, C., Mourão, I., Moreira, P. e Rosado V. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7-9-Year-Old Portuguese children: Trends in Body Mass Index (1970-2002). *American Journal of Human Biology*, 16:670-678.

Rocchini, AP. (2002). Childhood Obesity and a Diabetes Epidemic. *N Engl J Med*, 346:854-55

Ruiz, J.; Ortega, F.; Gutierrez, A.; Meusel, D.; Sjöström, M. e Castillo, M. (2006). Health –related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA studies. *Journal of Public Health*, 14 (5), pp 269-277.

---

Saraiva, J. e Rodrigues, L. (2009). *Relações entre a atividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização acadêmica – uma perspectiva holística do desenvolvimento motor*. Viana do Castelo: IPVC.

Sardinha, L. B.; Santos, R.; Vale, S.; Silva, M.; Raimundo, A.; Moreira, H.; Baptista, F. e Mota, J. (2011a). Prevalence of Overweight and obesity among Portuguese youth: a study in a representative sample of 10-18-years-old children and adolescents. *Int J Pediatr Obes*, 6(2-2), pp 124-128.

Sardinha, L. B.; Santos, R.; Vale, S.; Silva, M.; Raimundo, A.; Moreira, H.; Baptista, F. e Mota J. (2011b). Waist circumference percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10 to 18 years. *European Journal of Pediatrics* 171(3), pp 499-505.

Schlicker, S.A., Borra, S.T. e Regan, C (1994). The weight and fitness status of United States children. *Nutrition Reviews*. 52(1), pp 7-11.

Singulem, D.M. (2001). Obesidade na Infância e Adolescência. *Compacta Nutrição*. 2(1), pp 5-16.

Villares, S., M., Ribeiro, M. e Silva A. (2003). *Obesidade Infantil e Exercício*. Revista ABESO. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/revista/revista13/obesidadeinfantil.htm>  
acesso:15 Julho 2003

World Health Organization. (1998). Obesity: preventing and managing the global epidemic. *Report of a WHO Consultation on Obesity*. Genebra

Wright, C.; Parker, L. e Craft, A (2001). Implications of childhood obesity for adult health: findings from thousands families cohort study. *BMJ*, 323, pp 1280-1284.

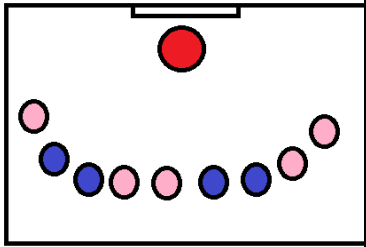
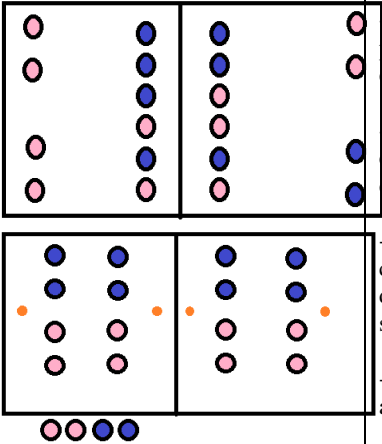
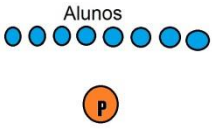
---

## **Anexos**

**Objetivos Gerais:** Desenvolver a modalidade, Exercitar todos os conteúdos abordados



Aula nº	Nº Aula	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos	Função Didática	Avaliação
1 e 2	68 e 69	2/Abr	Avaliar o passe alto de frente (em apoio), manchete e remate em jogo (4x4) em campo reduzido	Avaliação diagnóstica e jogo 4x4	Avaliação Diagnóstica	Diagnóstica
3	73	11/Abr	Exercitar passe alto de frente (em apoio). Jogo (2x2)	Passe	Introdução e Exercitação	Formativa
4 e 5	74 e 75	16/Abr	Exercitar passe alto de frente (em apoio). Exercitar a manchete.	Passe e Manchete	Introdução e Exercitação	Formativa
6	81	2/Mai	Exercitar serviço por baixo. Jogo (2x2) em campo reduzido.	Serviço por baixo	Introdução e Exercitação	Formativa
7 e 8	82 e 83	7/Mai	Exercitar o serviço por baixo e serviço tipo ténis. Jogo (2x2) em campo reduzido.	Serviço por baixo, e tipo ténis	Introdução e Exercitação	Formativa
9	87	16/Mai	Exercitar técnica de remate com salto. Jogo (4x4)	Remate	Introdução e Exercitação	Formativa
10 e 11	91 e 92	28/Mai	Avaliar remate e jogo 4x4	Avaliação	Avaliação	Avaliação Final
12	93	30/Mai	Torneio (4x4)	Torneio turma	Exercitação	Formativa

<b>Plano de Aula nº 68 e 69</b>		<b>DATA:</b> 02-04-2013	<b>ANO/TURMA:</b>	<b>Nº DE ALUNOS:</b> 24 alunos	
<b>LOCAL:</b> Ginásio		<b>HORA:</b> 10H05	<b>DURAÇÃO DA AULA:</b> 90'	<b>MATERIAL:</b> rede, bolas de voleibol, sinalizadores, tapetes	
<b>PROFESSOR COOPERANTE:</b> Maria João <b>PROFESSOR ESTAGIÁRIO:</b> Luis Ferreira			<b>UNIDADE DIDÁTICA:</b> Voleibol <b>OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA AULA:</b> aval. diagnóstica		
PARTE DA AULA	OBJETIVO ESPECÍFICO	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO-METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO	⌚
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- explicação das regras de jogo</li> <li>- aquecimento das estruturas músculo-esqueléticas</li> </ul>	<p>Explicação das dimensões de campo, funcionamento da equipa, duração e interrupção de jogo, sistema de pontuação, substituições e faltas e reposição de jogo.</p> <p>Dispostos em linha realizam exercícios de mobilização articular</p>		O aluno mobiliza os principais sistemas e grupos musculares.	15'
Fundamental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exercitar o passe</li> <li>- avaliar a manchete</li> <li>- Avaliar as acções técnico-táticas defensivas e ofensivas</li> </ul>	<p>- Com os alunos 2 a 2 realizam passe alto de frente a frente tentando executar o maior número de passes possíveis sem deixar cair a bola ao chão.</p> <p>Variante: em vez de passe realizar manchete.</p> <p>- jogo 4x4 enquanto 4 equipas jogam e são avaliadas pelo professor, uma equipa fica de fora a realizar condicionamento físico. Para o condicionamento físico os alunos realizam : 2 séries de 10 repetições de flexões, agachamento com salto, 10 subidas de tronco, 10 subidas de pernas</p>		<p>adoptar posição defensiva.</p> <p>colocar o corpo debaixo da bola</p> <p>-tocar a bola com a ponta dos dedos em simultâneo</p> <p>- passar a bola ao companheiro</p> <p>-finalização em passe colocado</p>	65'
Final	-retorno à calma	Exercícios de flexibilidade. Os alunos seguem as instruções dadas pelo Professor na realização dos exercícios.		- Os alunos retornam à calma, realizando exercícios de relaxamento/estiramento muscular.	5'