



Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



Relatório de Estágio

Avaliação de um programa de força e flexibilidade, realizados nas aulas de Educação Física, na Aptidão Física dos alunos

Mestrando: Pedro Nuno Teixeira Monteiro

Orientadora: Ágata Cristina Marques Aranha

Coorientadora: Angelina Clara Alves da Silva

Vila Real, Junho 2013

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Relatório de Estágio

**Avaliação de um programa de força e flexibilidade,
realizados nas aulas de Educação Física, na Aptidão Física
dos alunos**



VILA REAL, 2013

Dissertação apresentada à UTAD, no DEP – ECHS, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física dos Ensino Básico e Secundário, cumprindo o estipulado na alínea b) do artigo 6º do regulamento dos Cursos de 2ºs Ciclos de Estudo em Ensino da UTAD, sob a orientação da Professora Ágata Cristina Marques Aranha e Coorientação da Professora Angelina Clara Alves da Silva.

Agradecimentos

À orientadora, Professora Angelina Silva, por toda a orientação e transmissão de conhecimentos que me foram muito uteis para a realização com sucesso deste Estágio Pedagógico, e também por toda a sua generosidade e simpatia.

À Professora Supervisora, Professora Doutora Ágata Aranha, pela supervisão e orientação do Estágio Pedagógico.

Aos meus colegas de núcleo de estágio por todo o apoio e companheirismo ao longo de todo este ano letivo, todos foram excepcionais comigo e com certeza que grandes amizades nasceram neste grupo.

Quero agradecer aos meus pais, Nelson e Dulce, por todo o apoio, carinho e amor que me deram ao longo de toda a minha vida, e ao esforço que fizeram para que pudesse chegar a este ponto importante na minha vida.

A minha namorada Andreia, por me ter sempre motivado a continuar mesmo nos tempos mais complicados, nunca me deixando desistir.

Índice

Agradecimentos	v
Índice de Quadros	vii
Introdução	1
Parte I	2
Relatório de Estágio	2
1. Expetativas em relação ao Estágio Pedagógico	3
2. Tarefas de Estágio de Ensino Aprendizagem	4
2.1 Unidades Didáticas	4
2.2 Planos de Aula	5
2.3 Prática de Ensino Supervisionada	7
2.3.1 Prática de Ensino Supervisionada pela Orientadora de Estágio	7
2.3.2 Prática de Ensino Supervisionada pelos Professores Estagiários	7
2.4 Avaliação	9
2.4.1 Avaliação Diagnóstica	9
2.4.2 Avaliação Formativa	10
2.4.3 Avaliação Sumativa	11
3. Tarefas de Estágio de Relação Escola-Meio	11
3.1 Estudo de Turma	11
3.1.1 Instrumentos	11
3.1.2 Procedimentos	12
3.1.3 Relatório e Conclusões	13
3.2 Atividades na Escola (DE; Corta mato; direção de turma....)	15
Parte II	16
Resumo	17
Abstract	18
1. Introdução	19
2. Material e métodos	22
3. Apresentação e Discussão de Resultados	24
4. Conclusões	25
Referências Bibliograficas	27
Anexos	28

Índice de Quadros

Quadro 1 - evolução do conceito de ApF ao longo do tempo (adaptado de (Freitas, Marques, & Maia, 1997); ACSM, 1995 e Rikli e Jones, 1998; 1999; 2001)	19
Quadro 2 - Testes Fitnessgram®	23
Quadro 3 - Tabela de referência Fitnessgram	23
Quadro 4 - Resultados dos testes Fitnessgram®	24

Introdução

“O professor não ensina, mas arranja modos de uma criança descobrir. Cria situações-problemas”.

(Jean Piaget)

O Relatório de Estágio é o complemento final do 2º ano, do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UTAD. Este vai integrar todo um conjunto de experiências e trabalhos realizados ao longo de uma prática de ensino.

Este relatório reflete todo o percurso de estágio onde descrevemos e partilho todas as minhas dificuldades, receios, expectativas, objetivos e perspetivas, à elaboração final deste relatório onde relato todo o nosso percurso do Estágio Pedagógico, durante o ano letivo 2012/2013 na Escola Básica 2,3 de São Torcato, em Guimarães.

Todo este processo foi passado com um sentido de aprendizagem máxima onde procurei retirar de todos os agentes de ensino todo o conhecimento que nós conseguíssemos absorver, quer fossem Professores, alunos ou funcionários da escola.

Neste documento vamos procurar descrever todo o conhecimento que adquiri ao longo deste ano bem como todo o trabalho realizado por nós na difícil função que é ser Professor, que nos obriga a uma constante evolução, formação e aprendizagem fazendo de cada dia um novo desafio de modo a conseguirmos cumprir o principal objetivo da profissão, a formação de alunos com capacidades e competências para enfrentar os desafios que a vida lhes vai criar.

Segundo Freire (2005), o educador já não é o que apenas educa, mas o que, enquanto educa, é educado, em diálogo com o educando que, ao ser educado, também educa. Ambos assim, se tornam sujeitos do processo em que crescem juntos e em que os “argumentos de autoridade” já não valem. (...) Já agora ninguém educa ninguém, como tampouco ninguém se educa a si mesmo: os homens se educam em comunhão mediatizados pelo mundo.

Este trabalho está dividido em 2 partes, a primeira relativa ao Relatório de Estágio que está dividido em 3 capítulos, sendo estes expectativas em relação ao estágio pedagógico, tarefas de Estágio de Ensino aprendizagem e tarefas de Estágio da Relação Escola-Meio. A segunda parte do trabalho é relativa ao trabalho científico realizado durante todo o ano letivo que tem como tema “Análise da Influência dos exercícios de força e flexibilidade, realizados nas aulas de Educação Física, na Aptidão Física dos alunos.”

Parte I

Relatório de Estágio

1. Expetativas em relação ao Estágio Pedagógico

Antes mesmo de saber em que é que consistia o estágio as nossas preocupações eram enormes pois devido à minha situação profissional não sabia se conseguiria conciliar a minha profissão com o estágio. Quando tivemos a possibilidade de escolher a Escola EB 2,3 de São Torcato tivemos a oportunidade de conhecer a Professora Angelina que iria ser a nossa Orientadora de Estágio, que demonstrou logo nesse dia ser uma pessoa muito prestável e compreensiva, dizendo-me que tudo iria ser feito para que conseguisse conciliar ambas as atividades.

Logo nesse dia todos os elementos do núcleo de estágio de São Torcato tiveram a possibilidade de trocar as primeiras impressões com a Professora Angelina Silva onde ficamos com o contacto da Professora para que a pudéssemos contactar em caso de dúvidas e para combinarmos com ela o dia que nos deveríamos apresentar na escola.

Outro dos fatores que ainda me provocou uma maior motivação para a realização deste Estágio foi o facto da Professora Ágata Aranha ser a nossa Supervisora, pois reconheço-lhe muita competência e sempre demonstrou ser uma Professora com preocupação pelo sucesso académico dos seus alunos.

No dia 9 de Setembro de 2012 tivemos de nos apresentar na Escola EB 2,3 de São Torcato, onde nos encontramos com a Professora Angelina que teve o especial cuidado de nos apresentar a vários professores da escola, tentando com isso integrar-nos o mais rapidamente na comunidade escolar. Nesse dia tivemos reunião com os professores do grupo de Educação Física e com os professores da turma que iríamos lecionar.

Quando a Professora Angelina Silva distribuiu as turma pelos estagiários fiquei a saber que iria lecionar uma turma do 8º Ano de escolaridade, turma essa que era composta por 18 alunos e possuía 2 alunos com Necessidades Educativas Especiais. Esse aspeto criou em mim alguma expectativa pois, apesar de já ter trabalhado com alunos com Necessidades Educativas Especiais nas Atividades de Enriquecimento Curricular, o facto de estar num processo em que estou a ser avaliado não sabia até que ponto era capaz de controlar a turma e se conseguiria integrar esses alunos na aula com os restantes colegas. Entretanto fui conversando com a Professora Angelina que me sossegou dizendo-me que eram dois alunos que conseguiam facilmente realizar as tarefas propostas nas aulas e que conseguiam atingir um nível bastante satisfatório.

Eu já tinha a experiência de trabalhar desde 2008 nas Atividades de Enriquecimento Curricular, mas estava um pouco apreensivo devido ao facto de ir lecionar uma turma de 8ºAno, em que os alunos estão a entrar na fase da adolescência que é para os alunos uma fase sempre complicada onde ocorrem várias mudanças quer a nível cognitivo, quer a nível

de maturação intelectual e sexual, onde começam a criar uma noção de individualidade e identidade, e nestas idades o controlo do comportamento e da motivação dos alunos nas aulas é naturalmente complicada.

Quando comecei a conhecer melhor os meus colegas de núcleo, tornou-se muito mais fácil combater todas as exigências que o Estágio Pedagógico e a profissão de Professor exige, pois felizmente os meus colegas são pessoas muito competentes, trabalhadoras e que tem vindo a ficar mais evidente que é um excelente grupo de trabalho.

Naturalmente no início pensei que iria ter muitas dificuldades em realizar as tarefas do Estágio, fazer uma Unidade Didática, planejar as aulas de uma forma coerente e que conseguisse cumprir os objetivos propostos na Unidade Didática.

Com o passar do tempo e com a ajuda importante da nossa Orientadora de Estágio e dos meus colegas todos esses receios e apreensões foram desaparecendo pois trabalhamos sempre em conjunto e todas as dúvidas que tínhamos íamos resolvendo-as entre nós e com a ajuda da Professora Angelina que sempre que a solicitávamos sempre se demonstrou muito prestável, aconselhando-nos das melhores estratégias para resolvermos os nossos problemas.

À medida que o tempo foi passando todos os meus receios foram ultrapassados, o trabalho foi realizado sem grande dificuldade, as aulas foram planeadas sempre em conjunto com os meus colegas o que tornou muito mais fácil estruturar os conteúdos que abordei na Unidade Didática e a criar estratégias para melhorar a qualidade de ensino.

2. Tarefas de Estágio de Ensino Aprendizagem

2.1 Unidades Didáticas

Através das Unidades Didáticas pretende-se definir um percurso de ensino e aprendizagem que nos permite responder às perguntas o que ensinar?, como ensinar? e como a avaliar?. As unidades didáticas servem para ordenar as atividades, estruturar e ao mesmo tempo articular, para conseguir um objetivo educativo: proporcionar o crescimento pessoal do aluno por meio do ensino. As unidades didáticas, em síntese, são todos os elementos que intervêm no processo ensino-aprendizagem. Elaborar unidades didáticas significa promover a integração das experiências significativas do aluno de aprendizagem em um campo unitário.

O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades

do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos.(Bento, 1998)

A elaboração das Unidades Didáticas basearam-se primeiramente nas linhas orientadoras fornecidas pelo Programa Nacional de Educação Física para o 3º Ciclo.

Cada Unidade Didática tinha nela contida vários elementos, sendo eles:

- Caracterização dos recursos
 - Temporais
 - Materiais
 - Humanos
- Definição de Objetivos
 - Domínio Socio afetivo
 - Domínio Cognitivo
 - Domínio Psicomotor
- Critérios, parâmetros e ponderações de avaliação (aprovados pelo grupo de Educação Física do Agrupamento)
- Estruturação dos conteúdos a abordar

Na primeira aula de cada Unidade Didática era efetuada a Avaliação Diagnóstica para determinar as principais dificuldades dos alunos e verificar os níveis de desempenho dos alunos nos diferentes conteúdos a abordar nas UD.

Os alunos durante a Unidade didática foram sujeitos a uma avaliação formativa que avaliava os 3 domínios descritos acima na Definição de Objetivos, e na última aula da UD os alunos eram sujeitos a uma Avaliação Sumativa que tinha como objetivo verificar a evolução dos níveis de desempenho dos alunos nos conteúdos abordados em relação à avaliação diagnóstica realizada.

Por fim, foram realizados balanços e reflexões do trabalho desenvolvido, onde se pretendia a avaliação dos resultados obtidos pelos alunos, a justificação das opções metodológicas e das estratégias adotadas, bem como a reflexão do desempenho dos intervenientes no processo de ensino aprendizagem, o professor estagiário e os alunos.

2.2 Planos de Aula

Segundo Bento (1998) a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do planeamento e da ação do professor, torna-se então de extrema importância a realização de um plano de aula que exprima toda a ação do professor sendo este a linha condutora da toda a aula.

“Antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por

exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos.”(Bento, 2003). No plano de aula tem de ocorrer uma continuidade da extensão e sequência dos conteúdos planeados nas Unidades Didáticas. O plano de aula deve colocar em prática todos os objetivos definidos em cada UD, através de uma programação de exercícios ou tarefas com determinados objetivos específicos, tendo em vista o alcance de um determinado resultado.

A realização dos planos de aula foi durante todo o estágio o que se revelou mais trabalhoso e cansativo, pois cria em nós um maior tempo de reflexão e trata-se de um processo de continuidade que obriga a que façamos constantemente um balanço do trabalho realizado para realizarmos o plano seguinte, mas é também o trabalho que teve uma maior capacidade de incentivo.

A estrutura do plano de aula que realizei foi constituída por um cabeçalho inicial onde indicava o nome do professor, o local da aula, o ano letivo, a turma, o número de alunos, o período, a hora, a duração da aula, data da aula e o número da aula. Além disso era apresentado num outro quadro o Objetivo da aula e o material necessário para a aula. Quanto ao plano propriamente dito, neste constava as 3 partes da aula (inicial, fundamental e final) sendo que em cada uma dessas partes era identificado o tempo e a sequência de cada exercício, estratégias/controlo das atividades e a descrição/ilustração do exercício. No final de cada plano foi colocado um quadro onde realizei aula após aula o balanço das mesmas.

Considerando que este não era o meu primeiro contacto com este tipo de documentos, devido à minha experiência profissional, não senti dificuldades na realização dos mesmos. Naturalmente com o decorrer de cada plano de aula e análise do mesmo, com as orientações da Professora Angelina onde nos era demonstrado quais os aspetos que mereciam maior consideração e ponderação da nossa parte, foi possível melhorar.

Todos os planos de aula foram realizados de uma forma cuidada e tentando que a sequencialização dos conteúdos tivesse uma lógica e que o nível de complexidade dos exercícios fosse evoluindo à medida que as aulas fossem decorrendo. Os exercícios “constituem o elemento mediador entre o ensino (professor) e a aprendizagem (aluno) e os exercícios devem ser vistos, simultaneamente, como objetos diretos de aprendizagem e como meios de desenvolvimento de habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes e valores.” (Bento, 2003), logo os exercícios eram criados de modo que a aula fosse funcional, objetiva e ativa sobre os conteúdos propostos.

2.3 Prática de Ensino Supervisionada

2.3.1 Prática de Ensino Supervisionada pela Orientadora de Estágio

No que diz respeito à prática de ensino supervisionada pela Orientadora de Estágio, a Professora Angelina observou, acompanhou e orientou sempre as minhas aulas com extrema dedicação. Esteve sempre disponível para me dar feedbacks e me orientar, tendo sido claramente o agente que mais me fez evoluir ao longo do ano para que os erros cometidos fossem desaparecendo. As reflexões no final de cada aula foram claramente importantes para a melhoria da minha prática pedagógica. A atitude sempre positiva com uma crítica sempre construtiva proporcionou-me um enriquecimento quer a nível pedagógico quer a nível pessoal.

A Orientadora optou sempre por dar a maior autonomia possível a todo o grupo de estágio, o que penso também ter sido muito importante para nós pois obrigou-nos a uma constante procura de informação e procura pessoal de estratégias que nos permitisse gerir a nossa aula da melhor forma possível.

2.3.2 Prática de Ensino Supervisionada pelos Professores Estagiários

Para a realização da prática de ensino supervisionada foi criada uma ficha de registo anedótico em ordem ao tempo.

Nessa ficha constava um cabeçalho que onde era identificado o estagiário observado, o estagiário observador, a Unidade Didática e a data da PES. Na observação propriamente dita era registado todas as ações do Professor Estagiário dividindo em tempo de instrução/organização e o tempo de atividade motora.

No que concerne aos tempos de instruções de instrução/organização o professor estagiário era avaliado em três fases da aula, na Introdução à aula, na instrução para os exercícios e no Balanço da aula. Na instrução à aula era registado a forma como registava as presenças dos alunos, referência às regras de segurança e regras da aula, objetivo da aula, porquês e para quês dos conteúdos que ia abordar, mobilização dos alunos para a atividade e a sua posição relativamente aos alunos. Na instrução para os objetivos operacionais era registado a referência aos conteúdos do exercício, os critérios de êxito dos respetivos conteúdos, utilização de auxiliares de ensino para explicação da organização, e demonstração dos conteúdos. No balanço final da aula registava-se se era referido os

conteúdos abordados, respetivos critérios de êxito e a forma como eram referidos, o comportamento dos alunos e empenho na aula, e o objetivo da próxima aula.

No que diz respeito ao tempo de atividade motora, as principais ações em que o professor era observado eram a posição do mesmo em relação aos alunos, a forma como circulava por todo o espaço da aula, os feedbacks que dava aos alunos.

No final do registo anedótico em ordem ao tempo, era calculado o tempo de atividade motora dos alunos e era efetuada uma observação geral resumida da aula dada pelo Professor Estagiário.

No final de cada aula dada o grupo de estágio reunia-se com a Orientadora de Estágio e fazíamos um balanço da aula dada. O primeiro a fazer o balanço da aula era o Professor Estagiário que deu a aula, seguidamente os colegas de estágio individualmente referiam quais tinham sido os pontos fortes e fracos da aula, e no final a Orientadora fazia o seu balanço o que ajudava imenso para que pudéssemos corrigir os erros cometidos e aperfeiçoar os pontos fortes da nossa aula.

2.4 Avaliação

“A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções.” (Ribeiro, 1999)

A avaliação das aprendizagens é um processo muito importante no processo de aprendizagem dos alunos, pois é o instrumento que nos permite verificar em que nível de desempenho o aluno se encontra e nos permite criar estratégias para manter ou melhorar o desempenho do aluno. A avaliação consiste numa constante recolha de informações que nos permite ter um juízo de valor para as nossas tomadas de decisão. Para além de informar os alunos relativamente ao seu desempenho escolar a avaliação também é um instrumento que permite ao professor verificar a eficácia da sua ação e o valor do seu método pedagógico.

A recolha exhaustiva e constante de informação relativa ao aluno durante as aulas de Educação Física permitiu-nos fazer uma avaliação do mesmo mais criteriosa e justa. Os alunos foram avaliados nos domínios cognitivo (aprender a saber), sócia afetivo (aprender a ser) e psicomotor (aprender a fazer).

De modo a conseguirmos avaliar os nossos alunos nos 3 domínios referidos acima remetemo-nos para os tipos de avaliação: a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa.

2.4.1 Avaliação Diagnóstica

“A Avaliação Diagnóstica pretende averiguar da posição do aluno face a novas aprendizagens que lhes vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, em certos casos, de resolver situações presentes (...) é fundamentalmente utilizada no início de novas aprendizagens.”(Ribeiro, 1999)

Segundo Rosado & Colaço (2002), a avaliação diagnóstica revela extrema importante pois:

- Através da avaliação diagnóstica pode ver-se o que foi apreendido pelo aluno em anteriores situações de aprendizagem;
- Através da avaliação diagnóstica podem agrupar-se os alunos de acordo com as suas características e resultados diagnósticos;
- A avaliação diagnóstica permite ter uma base de comparação que no final do processo ensino-aprendizagem vai servir para verificar o (in)sucesso dos alunos.

Para que possamos perceber em que nível de desempenho o aluno se encontra antes do início de cada UD é importante que seja realizada uma avaliação diagnóstica aos mesmos. Esta avaliação diagnóstica revela uma importância muito elevada pois é através dela que nós vamos definir os meios a utilizar, as nossas estratégias de atuação e definir os objetivos para as nossas aulas.

A avaliação diagnóstica foi realizada na primeira aula de cada Unidade didática onde foram avaliados os critérios de avaliação do domínio psicomotor. Depois foi feita uma reflexão e fez-se o planeamento de todo o processo, onde de acordo com as capacidades dos alunos se decidiu os conteúdos a abordar e as estratégias de intervenção para os diferentes alunos.

Os alunos foram avaliados na execução de elementos técnicos ou táticos, numa escala de 1 a 5 valores.

2.4.2 Avaliação Formativa

Este tipo de avaliação pressupõe um carácter contínuo e sistemático, em que compreende diferentes etapas, desde a recolha de informações relativas às dificuldades e/ou progressos dos alunos, diagnosticar fatores que estão na origem das dificuldades dos alunos e permite a adaptação das atividades de ensino-aprendizagem de acordo com as informações recolhidas.

Durante o ano letivo foi feita uma avaliação contínua e informal, que compreende que ao longo de todas as aulas exista uma interação entre os alunos e o professor, onde o feedback pedagógico tem um papel importante na orientação do processo de aprendizagem.

Resumindo este tipo de avaliação permite ao professor observar e registar o desenvolvimento das capacidades dos alunos ao longo das aulas, o que nos permite identificar as principais dificuldades dos alunos tornando a realização de plano de aula que vá ao encontro das necessidades dos mesmos, melhorando assim a intervenção do professor no processo. Permite também o oposto, a identificação dos alunos com excelente desempenho motor e também ajustar o processo de ensino-aprendizagem de modo a que eles continuem a evoluir e manterem-se motivados para a prática das aulas de Educação Física.

2.4.3 Avaliação Sumativa

“A avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino-aprendizagem, acrescentando novos dados aos recolhidos pela avaliação formativa e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado.”(Ribeiro, 1999)

A Avaliação Sumativa tem como principal objetivo verificar a evolução dos alunos ao longo da unidade didática, sendo um excelente instrumento que nos dá indicadores sobre a eficácia do trabalho realizado durante esse período de tempo.

Segundo Rosado & Colaço (2002) a avaliação sumativa não se deve somente esgotar num juízo sobre algo ou alguém mas que, por sua vez, deverá ser entendida como um meio para se conhecer mais sobre uma determinada realidade, numa perspetiva de se aperfeiçoarem processos futuros. Rosado & Colaço (2002) entendem que é através da avaliação sumativa que os objetivos são atingidos, havendo a valorização do trabalho realizado ao longo do ano.

Segundo Aranha (2004) é a avaliação sumativa que permite comparar os resultados iniciais com os finais, permitindo assim fazer uma súmula do que aconteceu ao longo do processo, verificando o grau de (in)sucesso do produto.

A avaliação sumativa foi realizada na última aula de cada Unidade Didática. Esta avaliação era feita sobre o domínio psicomotor. Os alunos eram avaliados na execução de elementos técnicos ou táticos, numa escala de 1 a 5 valores.

3. Tarefas de Estágio de Relação Escola-Meio

3.1 Estudo de Turma

3.1.1 Instrumentos

De modo a obter todos os dados necessários para o estudo de turma, foram utilizados três métodos: o primeiro foi a distribuição por todos os alunos de uma ficha biográfica no qual os alunos tinham de preencher os seus dados socioeconómicos e culturais, ficha essa que é um documento da Escola Básica 2,3 de São Torcato e distribuído por todas as turmas.

O segundo método foi um inquérito realizado pelo nosso núcleo de estágio de modo a recolher dados que nos permitem saber quais os hábitos desportivos dos alunos fora do contexto de escola.

O terceiro que se refere ao Fitnessgram®, é um programa de educação da aptidão física para a saúde e destina-se a crianças e jovens do ensino básico e secundário,

organiza-se segundo os conceitos da aptidão física orientada para o desenvolvimento harmonioso do aluno, através da participação num vasto leque de propostas de atividade física.

3.1.2 Procedimentos

No início do ano letivo, mais propriamente a 14 de Setembro de 2012 foi entregue pelos diretores de turma, um questionário a todos os alunos da turma que fornece aos professores dados relativos à situação Socioeconómica e Cultural dos alunos.

Para a nossa disciplina, este questionário era insuficiente pois apesar de questionar os alunos sobre atividade física, não especificava qual o desporto que praticava ou a frequência com que praticavam. Então foi realizado pelos elementos do núcleo de estágio um questionário onde era pedido aos alunos que respondessem se praticavam algum desporto federado, ou se faziam outra prática desportiva regularmente, e se sim qual a frequência semanal e número de horas. Este questionário foi entregue aos alunos no dia 12 de Outubro de 2012.

Para retirar os dados relativos à aptidão física dos alunos foi aplicada Bateria de Testes Fitnessgram®, os testes foram realizados no ginásio da Escola Básica 2,3 de S. Torcato, nos dias 19 e 21 de Outubro de 2012.

O Fitnessgram® trata-se de um programa educativo, desenvolvido para auxiliar o Professor de Educação Física na avaliação e educação da aptidão e atividade física de crianças adolescentes, contém os testes de aptidão física mais adaptados a estas idades e avalia o desempenho em 2 zonas distintas:

- A primeira em que o aluno está “precisa de melhorar”
- A segunda situando-se na “Zona Saudável de Aptidão Física” que se divide em bom e ótimo.

O programa Fitnessgram® avalia 3 componentes da Aptidão Física consideradas importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. As três componentes são:

- A aptidão aeróbia (teste vaivém)
- A aptidão muscular (força, resistência muscular e flexibilidade)
 - Abdominais
 - Extensão de braços
 - Senta e alcança
 - Extensão do tronco
- A composição corporal (Índice de massa corporal e % de massa gorda)
 - Peso

- Altura

3.1.3 Relatório e Conclusões

A análise e discussão de resultados permitiu que pudesse tirar algumas conclusões importantes que nos podem ajudar a melhorar os índices físicos dos alunos, compreender de que forma os seus hábitos e comportamentos fora do contexto de aula podem influenciar a sua capacidade de realização de atividade física e a sua relação direta com os índices de saúde e bem-estar dos alunos.

Verificámos que é uma turma muito homogénea com 56% da turma constituída por raparigas e 44% de rapazes, o que neste estudo nos permite constatar algumas diferenças entre os rapazes e as raparigas das fchas etárias estudadas, e perceber que apesar da mesma idade, por exemplo, os rapazes demonstraram ter uma maior flexibilidade que as meninas e índices de força também maiores.

Verificámos que a disciplina que reúne maior preferência dos alunos é a Educação Física, fator que pode ser indicador dos bons resultados demonstrados em quase todos os testes realizados, com exceção para o teste de extensão de braços. Verificou-se ainda que metade da turma pratica desporto federado, e dos restantes apenas dois alunos dizem não praticar qualquer atividade além das aulas de Educação Física.

Relativamente à saúde dos alunos constata-se que apenas dois alunos têm doenças que podem afetar, ou afetam mesmo, o seu rendimento. Um dos casos tem doença poliquística e outro uma doença do foro respiratório.

Relativamente às horas de sono dos alunos, verificámos que os alunos que dormiam menos horas (7 horas ou 7:30 horas) nenhum deles apresentaram valores baixos de rendimento nos testes realizados.

Relativamente aos testes de Fitnessgram®, na % de massa gorda verificámos que apenas 3 alunos se encontram com valores acima da Zona Saudável de Aptidão Física, e que apesar de serem alunos que praticam atividade física fora do contexto escola, podemos utilizar o aquecimento de modo a que eles executem corrida contínua, exercícios que promovam a corrida por séries e velocidade de reação. De modo a saber se está na alimentação a causa para o excesso de massa gorda, os alunos devem registar tudo o que comem durante o dia e as quantidades de cada alimento.

Relativamente ao teste de aptidão aeróbia verificámos que todos os alunos, com exceção do aluno que possui doença poliquística, se encontram dentro da Z.S.A.F. e a corrida contínua no aquecimento servirá para ajudar a que os alunos mantenham esses bons índices apresentados.

Nos testes de aptidão muscular foi nos testes de força onde os alunos demonstraram maiores debilidades, no teste de abdominais apenas 4 alunos não atingiram a Z.S.A.F. e na extensão de braços 13 alunos não atingiram a Z.S.A.F. De modo a melhorar os índices de força dos alunos durante as aulas de Educação Física várias estratégias podem ser utilizadas: realização de circuitos de exercícios de força com exercícios de extensão de braços, abdominais com pernas fletidas, abdominais cruzados, elevações de membros inferiores no espaldar. Outra estratégia pode passar pela realização de exercícios de força quando os alunos não estão em ação motora na aula, por exemplo, quando a sua equipa está de fora à espera para jogar.

Nos testes de flexibilidade verificou-se que no teste senta e alcança modificado na perna direita e na perna esquerda tivemos resultados abaixo da Z.S.A.F. de 25% e 31% respetivamente, na extensão do tronco todos os alunos atingiram a Z.S.A.F., as estratégias utilizadas podem ser as mesmas que foram indicadas para os testes de força mas com inclusão de exercícios de flexibilidade, tais como, flexão do tronco à frente com os membros inferiores juntos ou afastados, flexibilidade de ombros, vela, borboleta, agarrar o espaldar e sem fletir os membros inferiores baixar o tronco ao seu limite máximo.

De um modo geral verificou-se que grande parte da turma se encontra dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, sendo que apenas na aptidão muscular, mais especificamente nos índices de força muscular os alunos não atingiram valores satisfatórios. A turma demonstrou mais sucesso no teste de aptidão aeróbia, e no teste de flexibilidade de extensão do tronco.

3.2 Atividades na Escola (DE; Corta mato; direção de turma....)

No que diz respeito às atividades realizadas na Escola, estivemos presentes em todas as atividades que se desenvolveram na escola, quer as festas de final de período letivo, corta-mato, MegaSprint, Desporto Escolar, Competições interescolas, formações realizadas e organizadas pelos professores da EB 2,3 de S.Torcato.

Relativamente às atividades de fim de período letivo participamos como colaboradores da organização dos eventos realizados, estando sempre disponíveis para ajudar em tudo o que fosse necessário, participamos também no jogo de Futebol entre professores e alunos no final de cada período letivo.

No que diz respeito ao Corta-mato e ao MegaSprint, estive envolvido nas atividades ajudando a organização dos mesmos, passando o nosso trabalho por ajudar na organizar o espaço para as competições, controlar os alunos à partida e à chegada, organizando-os por posições, ajuda no controlo da chamada com a Professora responsável, entre outras.

Relativamente ao Desporto Escolar, estive inserido no grupo de Trampolins, atividade que era nova para mim onde o meu conhecimento da modalidade era bastante reduzido, o facto de estar a trabalhar em conjunto com a minha colega de estágio Andreia ajudou-me a compreender a modalidade com mais rapidez tornar-me mais autónomo na realização dos treinos. O Professor responsável pela modalidade era o Professor Renato que sempre se demonstrou acessível e ajudou sempre que solicitado para retirar as muitas dúvidas que tinha inicialmente.

Particpei em competições de Trampolins onde a minha função foi registar todos os resultados numa ficha de registo previamente elaborada pelo grupo de Educação Física, de modo a que quando a competição terminasse conseguíssemos obter rapidamente os resultados finais para atribuição dos prémios.

Relativamente a formações participei numa formação de Primeiros Socorros, organizada pelo Professor Renato, no dia 25 de Março de 2013.

Parte II

Avaliação de um programa de força e flexibilidade, realizados nas aulas de Educação Física, na Aptidão Física dos alunos.

Resumo

O objetivo do presente trabalho é avaliar se os exercícios de força e flexibilidade realizados nas aulas de Educação Física influenciam a aptidão física dos alunos. A amostra é constituída por 36 alunos (20 alunos do sexo masculino e 16 do sexo feminino) de duas turmas do 8º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos de idade, da Escola Básica 2,3 de S. Torcato – Guimarães. Os alunos da turma 8ºD constituída por 6 rapazes e 9 raparigas foram sujeitos a um programa de força e flexibilidade efetuado no aquecimento das aulas de 90min, durante um período de 3 meses. Os alunos da turma 8ºC, constituída por 14 rapazes e 7 raparigas, não foi sujeita a este programa de modo a servir de comparação com o grupo experimental. De modo a avaliar a aptidão física dos alunos foi utilizado o programa Fitnessgram®, programa este que avalia a aptidão muscular, a aptidão aeróbia e a composição corporal. Os alunos foram avaliados em 2 momentos, um no início do ano letivo (pré-teste) e outro após a aplicação do programa de força e flexibilidade, no final do 2º Período letivo (pós-teste). Verificou-se que no teste de aptidão aeróbia (Vaivém) ocorreu uma melhoria da média de repetições em ambos os grupos, mas do ponto de vista do nível de aptidão física dos alunos apenas no grupo experimental ocorreu melhorias pois deixou de haver alunos Abaixo da ZSApF. No grupo de controlo aumentou o número de alunos Abaixo da ZSApF. Nos testes de Aptidão Muscular, no parâmetro de força (abdominais e extensões de braços) verificámos que em ambos os grupos ocorreu uma melhoria tanto da média do número de repetições como no número de alunos que se encontram dentro ou acima da ZSApF. Ainda nos testes de Aptidão muscular mas no parâmetro de flexibilidade verificámos que ocorreram alterações muito ligeiras tanto no grupo de controlo como no grupo experimental. Nos testes da composição corporal verificou-se que o grupo experimental obteve melhores resultados com uma maior percentagem de alunos dentro da ZSApF após o programa, enquanto no grupo de controlo diminuíram os alunos com valores dentro da ZSApF, quer no Índice de Massa Corporal quer na Percentagem de Massa Gorda.

Palavras Chave: Aptidão Física, Fitnessgram®, força, flexibilidade.

Abstract

The aim of this study is to determine whether the strength and flexibility exercises performed in physical education classes influence the physical fitness of students. The sample consists of 36 students from two classes of 8th Year of Schooling aged between 12 and 14 years of age, from Basic School 2,3 in St. Torcato Guimarães, and 20 students are male and 16 are female. The students of class 8th D, consists of 6 boys and 9 girls, were subjected to a program of strength and flexibility made in the warming up of the lessons of 90min for a period of 3 months, the students of class 8^o C, consisting of 14 boys and 7 girls, has not undergone this program to serve for comparison with the control group. In order to assess the physical fitness of the students I used the Fitnessgram[®] program, a program that evaluates muscular fitness, aerobic fitness and body composition, and the students were assessed in two moments, one at the beginning of the school year (pre- test) and after the implementation of the program of strength and flexibility at the end of Term 2 school (post-test). It was found that the aerobic fitness test (shuttle) occurred an improvement in the average of repetitions in both groups, but from the standpoint of physical fitness level of students in the control group only improved occurred because there was no longer Below the pupils ZSApF, and in the experimental group increased the number of students Below ZSApF. In tests of muscular fitness in parameter strength (abs and arm extensions) found that in both groups there was an improvement in both the average number of repetitions and the number of students who are at or above the ZSApF. Although the tests of muscular fitness in parameter flexibility but found that there were very slight in both the control group and the experimental group. In tests of body composition found that the Monitoring Group has obtained better results with a higher percentage of students within the ZSApF after the program, while the experimental group students with decreased values within ZSApF either the Body Mass Index or in Percentage fat mass.

Keywords: Physical Fitness, Fitnessgram[®], strength, flexibility.

1. Introdução

1.1. Aptidão Física

Segundo o Programa de Educação Física para o 3º ciclo do ensino básico do Ministério da Educação (2001), algumas das finalidades na perspectiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar são:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno;
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas;
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

Segundo a American College of Sports Medicine, (1993), o conceito de Aptidão Física, refere-se a determinada quantidade de atributos que um indivíduo possui e/ ou utiliza para realizar determinada tarefa motora durante a execução de atividade física. Aptidão Física é a capacidade do corpo em responder e /ou adaptar-se a determinada exigência física e stress resultando do esforço físico.

A Aptidão Física é definida como a capacidade de realizar as AF, sendo dependente das características inatas e/ou adquiridas por um indivíduo e representada operativamente por um conjunto componentes relacionados à saúde e ao desempenho atlético. Neste sentido o conceito de ApF engloba: 1) aptidão cardiorrespiratória; 2) força muscular; 3) resistência muscular; 4) flexibilidade; 5) composição corporal; 6) coordenação. (Caspersen, Powell, & Christensen, 1985)

O conceito de Aptidão Física evoluiu ao longo dos tempos, a tabela seguinte dá-nos uma ideia mais clara dessa mesma evolução:

Tabela 1 - evolução do conceito de ApF ao longo do tempo (adaptado de (Freitas, Marques, & Maia, 1997); ACSM, 1995 e Rikli e Jones, 1998; 1999; 2001)

Autor	Ano	Definição
Darling e col.	1948	É a capacidade funcional de um indivíduo cumprir uma tarefa.
Fleishman	1964	Capacidade funcional do indivíduo em realizar alguns tipos de atividades que exigem empenhamento muscular.
Clarke	1967	Capacidade de executar as tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem apresentar fadiga e com ampla energia para fruir os momentos de lazer e enfrentar emergências imprevistas.
O.M.S.	1968	Capacidade para produzir trabalho satisfatoriamente.
AAHPERD	1980	É um continuum multifacetado que se prolonga desde o

		nascimento até à morte. Os níveis de aptidão são afetados pela AF e variam desde a capacidade ótima em todos os aspetos da vida até limites de doença e disfunções.
Caspersen e col.	1985	Um conjunto de atributos que as pessoas têm ou adquirem e que estão relacionados com a capacidade de executar atividades físicas.
AAHPERD	1988	É um estado físico de bem-estar que permite as pessoas realizar as atividades diárias com vigor e reduzir os problemas de saúde relacionados com a falta de exercício e proporcionar uma base de aptidão para a participação numa ampla variedade de atividades físicas.
Bouchard e col.	1994	É a capacidade de realizar com vigor as tarefas do quotidiano, bem como a demonstração de traços e de capacidades que estão associadas ao risco reduzido de desenvolvimento de doenças hipocinéticas.
A.C.S.M	1995	Estado caracterizado pela capacidade de realizar atividades diárias com vigor demonstrando características e capacidades associadas ao baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas.
Rikli e Jones	1999; 2001	É a capacidade fisiológica e/ou física para executar as atividades da vida diária de forma segura e autónoma, sem revelar fadiga.

Como podemos verificar no quadro acima, o conceito de Aptidão Física foi-se desenvolvendo de acordo com duas vertentes, a vertente que engloba conceitos mais relacionados com a performance motora, e uma outra vertente que engloba conceitos mais relacionados com a saúde.

De modo a avaliar a aptidão física foram elaborados vários métodos e várias baterias de testes ao longo dos anos, e aqui ficam alguns exemplos:

- Elaborada em 1950 e verificada em 1980, a Bateria da American Alliance for Health, Physical Educations and Recreation – AAHPERD;
- Em 1964, de Fleishman, o Teste da Aptidão Básica;
- Em 1980 de AAHPERD, o Teste de ApF Relacionada à Saúde;
- Em 1982, o Eurofit (COE, 2004)
- Em 1982, de The Cooper Institute, o Fitnessgram®.

O Teste Fitnessgram® foi criado em 1982 com o objetivo de fornecer aos professores de Educação Física informações relativas com o nível de aptidão física dos alunos de modo a poder reportar aos pais como se encontravam os seus filhos. Os alunos são avaliados em 3 parâmetros: aptidão cardiovascular, aptidão muscular e composição corporal. Após

avaliação os resultados são analisados de acordo com 3 níveis, os que se encontram dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, valores acima da ZSAF e valores abaixo da ZSAF.

Ao longo dos anos o teste sofreu algumas alterações, em 1992 foram acrescentados testes alternativos para todos os parâmetros exceto para a composição corporal. Em 1999 uma nova edição do Fitnessgram® incluiu a avaliação da ApF e um software para professores e alunos que permite uma maior rapidez na análise dos dados recolhidos.

1.2. Flexibilidade

Segundo Araújo C. (2002), a flexibilidade pode ser definida como a máxima amplitude fisiológica passiva em um dado movimento articular. A flexibilidade é específica para a articulação e para o movimento.

A flexibilidade proporciona o aumento da qualidade dos movimentos, reduz o risco de lesões o que só por si já eleva a nossa qualidade de vida permitindo-nos realizar as ações do quotidiano com mais eficácia. Existem vários factores que influenciam a flexibilidade mas dos mais importantes a referir para este trabalho são o sexo e a idade, geralmente as mulheres têm maior flexibilidade que os homens pois apresentam músculos menos densos e durante a adolescência os rapazes aumentam significativamente a sua massa muscular o que provoca uma diminuição da flexibilidade se não for trabalhada regularmente. Com o aumento da idade e a falta de treino, a flexibilidade tende a diminuir em ambos os sexos.

1.3. Força

Pela diversidade de manifestações da força e diferentes capacidades de força é difícil definir o conceito de força, mas de uma forma muito geral, a força muscular é a capacidade de determinado músculo ou grupo muscular produzirema máxima força possível. De acordo com o ACSM (2010), a resistência e força muscular são fundamentais no conceito de aptidão muscular, pois um músculo saudável deve possuir estas capacidades desenvolvidas equilibradamente.

A força é uma capacidade física fundamental que nos permite realizar todas as ações diárias que necessitamos, sendo que a sua importância na nossa qualidade de vida é um factor inquestionável, logo a avaliação desta capacidade nos alunos deve ser levada de forma muito séria pois poderemos ter uma ação mais rápida sobre os mesmos trabalhando esta capacidade nas aulas.

2. Material e métodos

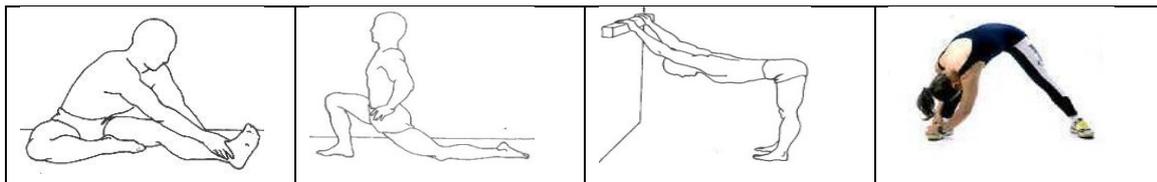
Os participantes foram os alunos das turmas 8^oC e 8^oD da Escola Básica 2,3 de São Torcato, Guimarães. O número de participantes foram 36 alunos dos quais 15 alunos são da turma 8^oD e 21 alunos são da turma 8^oC.

Os dados recolhidos no teste de Fitnessgram® de ambas as turmas foram inseridos no programa Microsoft® Excel e os seus dados foram tratados no mesmo, determinando-se os alunos que se encontram dentro ou fora da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF).

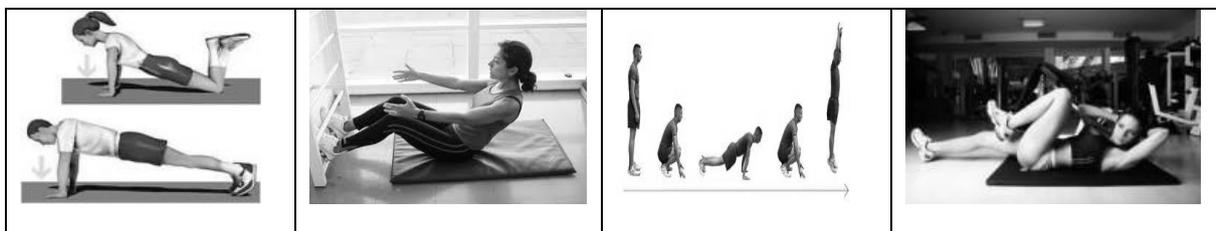
Os alunos das turmas 8^oC e 8^oD realizaram um pré-teste de Fitnessgram® de forma a avaliar os valores de Aptidão Física dos alunos, no início do ano letivo. Após a recolha dos dados, os alunos da turma do 8^oD realizaram durante o aquecimento, nas aulas de Educação Física, exercícios de Força e Flexibilidade, pelo qual irão ser denominados durante o trabalho por Grupo Experimental. Os alunos da turma do 8^oC realizaram as aulas de Educação Física sem qualquer condicionante ou programa de treino específico, pelo qual serão denominados durante todo o trabalho por Grupo de Controlo. No final do 2^o Período letivo foram avaliados novamente os valores de Aptidão Física dos alunos através do teste de Fitnessgram®. Após essa avaliação foram ser comparados os dados do pré-teste e do pós-teste nas diferentes turmas em todos os parâmetros avaliados no programa Fitnessgram®.

O Programa que o grupo experimental realizou consiste nos seguintes exercícios:

Flexibilidade: Manter 2x cada posição, no limite da dor (desconforto), durante 15”.



Força: Executar cada exercício 2 x 20 repetições



Extensão de Braços

Abdominais

Saltos de Kanguru

Abdominais cruzados

No Fitnessgram® aplicado aos dois grupos foram realizados os seguintes testes:

Quadro 2 - Testes Fitnessgram®

Componentes do Teste		Itens do Teste
Aptidão Aerobia		Corrida Vaivém de 20metros
Aptidão Muscular	Flexibilidade	Elevação do tronco
		Senta e alcança
	Força	Abdominais
		Extensão e flexão de braços
Composição Corporal		Medição de % massa gorda Índice de massa corporal

Os dados serão analisados segundo as seguintes tabelas de referências:

Quadro 3 - Tabela de referência Fitnessgram

TABELA DE REFERÊNCIA RAPAZES													
Idade	Vaivém (nº percursos)		Abdominais (nº)		Extensão tronco (cm)		Extensão de braços (nº)		Senta e alcança* (cm)	IMC (Kg/m)2		Massa gorda %	
	Bom	Ótimo	Bom	Ótimo	Bom	Ótimo	Bom	Ótimo		Bom	Ótimo	Bom	Ótimo
10	23	61	12	24	23	30	7	20	20	21	15,3	25	10
11	23	72	15	28	23	30	8	20	20	21	15,8	25	10
12	32	72	18	36	23	30	10	20	20	22	16	25	10
13	41	72	21	40	23	30	12	25	20	23	16,6	25	10
14	41	83	24	45	23	30	14	30	20	24,5	17,5	25	10
TABELA DE REFERÊNCIA RAPARIGAS													
Idade	Vaivém (nº percursos)		Abdominais (nº)		Extensão tronco (cm)		Extensão de braços (nº)		Senta e alcança* (cm)	IMC (Kg/m)2		Massa gorda %	
	Bom	Ótimo	Bom	Ótimo	Bom	Ótimo	Bom	Ótimo		Bom	Ótimo	Bom	Ótimo
10	15	41	12	26	23	30	7	15	23	23,5	16,6	32	17
11	15	41	15	29	23	30	7	15	25,5	24	16,9	32	17
12	23	41	18	32	23	30	7	15	25,5	24,5	16,9	32	17
13	23	51	18	32	23	30	7	15	25,5	24,5	7,5	32	17
14	23	51	18	32	23	30	7	15	25,5	25	17,5	32	17

3. Apresentação e Discussão de Resultados

No Quadro 4 são apresentados os dados recolhidos de todos os testes realizados com o número de alunos, de cada um dos grupos, que se encontram na ZSAF, acima da ZSAF e abaixo da ZSAF tanto no pré-teste como no pós-teste. Estão também representados os valores da média e do desvio padrão.

Quadro 4 - Resultados dos testes Fitnessgram®

		Vaivem		Abdominais		Extensão Braços		Senta e alcança Dir	
		Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste
Grupo Experimental	ZSAF	14	13	3	4	2	4	3	2
	Acima ZSAF	0	2	8	11	0	2	7	8
	Abaixo ZSAF	1	0	4	0	13	9	5	5
	Média	42	51,4	36,9	52,3	4,9	10,3	26,9	27,3
	Desvio P.	15,6	20,0	18,5	20,9	4,2	9,1	6,0	7,9
Grupo Controlo	ZSAF	14	10	6	4	7	10	5	6
	Acima ZSAF	3	6	11	16	1	8	11	11
	Abaixo ZSAF	4	5	4	1	13	3	5	4
	Média	49,0	53,0	47,1	61,8	10,8	19,0	25,3	25,4
	Desvio P.	21,2	26,1	26,8	21,9	10,0	12,2	6,5	5,9
		Senta e alcança Esq		Extensão Tronco		IMC		%Massa Gorda	
		Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste
Grupo Experimental	ZSAF	3	2	15	14	12	14	12	13
	Acima ZSAF	7	8	0	0	2	1	3	2
	Abaixo ZSAF	5	5	0	1	1	0	0	0
	Média	26,2	27,9	29,2	28,3	21,3	21,5	23,0	22,5
	Desvio P.	6,7	8,2	2,1	3,1	2,7	2,3	7,1	7,3
Grupo Controlo	ZSAF	6	6	20	21	17	16	19	16
	Acima ZSAF	10	10	0	0	4	5	2	3
	Abaixo ZSAF	5	5	1	0	0	0	0	2
	Média	25,4	24,5	29,1	29,4	20,9	21,0	18,7	20,1
	Desvio P.	5,9	7,0	2,1	1,3	3,0	2,8	7,7	7,9

De um modo geral podemos verificar no Quadro Nº4 que em ambos os grupos o número de alunos que se encontram dentro ou acima da ZSAF nos testes de aptidão aeróbia e muscular aumentaram, o que representa uma melhoria da Aptidão Física dos alunos ao longo deste período. No entanto, nos testes de composição corporal o grupo que

apresentou melhorias nos resultados foi o grupo experimental, pois tanto no IMC como na % Massa Gorda aumentou o número de alunos dentro da ZSAF, enquanto no grupo de controlo o número de alunos dentro da ZSAF diminuiu em ambos os testes.

No teste de aptidão aeróbia (Teste do Vaivém) verificámos que o grupo experimental obteve melhores resultados tanto no pré-teste como no pós-teste, pois apesar de a média de repetições ser mais elevada no grupo de controlo verificámos que o número de aluno abaixo da ZSAF aumentou de 4 para 5 alunos e no grupo experimental passou de 1 aluno abaixo da ZSAF para 0 alunos.

Nos testes de aptidão muscular verificámos que ambos os grupos apresentaram melhorias nos testes de força (abdominais e extensão de braços), no teste de abdominais o número de alunos do grupo experimental com valores abaixo da ZSAF passou de 4 alunos para 0 alunos, e no grupo de controlo de 4 alunos passou para 1 aluno abaixo da ZSAF. No teste de extensão de braços verificámos que o grupo experimental apresentava 13 alunos com valores abaixo da ZSAF no pré-teste e no pós-teste diminuiu para 9 alunos, no grupo de controlo a melhoria foi mais significativa pois de 13 alunos que se encontravam abaixo da ZSAF no pré-teste diminuíram para 3 alunos no pós-teste. Nos testes de flexibilidade (senta e alcança, extensão do tronco) verificámos através da média dos resultados obtidos e no número de alunos que se encontram dentro e acima da ZSAF que não ocorreram alterações significativas.

Nos testes de composição corporal (IMC e % massa gorda) verificámos que o grupo experimental apresentou melhoria nos resultados, o número de alunos que se encontram dentro da ZSAF aumentou em ambos os testes, enquanto no grupo de controlo o número de alunos dentro da ZSAF diminuiu nos dois testes.

Um dos fatores que pode ter influenciado os valores obtidos, tais como a prática regular dos alunos de algum desporto federado ou outras vivências desportivas fora do contexto escolar, fatores esses que não são controláveis e podem ter tido influência direta nos resultados.

4. Conclusões

Neste estudo verificámos que não existe uma tendência nos resultados que nos indiquem que o programa efetuado pelo grupo experimental tenha contribuído para a melhoria da aptidão física dos alunos, pois apesar de uma forma geral a Aptidão Física dos alunos terem melhorado também se verificou que no grupo de controlo os níveis de Aptidão Física dos alunos também melhorou.

Facto ainda mais relevante que nos leva a concluir que o programa efetuado não contribui para a Aptidão Física dos alunos é que nos testes de força e flexibilidade o grupo de controlo apresentou melhores resultados que o grupo experimental. Curiosamente foi nos testes de aptidão aeróbia e nos testes de composição corporal que o grupo experimental apresentou melhores resultados.

O facto de a turma que constitui o grupo de controlo ter 67% de rapazes pode ter influenciado os resultados nos testes de força e assim ter obtido melhor evolução do pré-teste para o pós-teste, pois nestas idades os rapazes crescem e aumentam a sua massa muscular.

Em suma, o presente estudo não revela uma ligação direta entre a realização de exercícios de força e flexibilidade nas aulas de Educação Física e a melhoria da aptidão física dos alunos, apesar de os resultados terem melhorado em praticamente todos os parâmetros.

Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (1993). Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, (2^a).
- American College of Sports Medicine. (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8^a ed. Vol. 1). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: Série Didática, Nº 47, UTAD.
- Araújo, C. (2002). Flexiteste: Proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.8, nº1, pág.13-19.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (2^o ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física* (3^o ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christensen, G. M. (1985). *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. 100. Public Health Reports.
- Darling, R., Ludwig, W., Health, C., & Wolf, H. (1948). Physical Fitness. *Journal of the American Medical Association*.
- Fleishman, E. (1964). *The Structure and Measurement of Physical Fitness*. Prentice-Hall, Inc: Englewood Cliffs.
- Freire, P. (2005). *Pedagogia do Oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freitas, D., Marques, A., & Maia, J. (1997). *Aptidão Física da população escolar da Região Autónoma da Madeira*. Universidade da Madeira, Funchal.
- Ministério da Educação. (2001). Programa de Educação Física (Reajustamento): 3^o ciclo do ensino básico. Ministério da Educação.

Ribeiro. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Porto Editora.

Rosado, A., & Colaço, C. (2002). *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Omniserviços.

Anexos

Informações Relativas ao Relatório de Estágio – Consultar cd com o dossier final de estágio

