



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



**COMPETÊNCIAS MOTORAS NO 1º CICLO DE
ESCOLARIDADE: RESULTADOS DE TRÊS ESCOLAS DO
CONCELHO DE OEIRAS**

Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde –
Ramo de Aperfeiçoamento de Competências Profissionais

Orientadora: Professora Doutora Maria de Fátima Marcelina Baptista

Rui Pedro Gonçalves Oliveira

2020

AGRADECIMENTOS

... à minha família pelo tempo que não pude estar com eles, mas que sempre me apoiaram e me incentivaram em todas as minhas conquistas;

...à Nádía Rosa e a toda a equipa da divisão de desporto da Câmara Municipal de Oeiras, pelo acolhimento, pela confiança transmitida e pelas oportunidades que me deram;

... à professora doutora Fátima Baptista pela disponibilidade e orientação na elaboração do relatório e ao longo do estágio;

... a todas as pessoas que direta ou indiretamente me ajudaram na construção do relatório de estágio e no meu percurso como estagiário.

RESUMO

O presente foi realizado em contexto escolar e teve como objetivo comparar competências motoras de crianças do 2º ano de escolaridade a nível nacional, regional (Concelho de Oeiras) e local. A nível local foram selecionadas três escolas do Concelho de Oeiras. Para o efeito foram utilizados os respetivos resultados obtidos nas provas de aferição do 1º ciclo do ensino básico, na disciplina de Expressão Físico-Motora do Ministério da Educação. A relevância deste tipo de análise deve-se à importância da aquisição de competências motoras para um adequado crescimento e desenvolvimento e consequentemente à relevância de um rastreio em idades jovens.

Foram utilizados os resultados das avaliações conduzidas no 2º período escolar de 2019, na disciplina de Expressão Físico Motora, pós implementação do programa de “apoio à expressão físico motora do 1º ciclo”. Como forma de comparação, foram utilizados os resultados nacionais das provas de aferição de Expressão Físico Motora do ano 2018, que foram retiradas do site do Instituto de Avaliação Educativa (IAVE), e utilizadas as médias das provas de aferição de Expressão Físico Motora do concelho de Oeiras em 2018, que foram cedidas pela Câmara Municipal de Oeiras, sendo que ambas as médias são resultados pré implementação do programa. A amostra contou com um total de 145 alunos, com idades compreendidas entre os sete e os oito anos de idade, dos quais 69 são rapazes e 76 são raparigas.

As competências motoras avaliadas foram agrupadas em matérias: Perícias e Manipulações; Deslocamentos e Equilíbrios; Jogos. As menções foram categorizadas como: Conseguiram; Conseguiram Mas...; Revelaram Dificuldades; Não Conseguiram. Foi também realizada uma análise por categorias, isto é a separação dos alunos mais capazes (categoria superior) dos alunos menos capazes (categoria inferior), em termos motores: Categoria Superior (Conseguiram + Conseguiram Mas...); Categoria Inferior (Revelaram Dificuldades + Não Conseguiram).

Os resultados evidenciam que o “programa de apoio à expressão físico-motora” parece ter sido mais efetivo nas matérias dos jogos, uma vez que para todas as escolas do concelho em 2019 as médias foram superiores às encontradas no concelho de Oeiras e a nível nacional, antes do programa ter sido implementado. Por outro lado, na categoria inferior (“Revelaram Dificuldades e Não Conseguiram”), nos deslocamentos e equilíbrios só a escola EB ARA ficou abaixo da média nacional em 2018 e da média de Oeiras em 2018 com 16,3%, ao passo que a EB SM com 20,71% e a EB SAT com 23,70% ficaram acima de Oeiras (20,20%) e a baixo da nacional (26,50%).

Palavras-chave: Expressão Físico-Motora; Atividade Física; Ensino Básico; Câmara Municipal de Oeiras; Competências Motoras; Saúde; Provas de Aferição; Crianças; Deslocamentos; Perícias

ABSTRACT

This study was carried out in a school context and aimed to compare the motor skills of children in their second year of schooling at national, regional (Oeiras municipality) and local levels. At local level, three schools were selected from the Oeiras municipality. For this purpose, the respective results obtained in the tests of measurement of the 1st cycle of basic education, in the subject of Physical-Motor Expression of the Ministry of Education were used. The relevance of this type of analysis is due to the importance of the acquisition of motor skills for adequate growth and development and, consequently, to the relevance of screening at young ages.

The results of the evaluations conducted in the 2nd school year of 2019, in the subject of Motor Physical Expression, were used after the implementation of the program of "support for motor physical expression in the 1st cycle". As a way of comparison, the national results of the 2018 Motor Physical Expression tests were used, which were taken from the website of the Educational Assessment Institute (IAVE), and the averages of the Oeiras municipality's Motor Physical Expression tests in 2018 were used, which were provided by the Oeiras Municipal Council, with both averages being pre-implementation results of the program. The sample included a total of 145 students, aged between seven and eight years, of whom 69 were boys and 76 were girls.

The motor skills assessed were grouped into subjects: Skills and Manipulation; Displacement and Balance; Games. The mentions were categorized as: Achieved; Achieved But...; Revealed Difficulties; Not Achieved. An analysis by categories was also carried out, i.e. the separation of the most capable students (upper category) from the least capable students (lower category), in motor terms: Higher Category (They managed + They managed But...); Lower Category (They revealed Difficulties + They did not manage).

The results show that the "support program for physical-motor expression" seems to have been more effective in the subjects of games, since for all schools in the municipality in 2019, the averages were higher than those found in the municipality of Oeiras and at national level, before the program was implemented. On the other hand, in the lower category ("Disclosed Difficulties and Couldn't"), only the EB ARA school was below the national average in 2018 and the Oeiras average in 2018 with 16.3%, while the EB SM with 20.71% and the EB SAT with 23.70% were above Oeiras (20.20%) and below the national average (26.50%).

Key-Words: Physical-Motor Expression; Physical Activity; Basic Education; Oeiras Municipal Council; Motor Competence; Health; Assessment Tests; Children; Movements; Skills

LISTA DE ABREVIATURAS, ACRÓNIMOS E SIGLAS

DDS – Departamento de Desenvolvimento Social

IAVE – Instituto de Avaliação Educativa

OMS – Organização Mundial da Saúde

EB1 ARA – Escola Básica António Rebelo de Andrade

EB1 SM – Escola Básica Sá de Miranda

EB1 SAT – Escola Básica Santo António de Tercena

INDICE

I - INTRODUÇÃO.....	1
II - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	3
Instituição.....	3
Planeamento de Atividades	5
Apoio à Expressão Físico-Motora do 1º Ciclo	5
Troféu das Localidades	7
Atividades de Ar Livre.....	7
Jogos de Oeiras	8
Programa Fit Sénior	8
Outras Atividades.....	9
III - ENQUADRAMENTO - COMPETÊNCIAS MOTORAS NO 1º CICLO DE ESCOLARIDADE	9
Competências Motoras.....	9
Avaliação das Competências Motoras	11
O Papel da Escola no Desenvolvimento de Competências Motoras	12
IV - METODOLOGIA.....	16
Amostra.....	16
Procedimentos.....	17
Análise Estatística	19
V - RESULTADOS.....	19
Provas de Aferição da Expressão Físico Motora a nível Nacional, do Concelho de Oeiras e de três escolas do Concelho de Oeiras.....	19
Médias das Avaliações Agrupadas por Menções	23
Conseguiram	23
Conseguiram Mas.....	25
Revelaram Dificuldade.....	27
Não Conseguiram.....	29
Médias das Avaliações Agrupadas por Categorias	31
Conseguiram + Conseguiram Mas	31
Revelaram Dificuldade + Não Conseguiram.....	33
VI - DISCUSSÃO.....	35
VII - CONCLUSÃO	40
VIII - REFERÊNCIAS.....	41
IX - ANEXOS	I
Anexo 1 – Panfleto das Atividades do Ar Livre	I
Anexo 2 – Autorização de utilização dos dados da escola EB1 Santo António de Tercena ...	III

Anexo 3 - Autorização de utilização dos dados da escola EB1 Sá de Miranda	IV
Anexo 4 - Autorização de utilização dos dados da escola EB1 António Rebelo de Andrade.. V	

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma dos Serviços Municipais, em Diário da República, 2ª série - Nº93 - 15 de maio de 2018.	4
Figura 2 - Apresentação da menção “Conseguiram” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).....	23
Figura 3 - Apresentação da menção “Conseguiram Mas...” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA)	25
Figura 4 - Apresentação da menção “Revelaram Dificuldades” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA)	27
Figura 5 - Apresentação da menção “Não Conseguiram” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).....	29
Figura 6 - Apresentação das médias da categoria superior (“Conseguiram + Conseguiram Mas..”) da prova de aferição obtida no concelho de Oeiras em 2018, prova de aferição nacional em 2018 e da média das menções do final do 2º período escolar, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).....	31
Figura 7 - Apresentação das médias da categoria inferior (“Revelaram Dificuldades + Não Conseguiram”) da prova de aferição obtida no concelho de Oeiras em 2018, prova de aferição nacional em 2018 e da média das menções do final do 2º período escolar, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).....	33

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Média das Provas de Aferição da Expressão Físico Motora a Nível Nacional e do Concelho de Oeiras em 2018.....	20
Tabela 2 - Avaliações do 2º Período Escolar nas Turmas do 2º ano das Escolas EB1 Santo António de Tercena (EB1 SAT), EB1 Sá de Miranda (EB1 SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB1 ARA) em 2019.	20

I - INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado no âmbito do estágio do Mestrado em Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, realizado ao longo do ano letivo 2018-2019, de 12 de outubro a 30 de julho, na divisão de desporto da Câmara Municipal de Oeiras.

Com este relatório, pretendeu-se retratar o trabalho que foi desenvolvido durante este período e todas as diferentes experiências que foram adquiridas nos mais diversos trabalhos realizados na divisão de desporto da Câmara Municipal de Oeiras, uma vez que, como é uma instituição de caráter público, desenvolve diversos projetos no âmbito da atividade física.

Os objetivos do estágio passaram por: desenvolver competências no que respeita à gestão de programas regulares, através da participação na gestão logística dos programas e desenvolver competências no âmbito da organização de eventos pontuais.

Assim, este registo teve como foco principal o projeto de “Apoio à Expressão Físico-Motora do 1º ciclo” e como foco secundário atividades como o projeto da “1ª Braçada – Natação do 1º ciclo”, “Atividades de Ar Livre”, “Jogos de Oeiras”, “Troféu das Localidades”, “Programa 55+”. Foi realizada também uma exposição e análise sobre a situação das competências motoras e da aptidão física, dos alunos de três escolas do concelho de Oeiras do 1º ciclo no 1º e 2º anos de escolaridade, que foram desenvolvidas nas aulas do programa de “Apoio à Expressão Físico-Motora do 1º ciclo” criado pelo respetivo Município. Esta análise teve como objetivo analisar a situação destas escolas relativamente ao panorama nacional no que toca às competências exigidas pela organização curricular e programas do 1º ciclo do ensino básico, na disciplina de Expressão Físico-Motora do Ministério da Educação, que foram avaliadas a nível nacional pelas provas de aferição do ano letivo de 2018/2019.

Esta análise foi realizada, uma vez que a atividade física desempenha um fator primordial na prevenção do sobrepeso e obesidade e na melhoria da qualidade de vida (Padez, Gernandes, Mourão, Moreira & Rosado, 2004). A obesidade tem vindo ao aumentar em todo o mundo. As principais causas da obesidade são, para além de fatores genéticos, o elevado aporte energético contido na dieta e o sedentarismo (Wu, Hong, Sun, Sung, Rao & Chu, 2003; Baba, Koketsu, Nagashima & Inasaka, 2009).

Mover-se é um aspeto fundamental na atividade física, uma vez que se as crianças de forma hábil não conseguem correr, saltar, agarrar, lançar terão oportunidades limitadas para se envolverem em atividades físicas, pois não terão o repertório motor suficiente. (Melo & Lopes 2013)

As aulas de Expressão Físico-Motora podem desempenhar um papel fundamental, no que toca ao repertório motor que as crianças possam adquirir durante as aulas e o gosto em praticar

exercício físico ou até mesmo o gosto por alguma modalidade desportiva, que pode fazer com que, para além das aulas, as crianças se sintam motivadas fazer algum tipo de atividade física e com isto ajudar a que no futuro se tornem adultos saudáveis, contrariando a tendência para o sedentarismo, o sobrepeso ou a obesidade. Para Melo & Lopes (2013), a competência motora é o fator central no envolvimento em atividade física, sendo a capacidade de se mover de forma coordenada em diferentes situações que representa a trave mestra para os sujeitos serem ativos e por consequência não desenvolverem sobrepeso e obesidade.

Ao longo do tempo, os termos usados em desenvolvimento motor têm evoluído, com especial ênfase na mudança dos processos de maturação biológicos para aspetos mais relacionados com o comportamento motor. Nos dias de hoje, os estudos têm-se focado principalmente na importância e na utilidade preditiva da competência motora, com resultados positivos relacionados com a saúde. As estratégias de intervenção em saúde pública são difíceis de desenvolver sem uma compreensão coesa, da validade preditiva da competência motora em aspetos relacionados com a saúde (Logan, Ross, Chee, Stodden & Robinson, 2018).

Nas décadas mais recentes, existiram alterações nos estilos de vida e a sua consequente diminuição de oportunidades para a prática de atividade física significa que muitas crianças e adolescentes não são suficientemente ativas para poderem ter benefícios para a sua saúde, através do exercício (Hills, 2015). Tendo isto em mente, as escolas são um local de promoção da atividade física nas crianças. Em particular, as aulas de educação física providenciam a oportunidade para as crianças conseguirem realizar 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, o desenvolvimento dos padrões motores fundamentais, conhecimento e atitudes que são necessárias para uma vida ativa (Hollis, 2016). Os diferentes objetivos da disciplina de educação física representam um desafio pedagógico de equilíbrio entre uma experiência positiva para as crianças de forma a que sejam fisicamente ativas e providenciar a educação física, propriamente dita (Wood & Hall, 2015). Através de instrução qualificada e prática deliberada, as crianças podem melhorar as suas performances motoras e melhorar a sua força muscular, que são os pilares para uma futura participação em desportos e atividades físicas (Faigenbaum, 2015).

II - ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Instituição

A Câmara Municipal de Oeiras está situada no Largo Marquês do Pombal 2784-501, Oeiras. Desde 2003, tem a sua instituição sediada no Palácio do Marquês de Pombal que juntamente com os jardins envolventes e a casa de pesca, estão classificados como monumento nacional desde 1953.

O estágio foi realizado na divisão de desporto. Esta divisão está integrada no Departamento de Desenvolvimento Social (DDS). No contexto da sua atuação, a divisão de desporto tem como missão: realizar e apoiar projetos que promovam a prática de atividade física regular, em todas as faixas etárias e segmentos da população, como elemento fundamental para a qualidade de vida; desenvolver e apoiar projetos de dinamização da atividade física e desportiva, no âmbito do ensino obrigatório e complementar, em articulação com o departamento de educação; dinamizar projetos desportivos em contextos de vulnerabilidade socio territorial, em articulação com os serviços que intervêm nesta área; apoiar e promover ações que visem o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e pedagógicas, impulsionando ações de formação que proporcionem os valores do espírito desportivo; estabelecer parcerias com instituições de investigação nacionais e internacionais, nomeadamente instituições de ensino superior, para implementação de projetos de investigação inovadores no âmbito da atividade física e do desporto e promover a igualdade de oportunidades de acesso ao desporto pelas pessoas com deficiência, entre outras. (<http://www.cm-oeiras.pt/pt/municipio/camara-municipal/organograma/Paginas/dd.aspx>)

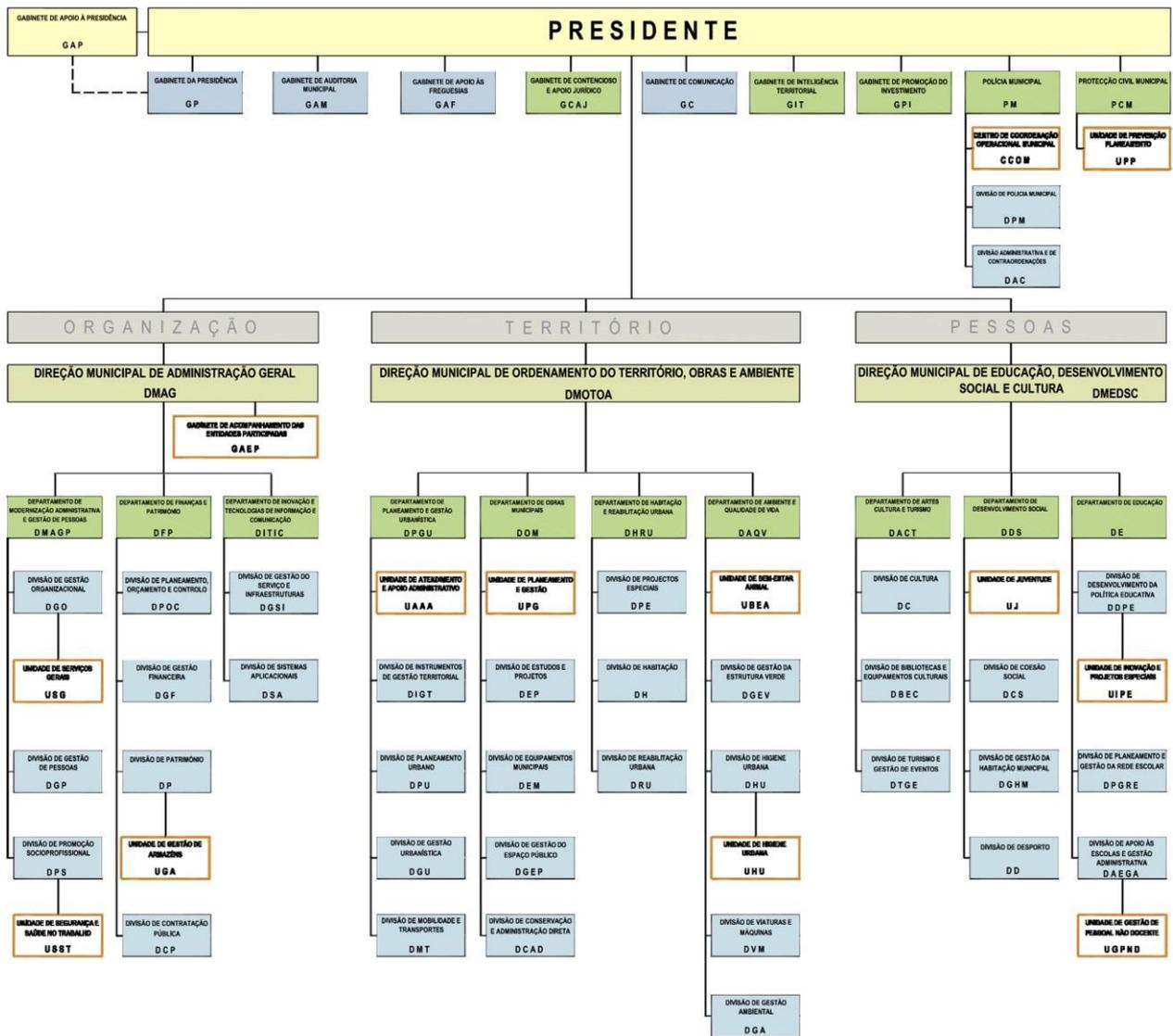


Figura 1 - Organograma dos Serviços Municipais, em Diário da República, 2ª série - N°93 - 15 de maio de 2018.

Planeamento de Atividades

As atividades de estágio foram realizadas de 12 de outubro a 30 de junho durante o ano letivo de 2018-19. Ocorreram essencialmente na divisão de desporto com os projetos de Apoio à Expressão Físico-Motora do 1º ciclo e o projeto da 1ª Braçada – Natação do 1º ciclo. Complementarmente em várias localidades do concelho de Oeiras com atividades no âmbito dos Jogos de Oeiras, do Troféu das Localidades, do programa Fit Sénior, atividades do Ar Livre, Mexa-se na Marginal, Marginal à Noite, Triatlo de Oeiras, Travessia António Bessone Basto e promoção do evento Corrida do Tejo.

Os horários para a realização do estágio variavam consoante as atividades a serem realizadas aos fins de semana, ao passo que as que foram realizadas na divisão do desporto tinham um horário fixo das 9h30 às 17h30.

Apoio à Expressão Físico-Motora do 1º Ciclo

Este projeto, que através do modelo implementado é único em Portugal, começou a ser desenhado em 2017, pela preocupação que o município tinha em proporcionar as melhores oportunidades de aprendizagem aos alunos do concelho. Necessidade esta, que nasceu, da identificação de que na maior parte das escolas, o único momento de prática e de aprendizagem motora que os alunos tinham decorria nas Atividades Extracurriculares e que sendo de carácter facultativo, nem todos os alunos tinham essa possibilidade. Acresce ainda o fato de que as Atividades Extracurriculares, deverão ser, por definição, atividades com uma vertente essencialmente lúdica e de complemento ao currículo, não devendo, adotar um carácter substitutivo. A Câmara Municipal de Oeiras, em parceria com os agrupamentos de escolas, como forma de proporcionar a todas as crianças as mesmas condições e a mesma qualidade de aprendizagem, tornou possível a lecionação regular da disciplina de Expressão Físico-Motora colocando nas escolas, em regime de coadjuvação do professor titular de turma, profissionais de Educação Física qualificados para tal.

Com isto, e analisando o panorama nacional para os indicadores de excesso de peso, obesidade e sedentarismo infantil, este programa permite ir de encontro às Estratégias Nacionais para a Promoção de Atividade Física 2016 – 2025 que nos indica que, tendo como objetivo a promoção de atividade física através de trabalho intersectorial com parcerias com a Associação Nacional de Municípios, Comunidades Intermunicipais ou com Autarquias Locais, os municípios têm como missões, a promoção e organização de programas comunitários para a promoção de um estilo de vida ativo visando o envolvimento e participação de todas as pessoas em ambientes seguros e; identificar eventuais parceiros que estejam interessados na promoção da atividade física, cooperando, planeando e implementando diferentes projetos.

Com este programa pretende-se coadjuvar os Professores Titulares do 1º e 2º anos de escolaridade das Escolas de 1º ciclo do Município de Oeiras, na lecionação e avaliação das competências da Expressão Físico-Motora, previstas nas Orientações Programáticas para o 1º ciclo. Nas Escolas identificadas como sendo de intervenção social prioritária – EB1 Pedro Álvares Cabral, pertencente ao AE Aquilino Ribeiro e EB1 Amélia Vieira Luís, pertencente ao AE Carnaxide-Portela – o Programa decorrerá também para o 3º e 4º anos de escolaridade.

De referir também que este programa foi divulgado para os agrupamentos de escola como sendo de carácter facultativo. Todos os agrupamentos aderiram ao programa o que fez um total de 10 agrupamentos escolares, 30 escolas e 2750 alunos.

As aulas de Expressão Físico-Motora tinham a duração de 1 hora por semana, com exceção das escolas de um agrupamento, que optou por terem aulas de 45 minutos.

A planificação anual da disciplina teve como base o documento orientador do programa de 1º ciclo – “Organização Curricular e de Programas do 1º ciclo do ensino básico, 4ª edição” do Ministério da Educação. Neste documento apresentam-se os objetivos gerais, os objetivos por blocos no seu geral e os objetivos específicos de cada bloco.

Alguns dos objetivos gerais deste documento passam por elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas como a resistência geral, controlo de postura, velocidade de reação simples e complexa, equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e/ou limitado, de agilidade e de ritmo; cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios e; participar, com empenho, no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades.

No que toca aos objetivos gerais dos blocos passam por realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis; realizar ações motoras básicas de deslocamentos no solo e em aparelhos e; escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno. Os objetivos específicos por blocos dividem-se em 8, sendo eles, o bloco das perícias e manipulações; o bloco dos deslocamentos e equilíbrios; bloco da ginástica; bloco dos jogos; bloco da patinagem; bloco das atividades rítmicas expressivas; bloco dos percursos da natureza e bloco da natação.

Para além de todas as matérias obrigatórias a serem lecionadas, neste ano letivo a Câmara Municipal de Oeiras apostou também na aplicação da bateria de testes FitEscola, adaptada pelo Ministério da Educação, para as turmas do 1º ciclo do ensino básico, cujo nome é “PréFitEscola”. Esta bateria, à semelhança da bateria de testes FitEscola, apresenta testes que avaliam a aptidão aeróbia com o teste do Vai-e-Vem, a composição corporal com a avaliação do peso e altura e consequentemente a determinação do índice de massa corporal Índice de Massa Corporal e, diferentemente da bateria de testes convencional onde encontramos a avaliação da aptidão

neuromuscular, no PreFitEscola avalia-se a competência motora através dos testes de 4x10m, transferências laterais, impulsão horizontal e os saltos laterais.

No decorrer do ano letivo, o bloco da natação foi realizado através do programa da Câmara Municipal de Oeiras “1ª Braçada – Natação do 1º ciclo”, mas somente nas escolas classificadas como sendo de intervenção social prioritária, EB1 Pedro Álvares Cabral e EB1 Amélia Vieiras Luís, que tinham uma aula semanal de 45 minutos ao longo de todo o ano letivo, com professores especializados na lecionação da natação.

A nível do estágio, foram realizadas algumas atividades relacionadas com este projeto, que passaram por, numa fase inicial, perceber que tipo de recursos materiais as escolas tinham para a realização das aulas. Verificado este aspeto, foram pedidos os materiais que eram necessários para cada escola e procedeu-se ao apetrechamento de todas as escolas, com o material necessário para a lecionação dos conteúdos do programa. A entrega do material foi realizada em dois momentos diferentes, sendo uma no início do ano letivo e outra vez a meio do ano letivo. Também foi realizada uma visita à escola básica Armando Guerreiro, em Linda-a-Velha, para analisar o espaço de recreio disponível, com vista à implementação de equipamentos de espaços de jogo e recreio.

No final do 1º e do 3º período escolar, realizou-se uma análise estatística sobre as menções que os alunos obtiveram, número de alunos em cada turma, as faltas que os alunos tiveram e saída e entrada de alunos nas turmas. Para o programa da 1ª Braçada, realizou-se o controlo das taxas de assiduidade dos alunos às aulas e qual a evolução das competências abordadas nas aulas.

Troféu das Localidades

O troféu das localidades é uma competição municipal desportiva, na modalidade de atletismo, mais especificamente na variante de estrada que ocorre de novembro a julho em 12 localidades do concelho sendo elas: Porto Salvo; Cruz-Quebrada; Valejas; Queluz de Baixo; Ribeira da Laje; Leião; Tercena; Leceia; Vila Fria; Outurela; Linda-a-Pastora e no Estádio Nacional. As corridas foram sempre realizadas da parte da manhã, sendo que o horário combinado para estar no local do encontro decorria normalmente, entre as 7h00 e as 8h00 nos dias 16 de dezembro, 3, 10 e 24 de fevereiro, 10 e 24 de março, 7 e 25 de abril e 12 de maio. As funções realizadas nesta atividade passaram por ajudar na montagem e desmontagem dos percursos, e durante a prova auxiliar nas diferentes tarefas pedidas.

Atividades de Ar Livre

As atividades de ar livre (Anexo 1), são direcionadas para todos os municípios do concelho e não municípios e contam com atividades como Surf, Orientação Pedestre, Bodyboard,

Canoagem, BTT, Hobie Cat, entre outros. As atividades desenvolvidas, nas quais houve a oportunidade de participar decorreram sempre no período da manhã nos dias 13 de outubro e 23 de março com a modalidade de surf, 3 de novembro e 30 de março com o bodyboard e no dia 1 de junho com a modalidade de Hobie Cat. Tendo participado nestas atividades, as funções desempenhadas passaram pela montagem e desmontagem do material necessário, recepção dos participantes e ajuda na logística da atividade.

Jogos de Oeiras

Os Jogos de Oeiras, são um projeto que a Câmara Municipal de Oeiras criou e implementou no ano corrente, 2019, com o intuito de poder proporcionar a todos os alunos do concelho e não só, a prática de várias modalidades desportivas em contexto competitivo. Funcionou através de duas vertentes, os encontros regulares, onde estão englobadas as modalidades de Andebol, Atletismo, Basquetebol, Futebol, Futsal e Natação e os encontros pontuais nos quais as modalidades variam desde Skate, BTT, entre outros.

Neste projeto, as atividades desenvolvidas decorreram nos dias 18 de maio com a modalidade de BTT, 25 de maio com a modalidade de ténis de mesa e no dia 29 de junho com a modalidade de voleibol e a festa final dos jogos. Foram desempenhadas as funções de ajuda na montagem e desmontagem dos eventos, recepção dos participantes, entrega de brindes e toda a logística necessária sobre a modalidade em si.

Programa Fit Sénior

Este programa destina-se aos munícipes que têm idade igual ou superior a 65 anos e pretende desenvolver as diversas valências motoras com o intuito de melhorar a qualidade de vida das pessoas através da melhoria das atividades de vida diária, facilitando assim a sua autonomia e independência e desenvolver as relações interpessoais. Neste projeto existiu a possibilidade de poder realizar as avaliações aos utentes do programa, tendo como base protocolar a bateria de teste de avaliação da aptidão física e do equilíbrio de Fullerton através dos exercícios de: sentar e levantar da cadeira; senta e alcança; 2 minutos de *step* no lugar; peso e altura; preensão manual; sentado caminhar 2,44m e voltar a sentar; alcançar atrás das costas; permanecer de olhos fechados com os pés juntos; transpor um banco de 15cm de altura; dar 10 passos em linha reta; equilíbrio sobre 1 apoio.

Outras Atividades

Para além das atividades mencionadas, a Câmara Municipal de Oeiras organiza também eventos pontuais abertos a todas as pessoas. Eventos de carácter mais lúdico e recreacional como é o caso do Mexa-se na Marginal, que foi realizada no dia 2 de junho e atividades de carácter mais competitivo como, o Triatlo de Oeiras, Marginal à Noite e a Travessia de António Bessone Basto, que foram realizadas nos dias 5 de maio, 15 de junho e 22 de junho, respetivamente.

As funções desenvolvidas nestas atividades passaram por montagem e desmontagem das atividades, receção dos participantes, atendimento ao público, receção dos pertences das pessoas no bengaleiro, entradas e saídas das pessoas nas zonas de partidas e zonas dos atletas, encaminhamento e colocação de staff contratado pela Câmara Municipal de Oeiras para fazer a dinamização das atividades.

Em paralelo com as restantes atividades e tendo início no dia do Triatlo de Oeiras, procedeu-se à divulgação do evento Corrida do Tejo que foi realizado a 22 setembro de 2019, através de *flyers*, cartazes e atividades de treino para os atletas participantes sendo estes realizados em várias cidades de Portugal como Peniche, Maia e Nazaré.

III - ENQUADRAMENTO - COMPETÊNCIAS MOTORAS NO 1º CICLO DE ESCOLARIDADE

Competências Motoras

Vários fatores têm sido mostrados como influenciadores da prática de atividade física nas crianças. No entanto, as evidências sugerem que a aquisição de competência/habilidades motoras em idades mais novas, pode ser um importante pré-requisito para a participação e realização de atividade física e desporto quando forem mais velhos (Loprinzi, Davis & Fu, 2015). Além disso crianças com baixa proficiência motora, a relação de proficiência motora com a aptidão física pode estender-se até à idade adulta, com alguns resultados menos positivos de saúde como por exemplo baixa densidade mineral óssea ou doenças cardiovasculares (Sackett & Edwards, 2019). Para Melo & Lopes (2013), as crianças que não correm, saltam, agarram, lançam, trepam de forma proficiente, terão oportunidades limitadas para se envolverem em atividade física por não dominarem suficientemente o repertório motor. Por sua vez, precisam de ter um largo repertório motor para participarem em diferentes atividades física. Considera-se por isso que a competência motora é o fator central no envolvimento em atividade física, por ser a capacidade de se mover de forma coordenada em diferentes situações e tarefas que representa a trave mestra para os sujeitos serem ativos e por consequência não desenvolverem sobrepeso e obesidade. O baixo nível de atividade física favorece o desenvolvimento de inúmeras disfunções crónicas degenerativas, como obesidade, dislipidemia, diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, entre tantas

outras, em idades cada vez mais precoces (Montoro, Leite, Espíndola, Alexandre, Reis, Capistano & Beltrame, 2015).

O ser humano vai adquirindo um repertório de habilidades motoras e sofrendo alterações das mesmas ao longo da vida. Este repertório deve-se a mudanças na quantidade, dificuldade e na qualidade da execução motora. Desta forma, as habilidades vão-se aperfeiçoando, começando num nível inicial, passando para o elementar e terminando no maturo (Fernandes, 2017). Os movimentos motores fundamentais, como a capacidade de atirar um objeto, pontapear, saltar, correr nas crianças e nos adolescentes, está positivamente associada com a prática de atividade física (Barnett, Stodden, Cohen, Smith, Lubans, Lenoir, Livonen, Miler, Laukkanen, Dudley, Landas, Brown & Morgan, 2015) e associada também com as capacidades de socialização necessárias para poderem brincar com os colegas (Haugen & Johansen, 2018).

As habilidades motoras fundamentais consistem em habilidades locomotoras, manipulativas e não locomotoras. As habilidades locomotoras consistem em ações que resultam em algum grau de deslocamento seja ele horizontal ou vertical e que pode incluir andar, correr e saltar. As habilidades manipulativas incluem movimentos como o de atirar um objeto, apanhar, pontapear e escrever. As habilidades não locomotoras consistem no controlo postural, ou seja manutenção do equilíbrio (Loprinzi, et al., 2015). É necessário compreender que o desenvolvimento motor passa por diversas fases: movimentos reflexos, movimentos rudimentares, movimentos fundamentais e movimentos especializados. Embora estas fases ocorram em idades específicas, o desenvolvimento não depende desse fator. A idade cronológica é apenas um indicador geral da hierarquia de desenvolvimento de aprendizagem (Fernandes, Barbosa, Nunes, Santos, Silva & Marques, 2017) A fase dos padrões motores fundamentais em criança, é descrita em modelos de desenvolvimento motor e, é considerada uma fase importante para o desenvolvimento a longo termo da competência motora e a realização de atividade física ao longo da vida (Bardid, Huyben, Lenoir, Seghers, Martelaer, Goodway & Deconinck, 2016).

Segundo Bardid et al. (2016), entre os 3 e os 8 anos de idade, o nível de competência motora é refletida pela sua proficiência na realização dos padrões motores fundamentais. A competência motora é a capacidade para controlar uma ampla gama de graus de movimento e manter funcionais as relações de tempo e espaço entre os segmentos corporais, objetos e conseguir realizar movimentos que tenham a finalidade de atingir um objetivo, como por exemplo lançar a bola ao cesto (Han, Fu, Cogley & Sanders, 2018) e deve ser considerado como um aspeto essencial e importante no desenvolvimento da criança (Haugen et al., 2018). No estudo de Stodden (2008), que associa o comportamento motor com a competência motora percebida, mostra que ambas têm influência nas trajetórias da atividade física e no peso das crianças (Rodrigues, Stodden & Lopes, 2016). No estudo de *follow-up* de Lima, Bugge, Ersbøll, Stodden & Andersen (2019), que associa a competência motora com o VO₂máx e com a soma de quatro

pregas (bicipital, tricipital, subescapular e supra ílíaca), demonstrou que existe uma relação recíproca entre estes, em crianças seguidas desde os 6 anos até aos 13 anos e onde podemos verificar que crianças que tinham baixa competência motora no início do estudo, apresentam um risco mais elevado de ter valores mais altos na soma das 4 pregas e valores mais baixos de VO₂máx ao longo do tempo, da mesma forma que as crianças que no início tinham valores mais altos na somas das pregas ou baixo nível de VO₂máx, estavam associados a que ao longo do tempo também desenvolvam menos a sua competência motora.

Avaliação das Competências Motoras

O processo realizado em sequência de forma contínua e adequada à idade do ser humano define-se como desenvolvimento motor e através dele, adquire-se uma vasta quantidade de habilidades motoras que vão evoluindo de movimentos básicos e desorganizados para habilidades motoras mais complexas (Fernandes et al., 2017). Para Bardid et al., (2016), existe um preconceito associado ao desenvolvimento dos padrões motores das crianças, em que elas naturalmente aprendem esses mesmos movimentos ao longo do processo de maturação e desenvolvimento. Na realidade as crianças precisam de prática e instrução para as poderem realizar. Estudos mostram que as crianças progridem através de uma determinada sequência enquanto vão aprendendo estas capacidades, começando com movimentos que são ineficientes e de pouca utilidade funcional, para movimentos mecanicamente mais eficientes e que podem ser usadas, com sucesso, em diferentes desportos e jogos (Bardid et al., 2016). Han et al., (2018), verificou também que intervenções ao nível da prática de atividade física e de exercício físico permitiram melhorar tanto os movimentos motores fundamentais como a competência motora em crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade.

Para Logan, Barnett, Goodway & Stodden, 2017, os objetivos do estudo da competência motora incluem descrever, compreender e explicar o processo e o produto dos padrões de movimento (coordenação e controlo) e de que forma mudam ao longo do tempo. As componentes motoras e de saúde, relacionadas com a aptidão física, são marcadores do estado de saúde e influenciados pelo crescimento e maturação do corpo durante a infância e adolescência (Hills, Dengel & Lubans, 2015). Um dos aspetos avaliados na competência motora são os movimentos motores fundamentais que são usados como objeto de avaliação nas aulas de educação física, desenvolvimento motor e performance. Estas avaliações podem variar em tipo (produto ou processo), no número de tarefas solicitadas (uma ou várias tarefas), na facilidade de realização e na pontuação dada a cada tarefa (Logan et al., 2017). A competência motora, contribui para o envolvimento dos alunos durante a realização de jogos que envolvam perícias manipulativas e diferentes deslocamentos, permitir a perceção da sua própria *performance* em comparação com os outros colegas de turma e conseguir receber e entender os *feedbacks* positivos e negativos dos colegas e do professor (Beni, Fletcher & Cróinín, 2017). No estudo de Mitchel, Stephanie,

Latimer, Graham, Gilmore & Rush (2013), onde o objetivo era a melhoria da proficiência dos movimentos motores fundamentais em crianças dos 0 aos 8 anos, mostrou que a melhoria da proficiência motora só foi possível graças às intervenções realizadas pelos professores, e que as crianças mais novas, após a intervenção, apresentaram melhores resultados do que as crianças mais velhas antes da intervenção.

Várias baterias de teste têm sido propostas para a avaliação da performance das competências motoras e dos movimentos fundamentais das crianças (Bisi, Panebianco, Polman & Stagni, 2017), sendo entre outras, as baterias de testes: Bateria de testes das Habilidades Motoras Básicas (MOBAK); Bateria de Avaliação de Movimento para Crianças (MABC); Bateria de testes para a Proficiência Motora de *Bruininks-Oseretsky* (BOT-2); Bateria de Testes do Desenvolvimento Motor Bruto 2 (TGMD-2).

Segundo Scheuer, Bund, Becker & Heman (2017), a bateria MOBAK de testes inclui um total de 15 tarefas com 2 níveis de dificuldade, que podem ser usadas para detetar as competências motoras básicas, em crianças entre os 6 aos 10 anos de idade. Essas tarefas incluem exercícios de balanços, rotações, estabilizações, corridas e saltos, manipulações com bolas, manipulações de pequenos objetos e movimentos dentro de água. A bateria MABC serve para ser aplicado em crianças e adolescentes dos 3 aos 16 anos de idade e apresenta oito testes divididos em três domínios, sendo a destreza manual (3 testes), perícias com bolas (2 testes) e balanço dinâmico e estático (3 testes) (Toussaint, Zijp, Janssen, Tibboel, Heijst & Ijsselstijn 2016). Em relação à A bateria de testes BOT-2 serve para avaliar o controlo motor e está desenhado para diagnosticar deficiências motoras, avaliação dessas mesmas deficiências e permitir criar um treino apropriado para as deficiências detetadas. Este teste tem 53 itens distribuídos por 4 grupos que estão subdivididos em 8 subescalas constituídas por tarefas de controlo manual fino, coordenação manual, força e agilidade (Brown, 2019). O TGMD-2 avalia os movimentos motores fundamentais, das crianças com base na presença ou ausência de três a cinco critérios de desempenho para dose habilidades, sendo que seis são locomotoras e seis de manipulação de objetos. Normalmente, exige a gravação em vídeo dos ensaios e adiamento da avaliação para uma outra altura, uma vez que tem de ser feito por pessoas especializadas e treinadas para a realização desta bateria de testes (Bisi et al., 2017).

O Papel da Escola no Desenvolvimento de Competências Motoras

Nas décadas mais recentes, existiram alterações nos estilos de vida e a sua conseqüente diminuição de oportunidades para a prática de atividade física significa que muitas crianças e adolescentes não são suficientemente ativas para a maximização do seu crescimento e desenvolvimento (Hills et al., 2015) e que mesmo com instrução e prática de qualidade, algumas crianças terminam a escola primária sem um reportório suficiente de habilidades motoras (Castelli & Valley 2007).

No desenvolvimento de competências motoras das crianças, a educação física tem um papel fundamental e por isso mesmo, a sua existência é muito importante pois é uma forma de potencializar esse desenvolvimento (Fernandes et al., 2017). Na escola, a educação física e a expressão físico motora são definidas por um conjunto de atividades físicas, planeadas de forma racional que visam a educação de alunos, providenciando aos mesmos, comportamentos necessários a adotar e manter um estilo de vida ativo. Para além disso esta disciplina abrange vários aspetos de desenvolvimento dos alunos. Apesar da disciplina contribuir para o desenvolvimento social, cognitivo, moral e educativo, o que realmente a distingue das outras disciplinas é a parte motora, sendo que verdadeiramente contribui para o desenvolvimento físico e motor dos alunos (Fernandes et al., 2017). A atividade física tem um papel fundamental na saúde psicológica e psicossocial das crianças ao longo da vida (Henrique, Ré, Stodden, Fransen, Campos, Queiroz & Cattuzo, 2016). Em criança, a prática de desportos é uma estratégia de promoção de atividade física e pode melhorar os índices de obesidade e de inatividade física (Henrique et al., 2016). Atividade física de intensidade moderada a vigorosa está associada a indicadores de saúde metabólicos nas crianças (Aadland, Andersen, Anderssen, Resaland & Kvalheim 2018). Apesar da importância da prática de atividade física de forma regular nas crianças, estudos que empregam medidas objetivas demonstram que as crianças não apresentam níveis suficientes de atividade física diária (Loprinzi et al., 2015).

Em Portugal, entre 2008 e 2019, tem-se verificado um decréscimo consistente, da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil, apresentando uma redução de 22% tanto na prevalência de excesso de peso infantil (37,9% para 29,6%), como na obesidade infantil – de 15,3% para 12% em 2019 (Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), 2019). Ainda assim, em 2019, cerca de 29,6% e 12% das crianças apresentavam excesso de peso e obesidade, respetivamente. Ambas foram mais prevalentes nos rapazes (29,6%; 13,4%) do que nas raparigas (29,5%; 10,6%). Verificou-se também que a prevalência de obesidade infantil aumenta com a idade (DGS, 2019). A normalização do peso corporal antes do início da puberdade é desejável, pois este é um período crucial para o desenvolvimento de hiperinsulinémia e resistência à insulina, que são referidos como as peças principais para o desenvolvimento da obesidade (Weihrauch-Blüher, Schwarz & Klusmann, 2019). O aproveitamento apropriado das componentes da aptidão física relacionada à saúde, com a prática regular de atividade física na infância e na adolescência, traz diversos benefícios para a saúde (Montoro et al., 2015).

No estudo de Beni et al. (2017), sugere que as experiências em educação física são mais positivas, quando a perceção do aluno em relação à sua competência motora for maior, e que tem implicância nas experiências realmente significativas ao longo do processo de aprendizagem. A atividade física tem um papel fundamental na saúde psicológica e psicossocial das crianças ao longo da vida (Henrique et al., 2016). Em criança, a prática de desportos é uma estratégia de

promoção de atividade física e pode melhorar os índices de obesidade e de inatividade física (Henrique et al., 2016). Atividade física de intensidade moderada a vigorosa está associada a indicadores de saúde metabólicos nas crianças (Aadland et al., 2018). Apesar da importância da prática de atividade física de forma regular nas crianças, estudos que empregam medidas objetivas demonstram que as crianças não apresentam níveis suficientes de atividade física diária (Loprinzi et al., 2015).

Sempre que possível, deverão ser potencializadas as oportunidades de redução do sedentarismo e promoção da atividade física, através da comunicação e educação para a saúde, promoção através dos profissionais de saúde e através de trabalho intersectorial. Com parcerias com diversas instituições e entidades, como é o caso da educação desde o ensino pré-escolar até ensino ao secundário, onde o Ministério da Educação tem desenvolvido diversos programas para aumentar o número de alunos, que nos diversos níveis de educação e ensino praticam regularmente atividade física / desporto e que, no âmbito do Sistema Educativo Português decorre dos conteúdos das orientações curriculares, como é o exemplo dos Programas da disciplina de Expressões no 1º ciclo do Ensino Básico (DGS, 2016). Neste contexto, estudos epidemiológicos sugerem a prática regular de atividade física na infância e na adolescência, pelos diversos benefícios à saúde, seja pela influência direta sobre a prevenção de morbilidades, seja pela influência no nível de atividade física na vida adulta (Montoro et al., 2015).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a adoção de instrumentos estratégicos nesta área que facilitem a organização dos serviços, formação dos profissionais e a distribuição de recursos para a promoção de atividade física e, que sejam criadas condições para que existam ambientes promotores de atividade física, diminuindo o sedentarismo (DGS, 2016). Em geral, à medida que o mundo se torna altamente mecanizado, sedentário e obeso, através do desenvolvimento de habilidades que promovam uma base para o movimento (coordenação funcional e controlo motor) e que permita a participação bem sucedida em atividade física, pode ser uma tática viável para promover/incentivar a atividade física ao longo da vida (Barnett et al., 2016).

Tendo isto em mente, as escolas são um local de excelência para a promoção da atividade física nas crianças. Em particular, as aulas de educação física providenciam a oportunidade para as crianças conseguirem realizar 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, o desenvolvimento dos padrões motores fundamentais, conhecimento e atitudes que são necessárias para uma vida ativa (Hollis, 2016).

Através de instrução qualificada e prática deliberada, as crianças podem melhorar as suas performances motoras e melhorar a sua força muscular, que são os pilares para uma futura participação em desportos e atividades físicas (Faigenbaum, Williams, Sutherland, Campbell,

Nathan, Wolfenden, Morgan, Lubans & Wiggers, 2015). As aulas de educação física no século XIX, eram centradas em exercícios calistênicos e exercícios gímnicos. A atual abordagem está mais centrada na aptidão para a saúde, e parece subestimar a importância crítica do desenvolvimento das competências motoras nas crianças (Faigenbaum, Bush, McLoone, Kreckel, Farreli, Ratamess & Kang, 2015). A necessidade de melhorar a qualidade e a quantidade de educação física, para poder proporcionar às crianças a oportunidade de participar em aulas com instrução apropriada, está reconhecida como uma estratégia eficaz para reduzir o risco de lesões relacionadas com o exercício, promover o envolvimento contínuo em atividades físicas e preparar as crianças para participarem em desportos (Faigenbaum et al., 2015). A educação física e a atividade física nas crianças, estão identificadas como tendo mais significado quando elas conseguem reconhecer qual a importância do que estão a aprender e conseguem fazer a relação entre a sua atual aprendizagem e experiência desportiva, com aspetos futuros do seu estilo de vida fora da escola (Beni et al., 2017). Estudos indicam que os benefícios a curto prazo da educação física incluem aspetos como, a prevenção de fatores de risco cardiovasculares, melhoria da condição física, da autoestima e do desempenho académico (Morgan & Hansen, 2008). Os diferentes objetivos da disciplina de educação física representam um desafio pedagógico de equilíbrio entre uma experiência positiva para as crianças de forma a que sejam fisicamente ativas e providenciar a educação física, propriamente dita (Wood & Hall, 2015).

IV - METODOLOGIA

Tendo como objetivo do trabalho a comparação das avaliações das turmas do 2º ano, no final do 2º período de escolaridade em 2019, com as médias nacionais e do concelho de Oeiras das provas de aferição de Expressão Físico Motora do 2º ano em 2018, para a realização do mesmo foram utilizados os resultados das avaliações da disciplina de Expressão Físico Motora, das turmas do 2º ano conduzidas no final do 2º período escolar de 2019, pós implementação do programa de “apoio à expressão físico motora do 1º ciclo”. Para o efeito solicitou-se autorização aos diretores de escola e aos diretores de agrupamento escolar das escolas EB1 António Rebelo de Andrade (ARA), EB1 Sá de Miranda (SM) e EB1 Santo António de Tercena (SAT) do concelho de Oeiras (anexos 2, 3 e 4). Os resultados das médias nacionais das provas de aferição de Expressão Físico Motora do ano 2018, foram retiradas do site do Instituto de Avaliação Educativa (IAVE) e a média das provas de aferição de Expressão Físico Motora do concelho de Oeiras em 2018 foram cedidas pela Câmara Municipal de Oeiras, sendo que ambas as médias são resultados pré implementação do programa.

A escolha das escolas para serem analisadas foi feita tendo por base dois critérios: as escolas não poderiam ser todas do mesmo agrupamento escolar e as aulas nas 3 escolas teriam de ser lecionadas pelo mesmo professor.

O facto para que um dos critérios tivesse sido a leccionação pelo mesmo professor, prende-se com a subjetividade inerente à avaliação dos alunos. Apesar das matérias a serem lecionadas em todas as escolas terem os mesmos critérios de avaliação, a subjetividade, mesmo com critérios bem definidos, está sempre subjacente. Pretendeu-se colmatar esta limitação optando pela escolha do mesmo professor.

As provas de aferição de Expressão Físico Motora do 2º ano do 1º ciclo em 2018, foram realizadas entre os dias dois e dez do mês de maio, em todo o país. As avaliações das turmas do 2º ano no final do 2º período escolar realizadas nas aulas de Expressão Físico Motora, foram feitas nas duas semanas finais do mês de março do ano de 2019.

Amostra

Os dados foram obtidos de três escolas do concelho de Oeiras, EB1 Santo António de Tercena, EB1 Sá de Miranda e EB1 António Rebelo de Andrade, do 2º ano de escolaridade com idades compreendidas entre os sete e os oito anos. A amostra conta com um total de 145 alunos, dos quais 69 são rapazes e 76 são raparigas, representando assim respetivamente 48% e 52%.

Procedimentos

Os procedimentos realizados tiveram como base as classificações das provas de aferição de Expressão Físico Motora do 2º ano de escolaridade no ano de 2018 e o agrupamento em matérias teve como base o programa de Expressão Físico Motora do 1º ciclo para o 2º ano de escolaridade, da Organização Curricular e Programas 4ª versão, do Plano Nacional de Educação Física do Ministério da Educação.

As competências motoras foram agrupadas por blocos: **Perícias e Manipulações** na qual se realizam ações motoras com aparelhos portáteis segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos; **Deslocamentos e Equilíbrios** onde se realizam ações motoras de deslocamentos, no solo e em aparelhos e; **Jogos** onde têm de participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo.

O resultado das avaliações foi expresso nas seguintes menções:

Conseguiram responder de acordo com o esperado;

Conseguiram responder de acordo com o esperado, **Mas** podem ainda melhorar;

Revelaram Dificuldade na resposta;

Não Conseguiram responder de acordo com o esperado.

Na prova de aferição de Expressão Físico Motora em 2018 e nas avaliações realizadas pelos alunos no final do 2º período escolar em 2019, para as matérias atrás definidas, encontram-se os seguintes exercícios realizados pelos alunos, que tanto nas provas de aferição como nas avaliações de 2º período foram os mesmos:

Perícias e manipulações:

- Lança a bola à parede com as duas mãos, para a zona acima da linha marcada. Recebe a bola com as duas mãos, após ressaltar uma vez no chão.
- Conduz a bola com o(s) pé(s), percorrendo a distância definida, dentro dos limites do corredor, contornando o cone e terminando o percurso com a bola parada com o pé, em cima da linha onde iniciou a tarefa.
- Executa seis toques de sustentação seguidos, com uma bola de espuma na face de uma raqueta, na zona definida.
- Salta à corda, percorrendo a distância definida, sem interromper o movimento, com um mínimo de seis saltos.

Deslocamentos e Equilíbrios:

- Salta para um plano superior, com chamada a pés juntos, apoiando as mãos e, em seguida, os pés ou os joelhos, após corrida, pondo um pé dentro de cada arco e sem interrupções.
- Salta de um plano superior, realizando meia volta durante o voo. Faz a receção em pé e em equilíbrio, dentro da zona definida.
- Executa uma cambalhota à frente, no colchão, dentro dos limites do corredor definido, levantando-se com os pés juntos.
- Sobe o espaldar até tocar no último degrau, desce até ao degrau marcado, suspende-se de frente para o espaldar, afasta as pernas três vezes e desce até ao chão, percorrendo os degraus controladamente, sem saltar.
- Marcha para trás na trave inferior de um banco sueco invertido.

Jogos:

- “Puxa a Orelha” - Joga com os companheiros o jogo do «Puxa a orelha», durante 30 segundos, procurando o êxito pessoal nas suas ações. Num espaço amplo e limitado, os alunos, com duas «orelhas» (lenços ou fitas) colocadas no cóis dos calções ou das calças, lateralmente e uma de cada lado, tentam tirar o maior número possível de «orelhas» aos companheiros, tentando evitar que os outros tirem as suas. Devem manter na mão as «orelhas» conquistadas. O jogador sem «orelhas» continua em jogo, tentando tirar os lenços ou as fitas aos companheiros, até ao limite dos 30 segundos. Os jogadores podem deslocar-se livremente, sem sair do espaço de jogo.

De forma a ser mais clara a classificação em menções, dá-se como exemplo o exercício da cambalhota à frente que se encontra dentro das matérias dos Deslocamentos e Equilíbrios, sendo que:

Conseguiram - “Executa a cambalhota à frente no colchão: – dentro dos limites do corredor definido; – inicia com o apoio das mãos no colchão; – faz a rotação e levanta-se SEM CRUZAR AS PERNAS; – sem interrupções do movimento.”;

Conseguiram Mas... - “Executa a cambalhota à frente no colchão: – dentro dos limites do corredor definido; – inicia com o apoio das mãos no colchão; – faz a rotação, mas levanta-se sem os pés juntos ou cruza os pés ao levantar-se; – sem interrupções do movimento;

Revelaram Dificuldade - “Observa-se uma ou mais das seguintes situações: – sai fora dos limites do corredor definido; – não se levanta; – faz outra tarefa.”;

Não Conseguiram - “Observa-se uma ou mais das seguintes situações: – não apoia as mãos no início; – não enrola; – cai para o lado; Não realiza a tarefa.”

Análise Estatística

A descrição dos dados incluiu a contagem do número de alunos com diferentes classificações e cálculo da respetiva percentagem relativamente ao total da turma e ao total das três escolas.

Procedeu-se igualmente ao agrupamento dos resultados em duas categorias de classificação: a categoria superior “**Conseguiram**” e “**Conseguiram Mas...**” e categoria inferior “**Revelaram Dificuldade**” e “**Não Conseguiram**”. Pretende-se com este agrupamento distinguir os alunos sem limitações ou com poucas limitações dos que apresentam mais limitações, ou seja, com dificuldades acrescidas.

Para o efeito utilizou-se uma análise descritiva expressa em percentagem relativamente às três escolas em estudo em 2019 (pós implementação do programa), às escolas a nível regional do Concelho de Oeiras em 2018 e às escolas a nível nacional em 2018 (pré implementação do programa).

V - RESULTADOS

Provas de Aferição da Expressão Físico Motora a nível Nacional, do Concelho de Oeiras e de três escolas do Concelho de Oeiras

Neste segmento serão apresentados os resultados obtidos nas provas de aferição do 2º ano de Expressão Físico Motora a nível nacional, a média das classificações das provas de aferição do concelho de Oeiras, as classificações das avaliações realizadas no final do 2º período nas três escolas analisadas ARA, SAT e SM e a média conjunta das três escolas.

		Provas de Aferição			
		Nacional 2018 (%) Soma das notas (%)		Oeiras 2018 (%) Soma das notas (%)	
Deslocamentos e Equilíbrios	Conseguiram	60,1		48,80	
	Conseguiram Mas..	19,7	79,80	24,60	73,40
	Revelaram Dificuldade	15,1		18,60	
	Não Conseguiram	5,1	20,20	7,90	26,50
Perícias e Manipulações	Conseguiram	34,8		38,90	
	Conseguiram Mas..	31,5	66,30	32,90	71,80
	Revelaram Dificuldade	24,8		21,00	
	Não Conseguiram	8,9	33,70	7,20	28,20
Jogos	Conseguiram	26,9		28,30	
	Conseguiram Mas..	57,4	84,30	53,50	81,80
	Revelaram Dificuldade	11,9		15,40	
	Não Conseguiram	3,8	15,70	2,70	18,10

Tabela 1 - Média das Provas de Aferição de Expressão Físico Motora do 2º ano de escolaridade a Nível Nacional e do Concelho de Oeiras em 2018.

		Avaliações do 2º Período Escolar em 2019				
		EB1 SM (%)	EB1 ARA (%)	EB1 SAT (%)	Média Total das Escolas (%)	Soma das notas (%)
Deslocamentos e Equilíbrios	Conseguiram	68,57	80,13	69,63	73,09	
	Conseguiram Mas..	10,71	3,85	6,67	6,96	80,05
	Revelaram Dificuldade	7,86	7,69	6,67	7,42	
	Não Conseguiram	12,86	8,33	17,04	12,53	19,95
Perícias e Manipulações	Conseguiram	62,70	64,73	68,26	65,12	
	Conseguiram Mas..	7,57	10,63	8,98	9,12	74,24
	Revelaram Dificuldade	12,43	3,86	5,99	7,33	
	Não Conseguiram	17,30	20,77	16,77	18,43	25,76
Jogos	Conseguiram	29,8	32,0	28,9	30,3	
	Conseguiram Mas..	55,3	58,0	60,0	57,7	88,03
	Revelaram Dificuldade	4,3	8,0	11,1	7,7	
	Não Conseguiram	10,6	2,0	0,0	4,2	11,97

Tabela 2 - Avaliações do 2º Período Escolar nas Turmas do 2º ano das Escolas EB1 Santo António de Tercena (EB1 SAT), EB1 Sá de Miranda (EB1 SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB1 ARA) em 2019.

Como se pode verificar, no ano de 2018, 60,1% dos alunos conseguiram realizar como esperado os deslocamentos e equilíbrios tendo somente 5,1% dos alunos não conseguido realizar as tarefas como esperado. Nas perícias e manipulações, um pouco diferente do que sucede nos deslocamentos e equilíbrios, não conseguimos verificar uma diferença tão acentuada no que toca à percentagem de alunos que “conseguiram” para os que “não conseguiram” realizar com valores de 34,8% e 8,9% respetivamente. Nos jogos é de notar que a maior percentagem de alunos se encontra na menção de “Conseguiram Mas...” com 57,4% que comparativamente com os alunos que “conseguiram” (26,9%) é maior. Quando analisamos as percentagens das menções juntas (**Conseguiram** e **Conseguiram Mas...**) e (**Revelaram Dificuldade** e **Não Conseguiram**), podemos verificar que em todas as matérias a grande maioria dos alunos se encontra nas menções “**Conseguiram**” e “**Conseguiram Mas...**”, onde os deslocamentos e equilíbrios apresentam 79,8% dos alunos, as perícias e manipulações 66,3% e os jogos com 84,3%.

Relativamente às provas de aferição dos alunos do concelho de Oeiras em 2018 48,8%, conseguiram atingir a menção mais alta nos deslocamentos e equilíbrios tendo por isso mesmo ficado abaixo da prova de aferição nacional desse mesmo ano (60,1%), apresentando assim uma diferença de 11,3% face à média nacional. Também se pode verificar que nos deslocamentos e equilíbrios a média do concelho é superior à média nacional na menção de “Não Conseguiram” com uma percentagem de 7,9% contra 5,1%, o que significa que Oeiras se encontrava a baixo da média nacional no parâmetro dos deslocamentos e equilíbrios. Para as perícias e manipulações Oeiras apresenta um total, no somatório das menções (Conseguiram e Conseguiram Mas...) superior ao encontrado nas médias nacionais para as mesmas menções, 71,8% para Oeiras e 66,3% na média nacional. Este aumento deve-se essencialmente ao aumento das médias de “Conseguiram”. Nos jogos, assim como verificado na média nacional a percentagem maior de sucesso encontra-se na menção de “Conseguiram Mas...” com 53,5%, sendo que à semelhança dos resultados mencionados muito poucos “não conseguiram” (2,7% em Oeiras 2018 e 3,8% na nacional em 2018).

Nas avaliações das 3 escolas em 2019 para todas as competências as avaliações dos alunos ficaram acima tanto da prova de aferição nacional em 2018 como do concelho de Oeiras em 2018, obtendo assim para a menção de “Conseguiram” nos deslocamentos e equilíbrios 73,9%, nas perícias e manipulações 65,12% e nos jogos um valor de 30,3%. Ao analisar o somatório das menções é de reparar que em todas as competências a maior percentagem de alunos se encontra nas categorias superiores, isto é, na junção de menções “Conseguiram” e “Conseguiram Mas...” com os valores de 80,5% (deslocamentos e equilíbrios), 74,24% (perícias e manipulações) e 88,03% (jogos).

Quando analisamos as avaliações por escolas salienta-se o facto de que na escola EB1 Santo António de Tercena não existiu nenhum aluno que não tenha conseguido realizar a tarefa

nos jogos. No entanto, e pela negativa, podemos verificar que em todas as escolas para as perícias e manipulações as percentagens dos alunos que “Não Conseguiram” são superiores às apresentadas para a menção “Revelaram Dificuldade” sendo na EB1 Santo António de Tercena 16,77% vs 5,99%, na EB1 Sá de Miranda 17,30% vs 12,43% e na EB1 António Rebelo de Andrade 20,77% vs 3,86%. Para as notas de “não conseguiram”, as médias que se salientam pela negativa, são os valores das perícias e manipulações apresentando os valores de 16,77% (EB SAT), 17,30% (EB SM) e 20,77% (EB ARA), sendo que nessa matéria para a mesma menção tanto o concelho de Oeiras como a média nacional em 2018, obtiveram valores mais baixos, 7,20% e 8,9% respetivamente.

Para todas as escolas, em todas as competências na menção de “Conseguiram” os valores são muito idênticos. Porém existe um valor que sobressai pela positiva que é da EB1 António Rebelo de Andrade que se apresenta com 80,13% dos alunos, quando nas outras duas escolas as médias foram de 69,63% e 68,57%. Por outro lado, quando analisamos as perícias e manipulações para todas as escolas na menção de “Revelaram Dificuldade” é de notar que a escola que se apresenta com um valor mais elevado, sobressaindo-se das restantes, é a EB1 Sá de Miranda com 12,43% ao invés das outras duas que apresentam valores de 5,99% e 3,86%.

Médias das Avaliações Agrupadas por Menções

Nesta parte serão apresentados e analisados os gráficos correspondentes a cada menção agrupadas por matérias, contendo em cada um a prova de aferição de Oeiras em 2018, e nacional em 2018 e a avaliação das três escolas obtidas no final do 2º período em 2019, individualmente.

Conseguiram

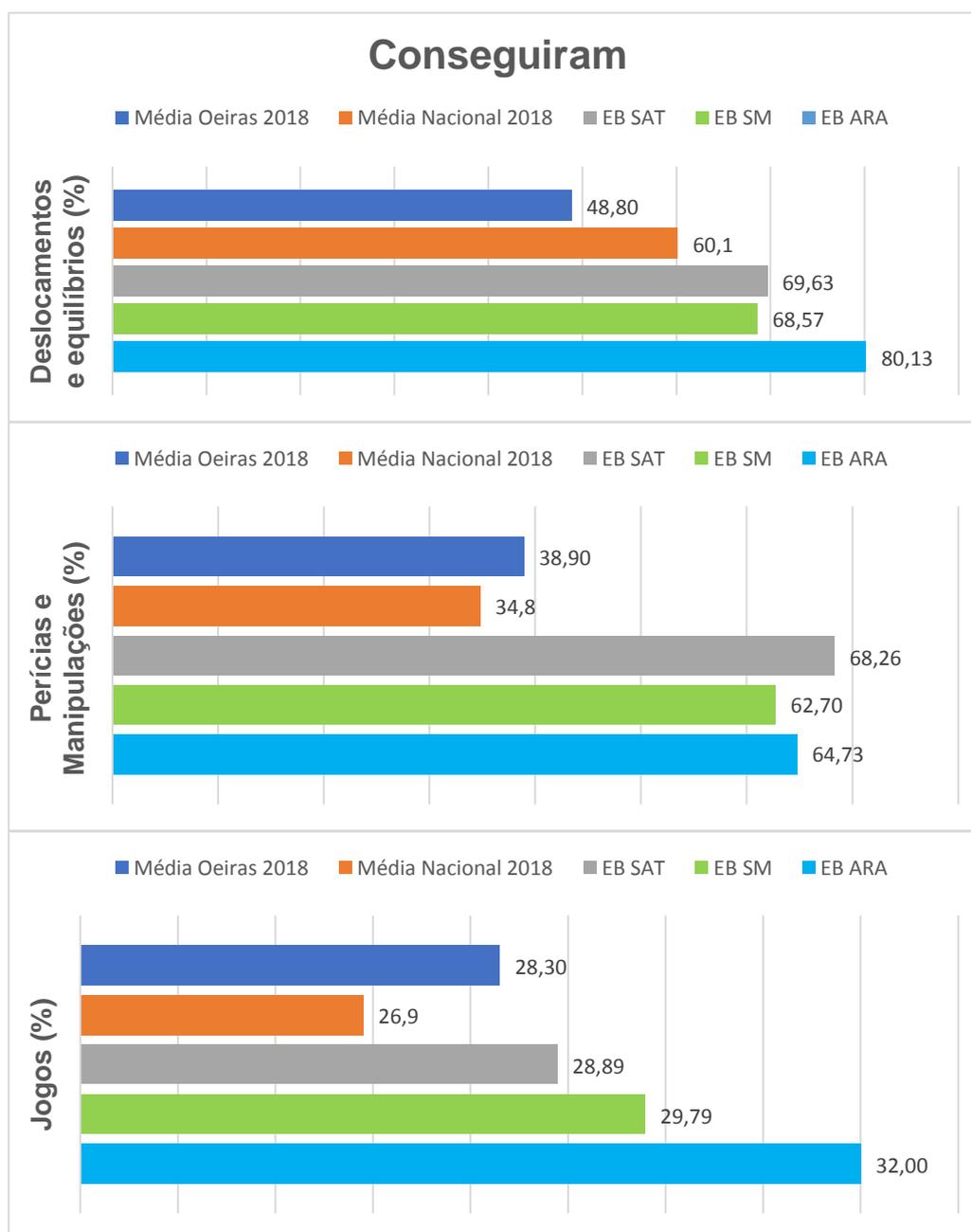


Figura 2 - Apresentação da menção “Conseguiram” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).

Através da apresentação da figura 2, que nos mostra as médias obtidas na menção de “Conseguiram”, o que idealmente deveria acontecer era que para todas as médias das escolas no ano de 2019, apresentassem valores acima dos apresentados pela prova de aferição de Oeiras e nacional em 2018. Se tal acontecesse significaria que de um ano para o outro houvesse melhorias na competência motora dos alunos, como tal se pode verificar que sucedeu nesta menção.

É de notar, que a prova de aferição de Oeiras em 2018 nos deslocamentos e equilíbrios teve 48,8% de alunos que conseguiram realizar a tarefa como desejado, nas perícias e manipulações teve 38,9% e nos jogos 28,3% e, a prova de aferição nacional nesse mesmo ano obteve os valores de 60,1%, 34,8% e 26,9% , o que significa que para ambas, as médias foram inferiores em todas as matérias comparativamente com as avaliações das escolas em 2019.

Verificando os dados, podemos ver que de um modo geral o valor que sobressai mais é o da EB ARA, que tanto nos deslocamentos e equilíbrios e nos jogos foi a que obteve uma média superior com 80,13% e 32% respetivamente e se encontra em segundo lugar nas perícias e manipulações (64,73%) ficando atrás da EB SAT que obteve uma média de 68,26%.

Tomando agora atenção às diferenças das avaliações da escola em 2019, a que obteve a média mais baixa nas diferentes matérias, comparando com as provas de aferição de Oeiras e nacional em 2018 reparamos que: nos deslocamentos e equilíbrios a EB SM com 68,57% tem 19,77% de sucesso a mais em comparação com os valores de Oeiras e 8,47% para a média nacional; nas perícias e manipulações a EB SM com 62,7% apresentou 23,8% de sucesso a comparar com a média de Oeiras e 27,9% para a nacional e; nos jogos a EB SAT apresenta 28,89% enquanto que Oeiras 2018 tem 28,3% e nacional 2018 26,9% que, em valores diferenciais se apresenta respetivamente com mais 0,59% e 1,99%.

Conseguiram Mas...

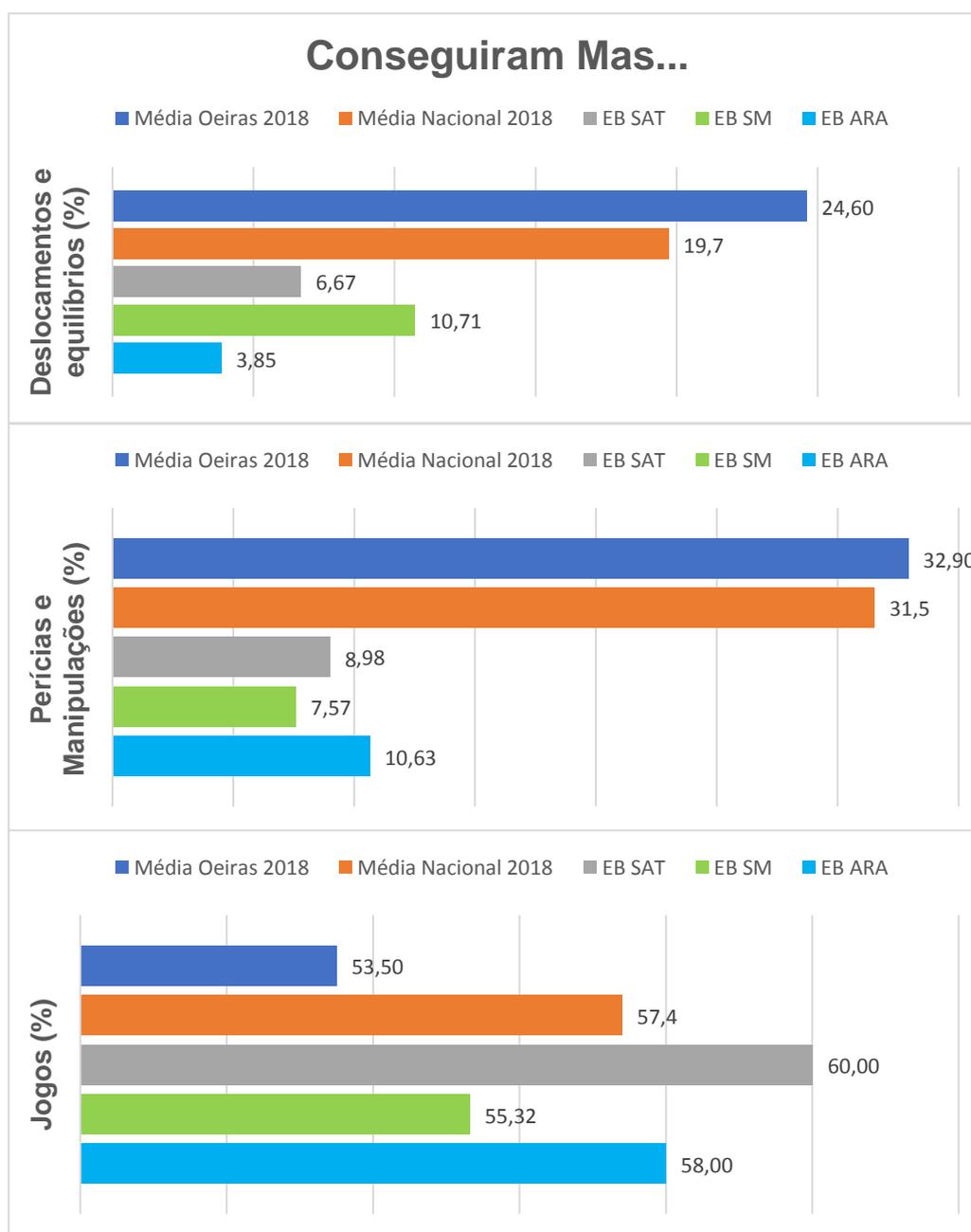


Figura 3 - Apresentação da menção “Conseguiram Mas...” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).

Apresenta-se os valores percentuais que os alunos obtiveram para a menção de “Conseguiram Mas...” nas provas de aferição em Oeiras no ano de 2018, provas de aferição nacional em 2018 e para as avaliações das três escolas no ano de 2019. Fazendo uma pré-análise o que deveríamos encontrar nesta menção, a par do que seria também espectável para a menção “Conseguiram”, era que no ano de 2019 as escolas tivessem médias superiores às do ano anterior.

Olhando para os gráficos, de um modo geral, o que salta de imediato à vista é na matéria das perícias e manipulações que, contrariamente ao desejável, verificamos que em todas as escolas os valores foram inferiores às de Oeiras (32,9%) e nacionais (31,5%), apresentando os valores de 8,98% (EB SAT), 7,57% (EB SM) e 10,63% (EB ARA). Através da representação diferencial tendo como base a prova de aferição de Oeiras 2018, podemos ver que a EB SAT obteve menos 23,2% de sucesso, a EB SM menos 25,33% e a EB ARA teve menos 22,7% de alunos a atingirem esta menção. Comparativamente com a prova de aferição nacional 2018 as escolas EB SAT, EB SM e EB ARA apresentaram, respetivamente, menos 22,52%, 23,93% e 20,87%.

Na matéria dos deslocamentos e equilíbrios também acontece as escolas terem valores inferiores aos obtidos no ano anterior tanto no concelho de Oeiras como a nível nacional com os valores de 6,67% para a EB SAT, 10,71% para a EB SM e 3,85% para a EB ARA. A prova de aferição nacional em 2018 foi de 19,7% e a de Oeiras foi de 24,6%.

Contrariamente ao que sucede nas duas matérias atrás referidas, nos jogos as percentagens de alunos em 2019 que tiveram esta classificação foram superiores às obtidas em 2019 no concelho de Oeiras (53,5%) e nacional (57,4%) com os valores de 60% na EB SAT, 58% na EB ARA e na EB SM 55,32% que apesar de ser superior à média de Oeiras é inferior à nacional.

Ainda assim, entre as 3 escolas, para as diferentes matérias vemos que a escola EB SM obteve o melhor valor de 10,71% nos deslocamentos e equilíbrios, a EB ARA com 10,63% nas perícias e manipulações e nos jogos a que destacou foi a EB SAT com 60% de alunos a obterem esta menção.

Revelaram Dificuldade

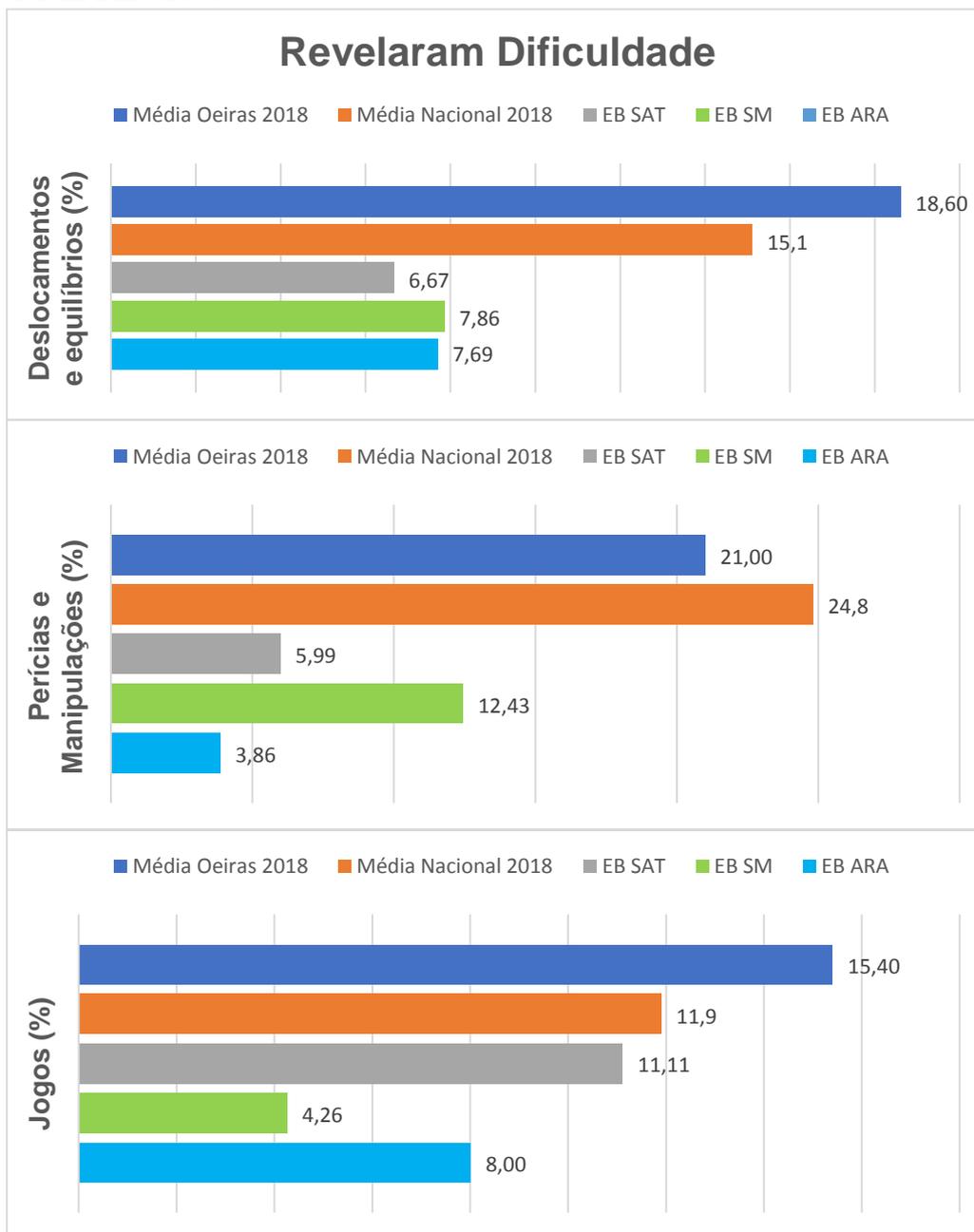


Figura 4 - Apresentação da menção “Revelaram Dificuldades” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).

Na figura da menção “Revelaram Dificuldade” (Figura 4) tendo como pensamento que neste caso, se as escolas no ano de 2019 apresentarem percentagens superiores às das médias das provas de aferição de Oeiras e nacional em 2018, quer isto dizer que as avaliações de 2019 foram piores, neste parâmetro, quando comparadas com o ano anterior.

De uma forma geral, o que fica mais evidente é que a percentagem do concelho de Oeiras em 2018 nos deslocamentos e equilíbrios, se apresenta com um valor bastante superior, 18,60%, comparativamente com os valores das escolas em 2019 que obtiveram 6,67%, na EB SAT, 7,86% para a EB SM e 7,69% na EB ARA. Nesta matéria conseguimos perceber que a prova de aferição nacional obteve um valor mais baixo que o de Oeiras, mas superior às das escolas, com a percentagem de 15,1% de alunos nesta menção.

No que toca às perícias e manipulações nas avaliações do 2º período nas escolas em 2019, igual ao que acontece nos deslocamentos e equilíbrios e nos jogos, apresentam valores mais baixos que a prova de aferição nacional e que a de Oeiras. A escola que teve o valor mais baixo foi a EB ARA com 3,86% de alunos nesta menção, seguida da EB SAT com 5,99% e a EB SM com 12,43%. Mesmo a EB SM tendo um valor bastante superior às das outras escolas, ainda assim apresenta-se com percentagem inferior à prova de aferição de Oeiras (21%), tendo assim uma diferença de 8,57% a menos de alunos nesta menção.

No que respeita aos jogos, de todas as médias aquela que tem um valor superior é a da prova de aferição do concelho de Oeiras em 2018 com 15,40% seguida da prova de aferição nacional 2018 com 11,9%. Em relação às escolas aquela com a percentagem maior é a EB SAT com o valor de 11,11% e a escola com menor percentagem é a EB SM com 4,26%.

Posto isto, para esta menção, as escolas conseguiram ter menores percentagens de alunos, o que é um sinal positivo.

Não Conseguiram

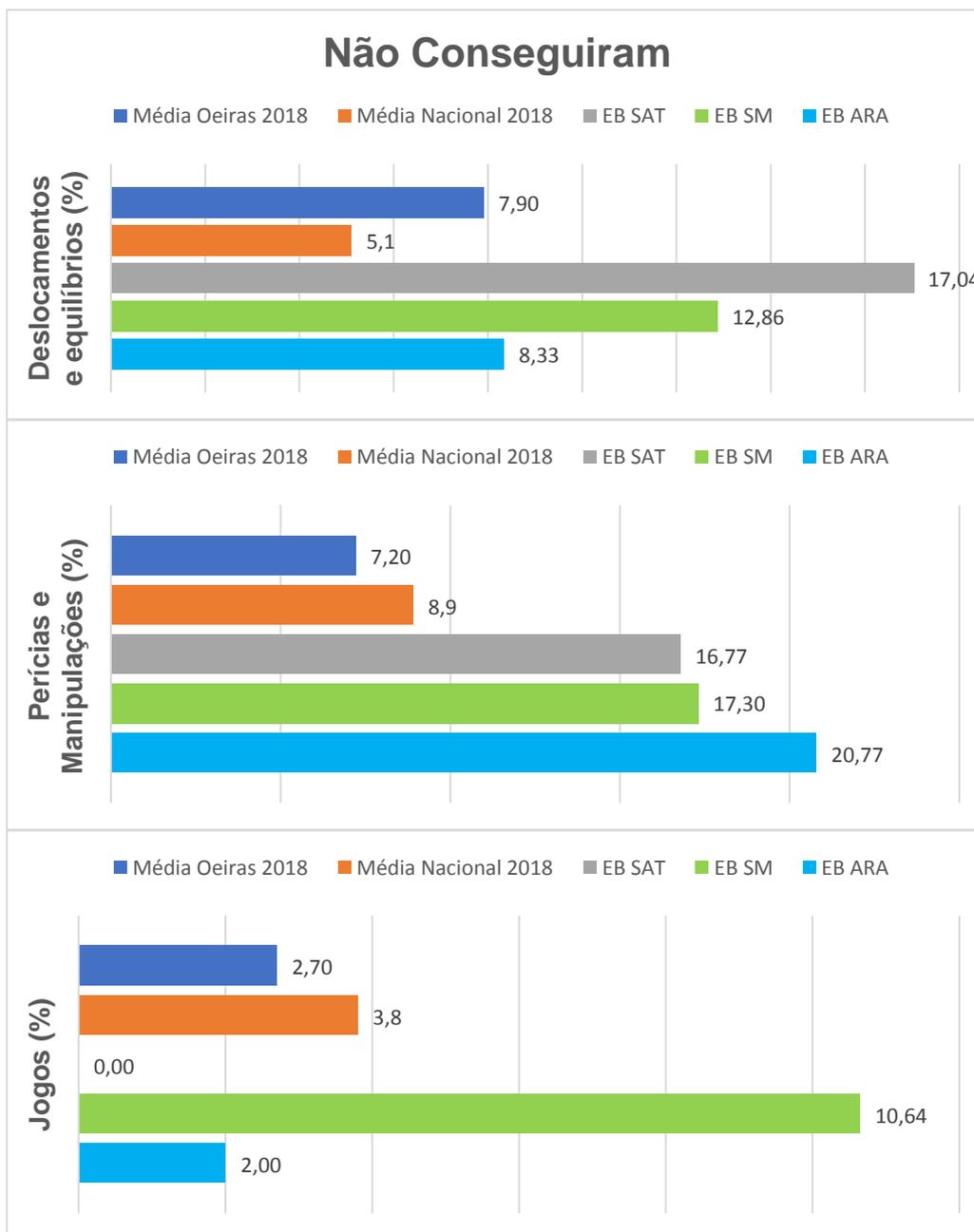


Figura 5 - Apresentação da menção “Não Conseguiram” das provas de aferição obtidas no concelho de Oeiras em 2018 e nacional em 2018 e da média das avaliações do final do 2º período, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).

Para a menção de “Não conseguiram” e na mesma linha de pensamento da menção anterior, se as escolas apresentarem valores inferiores às das provas de aferição do ano anterior quer dizer que houve menos alunos em 2019 que não conseguiram realizar o exercício como o esperado (denominação referida no documento de apoio das provas de aferição).

De acordo com os gráficos da figura 5, as evidências mais significativas dizem respeito aos jogos, que a escola EB SAT não revelou nenhum aluno a não conseguir realizar a tarefa. Por outro lado, a EB SM foi a escola que evidenciou resultados mais desfavoráveis com 10,64% de alunos a não conseguirem realizar o exercício. Esta percentagem é superior à da prova de aferição de Oeiras em 2018 (2,7%) e à nacional em 2018 (3,8%), representando assim uma diferença superior em 7,94% e de 6,84% de alunos que não conseguiram realizar a tarefa, para estas duas médias. A escola EB ARA com 2% de alunos a não conseguir realizar tem um valor inferior às de Oeiras e nacional.

Nas perícias e manipulações todas as escolas tiveram valores superiores aos registados na prova de aferição do concelho de Oeiras e da nacional em 2018. A média de Oeiras foi de 7,20% e a nacional de 8,9% mostrando assim que Oeiras nesse ano teve melhores resultados nesta menção quando comparada com a nacional. Em relação às escolas tendo como comparativo a média de Oeiras, estas apresentam valores superiores. Registando 9,57% para a EB SAT, 10,1% na EB SM e 13,57% na EB ARA.

Relativamente aos deslocamentos e equilíbrios, mais uma vez se verifica que as escolas obtiveram um desempenho pior comparativamente com o ano anterior, pois são todos superiores aos valores nacionais e de Oeiras. Neste caso a escola que mais se evidencia, pela negativa, é a EB SAT apresentando 17,04% de alunos a não conseguirem realizar os deslocamentos e equilíbrios tendo assim um valor superior em 9,14% para a média de Oeiras e 11,94% para a nacional. Das três escolas aquela que teve uma menor percentagem foi a EB ARA com 8,33% e a seguir a EB SM com 12,86%. As diferenças das avaliações obtidas nas escolas em 2019 comparativamente com a prova de aferição nacional em 2018 foram de 7,76% na EB SM e de 3,23% na EB ARA a mais que a prova de aferição nacional. Já a diferença nestas duas escolas para a prova de aferição de Oeiras foi, respetivamente de 4,96% e 0,43%.

Médias das Avaliações Agrupadas por Categorias

As médias agrupadas por categorias são a soma das percentagens das menções de “Conseguiram” com “Conseguiram Mas...” (categoria superior) e “Revelaram Dificuldade” com “Não Conseguiram” (categoria inferior), fazendo assim duas categorias de distinção.

Conseguiram + Conseguiram Mas...

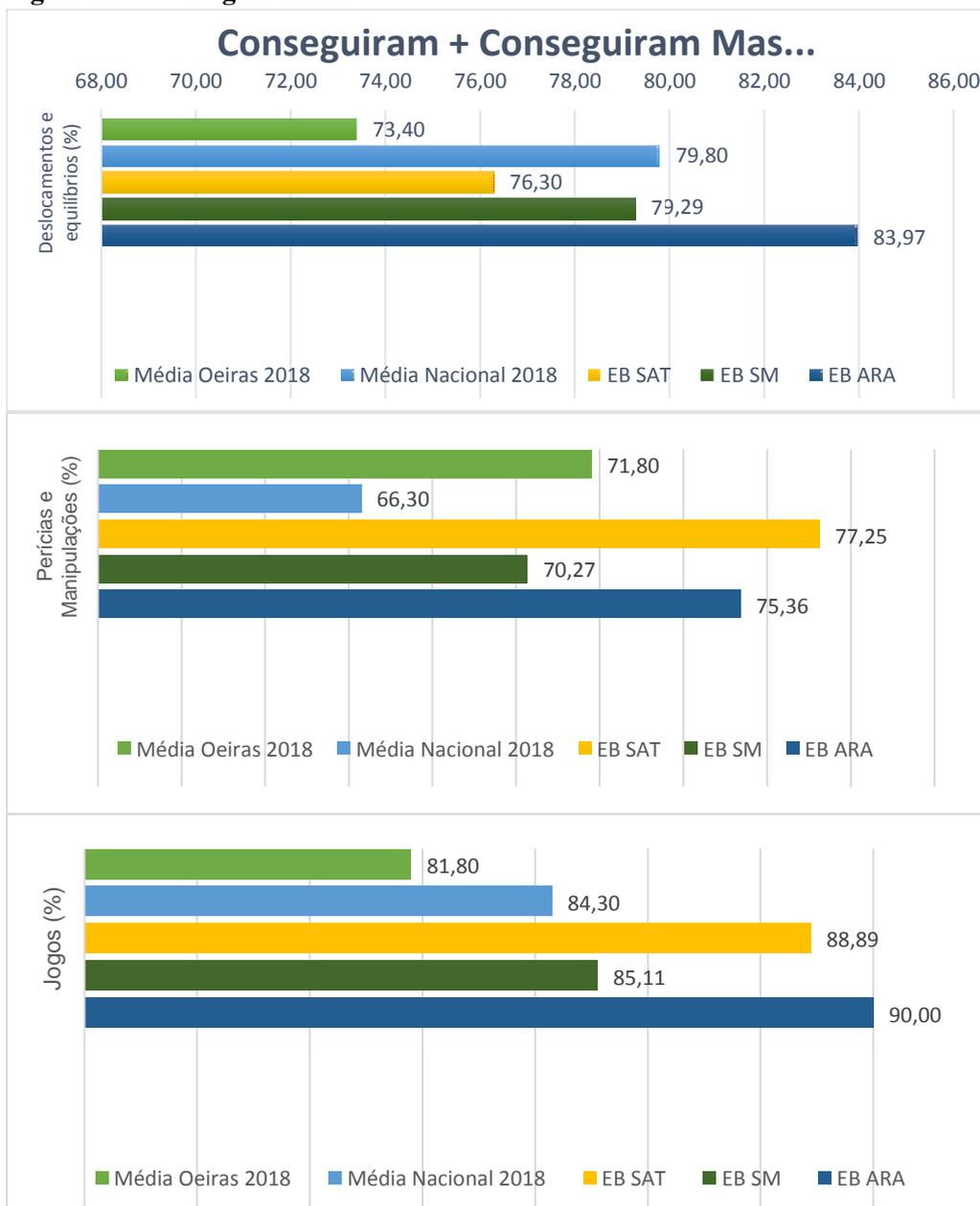


Figura 6 - Apresentação das médias da categoria superior (“Conseguiram + Conseguiram Mas...”) da prova de aferição obtida no concelho de Oeiras em 2018, prova de aferição nacional em 2018 e da média das menções do final do 2º período escolar, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).

Na figura 6, apresentam-se as menções da categoria superior (Conseguiram + Conseguiram Mas...) nas três matérias avaliadas. Como se pode verificar para as perícias e

manipulações e para os jogos, todas as escolas apresentaram percentagens superiores às obtidas na prova de aferição do concelho de Oeiras em 2018, com os valores de 77,25% na EB SAT, 70,27% na EB SM e 75,36% na EB ARA nas perícias e manipulações. De 88,9% na EB SAT, 85,11% na EB SM e 90% na EB ARA nos jogos. O concelho de Oeiras para estas duas matérias apresentou os valores de 66,3% nas perícias e manipulações e 84,30% nos jogos.

Para os valores da prova de aferição nacional de 2018, nas perícias e manipulações, conseguimos perceber que esta, se apresenta com valores superiores às da prova de aferição de Oeiras em 2018 (66,3%) e que da avaliação final do 2º período da EB SM (70,27%), com o valor de 71,8%.

Nos deslocamentos e equilíbrios a escola que mais se destaca em termos percentuais é a EB ARA com 83,97% de alunos na categoria superior, seguida da EB SM com 79,29% e da EB SAT com o valor de 76,3%. Ainda assim as escolas EB SM e EB SAT apresentam valores inferiores aos registados na prova de aferição do concelho de Oeiras em 2018 com 79,8%. A prova de aferição nacional, para esta matéria, é a que tem o valor mais baixo com 73,4%.

Nos jogos, todas as escolas se destacaram pela positiva com os valores acima tanto da prova de aferição de Oeiras como da nacional em 2018. Realizando as diferenças existentes para esses mesmos valores temos que: EB SAT tem mais 4,59% dos alunos nesta categoria do que a prova de aferição nacional no ano anterior e mais 7,9% que Oeiras em 2018; a EB SM tem mais 0,81% do que a média nacional e 3,31% que Oeiras e; a EB ARA apresentou mais 5,7% que a nacional 2018 e 8,2% que Oeiras em 2018.

Nas perícias e manipulações é de destacar a EB SAT que conseguiu ter 77,25% dos alunos nesta categoria, ou seja, mais 5,45% do que a média de Oeiras e 10,95% do que a nacional em 2018.

Revelaram Dificuldade + Não Conseguiram

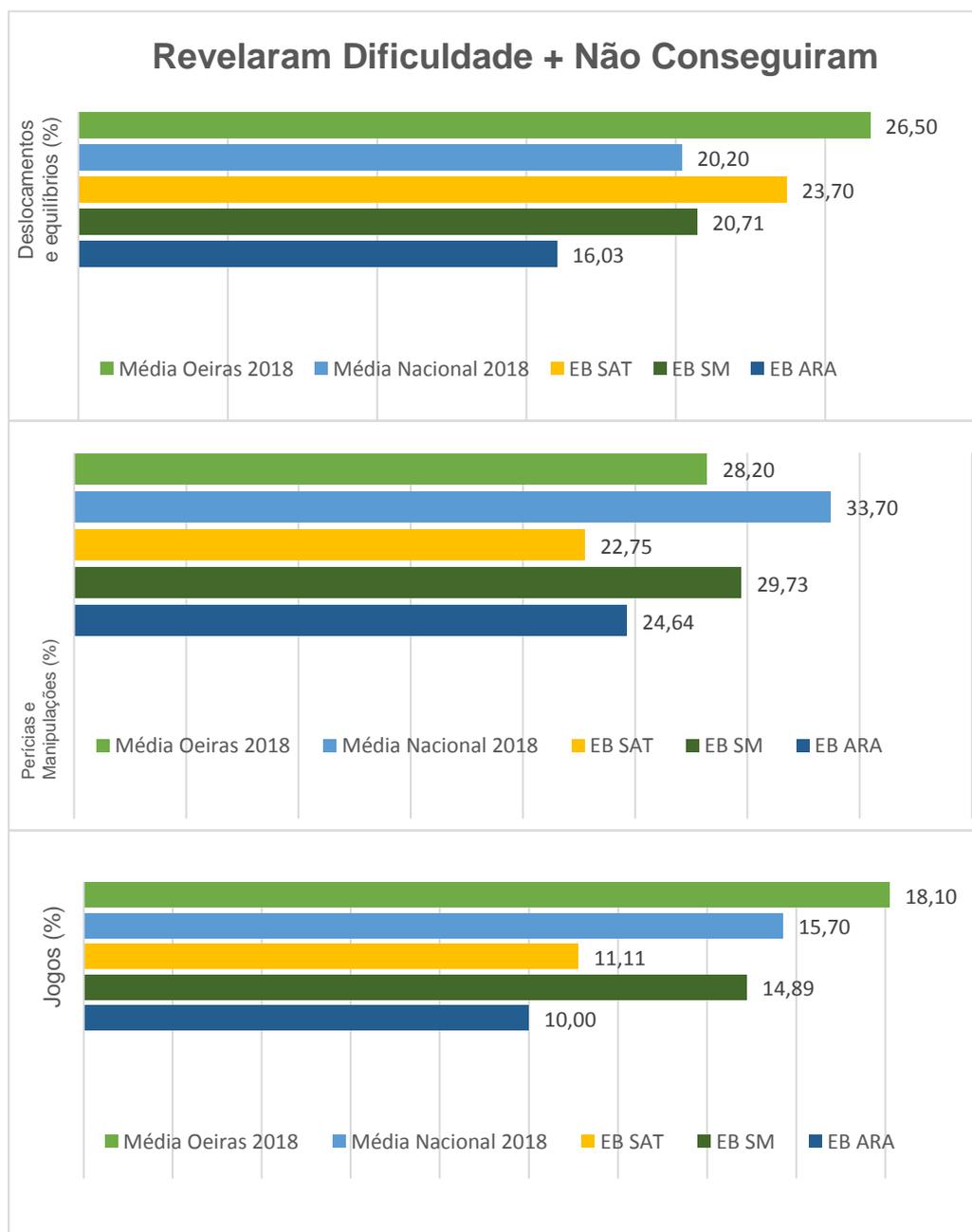


Figura 7 - Apresentação das médias da categoria inferior (“Revelaram Dificuldades + Não Conseguiram”) da prova de aferição obtida no concelho de Oeiras em 2018, prova de aferição nacional em 2018 e da média das menções do final do 2º período escolar, nas turmas do 2º ano, nas escolas EB1 Santo António de Tercena (EB SAT), EB1 Sá de Miranda (EB SM) e EB1 António Rebelo de Andrade (EB ARA).

Na figura 7, destacam-se os valores percentuais associados às dificuldades acrescidas. Estes valores dizem respeito à média da prova de aferição de Oeiras em 2018 com 26,50% e ao valor da EB SAT com 23,70% nos deslocamentos e equilíbrios, à média da prova de aferição nacional em 2018 com 33,70% e à da EB SM com 29,73%, às perícias e manipulações e na média

de Oeiras em 2018 com 18,10% e à média nacional com 15,79% nos jogos. Pode-se verificar também que, mesmo que as médias mencionadas sejam as que sobressaem, em geral as médias aproximam-se todas dos 20%, sendo que aquela que apresenta a menor percentagem de alunos nesta categoria seja a da EB ARA nos jogos com 10%.

Nos deslocamentos e equilíbrios só a escola EB ARA ficou abaixo da média da prova de aferição nacional e de Oeiras em 2018 com 16,3%, ao passo que a EB SM com 20,71% e a EB SAT com 23,70% ficaram acima da média da prova de aferição de Oeiras (26,50%) e a baixo da nacional (20,20%).

Nas perícias e manipulações, por ordem crescente, temos que a média mais baixa foi a da EB SAT, 22,75%, seguida da EB ARA com 24,64%, média nacional 2018 com 28,20%, EB SM 29,73% e por último Oeiras com 33,70%.

Para os jogos, todas as escolas se encontraram abaixo da média da prova de aferição nacional e de Oeiras em 2018 sendo que a EB SAT tem uma representação de 11,11% de alunos, a EB SM 14,89% e a EB ARA 10%.

VI - DISCUSSÃO

O presente relatório permitiu conhecer que no concelho de Oeiras em 2018 (pré implementação do programa), 48,8% dos alunos conseguiram atingir a menção mais alta (“Conseguiram”) nos deslocamentos e equilíbrios, ficando abaixo da média nacional nesse mesmo ano (60,1%). Para a menção de “Não Conseguiram”, o concelho de Oeiras apresentou 7,9% dos alunos com esta menção, ao passo que a média nacional apresentou 5,1%, tendo Oeiras ficado abaixo da média nacional, nos deslocamentos e equilíbrios. Para as perícias e manipulações, na categoria superior (Conseguiram e Conseguiram Mas..) Oeiras apresentou a percentagem de 71,8%, enquanto a média nacional obteve 66,3%.

Para a menção de “Conseguiram” do concelho de Oeiras e das médias nacionais, sabendo que o programa de apoio à expressão físico-motora foi implementado no ano letivo de 2018/2019, Oeiras apresentou-se com uma média inferior à média nacional, uma vez que só a partir desse ano letivo os alunos puderam usufruir de aulas de Expressão Físico Motora de cariz obrigatório com um programa que tem de ser lecionado ao longo do ano letivo. Segundo Palma, Camargo & Pontes (2012), são várias as investigações que têm apontado que o pouco ou nenhum tempo destinado à prática de atividades físicas sistemáticas na infância, é um dos principais fatores que podem estar a influenciar negativamente a aquisição de competências motoras importantes para o desenvolvimento infantil e, têm demonstrado aumentos significativos nos indicadores motores, quando as crianças passam a participar em programas de educação física. Como acontece no programa criado pelo município de Oeiras “Apoio à Expressão Físico-Motora do 1º Ciclo”.

Para a menção de “Conseguiram”, a escola EB1 ARA nos deslocamentos e equilíbrios e nos jogos, foi a escola que obteve a média mais alta com 80,13% e 32% respetivamente, encontrando-se em segundo lugar nas perícias e manipulações (64,73%) ficando atrás da EB1 SAT que obteve uma média de 68,26%. A escola EB1 SM nos deslocamentos e equilíbrios apresentou 68,57% dos alunos com esta menção e 62,7% nas perícias e manipulações. Oeiras nos deslocamentos e equilíbrios teve 48,8% de alunos que conseguiram realizar a tarefa como desejado, nas perícias e manipulações teve 38,9% e nos jogos 28,3%. Já a média nacional apresentou os valores de 60,1% nos deslocamentos e equilíbrios, 34,8% nas perícias e manipulações e 26,9% nos jogos.

Tendo o mesmo professor nas três escolas, podemos verificar que ainda assim existem muitas diferenças nas percentagens obtidas em todas as matérias de escola para escola para a mesma menção. Nas perícias e manipulações na menção de “revelaram dificuldades” a escola EB1 SM apresentou a média de 12,43% de alunos nesta menção, ao passo que a EB1 SAT obteve 5,99% e a EB1 ARA 3,86%. Isto vai de encontro com o estudo de Quitério, Martins, Martins, Onofre, Gerlach, Scheuer & Hermann (2017) que refere que hoje em dia, reconhece-se que existe uma variabilidade significativa nos níveis de competência motora, entre diferentes crianças e na

mesma criança. Muitas das diferenças nos níveis de competência motora, devem-se essencialmente às oportunidades de atividade física que lhes são proporcionadas, incluindo a organização e qualidade da educação física escolar. Fatores como a frequência e a eficiência das práticas motoras, o ambiente em que as crianças estão inseridas e a adesão e permanência nestas atividades podem também, de alguma forma, influenciar a carência de competência motora (Marramarco, Krebs, Valentini, Ramalho, Santos & Nobre 2012).

Na menção de “Não Conseguiram” onde se conseguem verificar maiores diferenças logo à partida é nos jogos, que nos mostra que a escola EB1 SAT não teve nenhum aluno a não conseguir realizar a tarefa, ao passo que a escola EB1 SM é a escola que se destaca pela negativa pois tem um valor de 10,64% de alunos que não conseguiram realizar o exercício, sendo inclusivamente bastante superior á percentagem de Oeiras (2,7%) e à nacional (3,8%), representando assim uma diferença superior em 7,94% e de 6,84% de alunos que não conseguiram realizar a tarefa, para estas duas médias. Em relação às escolas tendo como comparativo a média de Oeiras (7,20%), estas apresentam valores superiores, registando 9,57% para a EB1 SAT, 10,1% na EB1 SM e 13,57% na EB1 ARA, o que não abona a favor das escolas do concelho. Estas diferenças nos jogos podem dever-se a que nos recreios escolares, como constatado nas três escolas, as populações escolares são diferentes umas das outras. Numas escolas os alunos, por iniciativa própria, envolvem-se mais em jogos coletivos, ao passo que noutras escolas isso não se verifica, envolvendo-se mais em atividades de cariz individual.

Se a coordenação motora atuar como promotor da atividade física nas crianças, a promoção da atividade física na infância deve enfatizar o desenvolvimento da competência motora. Este é um aspeto da maior importância para a educação física curricular nas escolas do ensino primário (Melo & Lopes, 2013). No estudo de Marramarco et al. (2012), demonstrou que existem associações significativas entre o estado nutricional e a competência motora, sendo que o estado nutricional foi o preditor da competência motora em alunos entre os 5 e os 10 anos. A investigação de variáveis como o estado nutricional dos alunos pode ter influência na prática dos professores de educação física e outros profissionais de saúde, os quais, a partir dos resultados encontrados, poderão ajustar os seus planeamentos e montar programas interventivos que possam melhorar o atendimento a este público (Marramarco et al. 2012). A intervenção pedagógica do professor deve centrar-se no desenvolvimento adequado das competências motoras básicas de cada um dos seus alunos, principalmente quando a faixa etária é menor, dando, deste modo, condições para potenciar as aprendizagens das habilidades especializadas das atividades físicas (Quitério et al., 2017).

Um inadequado estado nutricional pode influenciar a qualidade de desempenho em atividades que requeiram movimentação corporal, em tarefas presentes no quotidiano das crianças como correr, saltar, lançar. Algumas pesquisas observaram baixo desempenho de habilidades

motoras amplas em crianças com sobrepeso e obesidade, principalmente as que envolvem locomoção e equilíbrio (Marramarco et al., 2012). Relacionado com estes aspetos, também segundo Melo & Lopes (2013), são as crianças com sobrepeso e obesas, aquelas que, marcadamente apresentam baixos níveis de coordenação motora, comparativamente às crianças com peso normal, que o IMC e a coordenação motora estão negativamente correlacionados.

Tendo como referência as menções da categoria superior (“conseguiram + conseguiram mas...”), a matéria onde o trabalho realizado no “programa de apoio à expressão físico-motora” parece ter sido mais efetivo é nas matérias dos jogos, uma vez que no ano 2019 (pós implementação do programa), nas escolas apresentadas as médias foram superiores às encontradas no concelho de Oeiras e a nível nacional, antes do programa ter sido implementado. Foi sugerido que a principal fonte de motivação para a atividade ou para o jogo ativo, está intrinsecamente ligada ao prazer associado com o movimento e a sensação de competência motora. O programa de apoio à expressão físico motora tem também como ideologia, conseguir que os alunos gostem de realizar as aulas, consigam aperceber-se que aprendem sempre mais alguma perícia motora, que evoluem e se divertem com a atividade física. Como Nobre, Bandeira & Valentini (2016) refere, a competência motora percebida é compreendida como os atributos e as características próprias que são conscientemente reconhecidas pelo indivíduo e que no contexto da prática motora, a competência percebida é um mediador da motivação para a aprendizagem de habilidades motoras e permanência em atividades físicas ao longo da vida. A coordenação motora pode assim ser considerada um agente importante no aumento dos níveis de atividade física (Melo & Lopes 2013).

A competência motora é o fator que mais se parece associar com a atividade física em crianças, comparativamente com a aptidão física e a composição corporal. Também no estudo de Lopes, em que seguiram crianças com idades entre os seis e os dez anos de idade, a coordenação motora foi o preditor mais importante dos níveis de atividade física (Melo & Lopes, 2013). O papel da educação física é ainda mais importante, quando se assiste a uma diminuição acentuada das oportunidades dadas às crianças para desenvolverem, por si só as suas competências motoras (Quitério et al., 2017).

Todas as escolas, para a categoria superior (“Conseguiram e Conseguiram Mas...”) apresentam percentagens superiores às obtidas no concelho de Oeiras, com os valores de 77,25% na EB1 SAT, 70,27% na EB1 SM e 75,36% na EB1 ARA nas perícias e manipulações, e de 88,9% na EB1 SAT, 85,11% na EB1 SM e 90% na EB1 ARA nos jogos. O concelho de Oeiras para estas duas matérias apresentou os valores de 66,3% nas perícias e manipulações e 84,30% nos jogos. Para a média nacional, nas perícias e manipulações, consegue perceber-se que apresenta valores superiores às das médias de Oeiras (66,3%) e da EB1 SM (70,27%), com o valor de 71,8%. Nos deslocamentos e equilíbrios, a escola que mais se destaca em termos percentuais é a EB1 ARA

com 83,97% de alunos na categoria superior, seguida da EB1 SM com 79,29% e da EB1 SAT com o valor de 76,3%. Ainda assim as escolas EB1 SM e EB1 SAT apresentam valores inferiores aos registados no concelho de Oeiras (79,8%). A média nacional, para esta matéria, é a que tem o valor mais baixo com 73,4%.

A criança com bom nível de coordenação motora, tende a ter sucesso nas atividades físicas, pelo que estará mais motivada para continuar a participar nelas, reforçando a sua competência percebida, a aptidão física e, conseqüentemente, mantendo uma composição corporal mais adequada (IMC menor) (Melo & Lopes 2013).

Nas habilidades motoras de equilíbrio (por exemplo, exercício de marcha para trás na trave inferior de um banco sueco invertido), estudos apontam que aproximadamente 25% da prestação motora no equilíbrio, podem ser explicados a partir de variáveis de natureza morfológica. Cabe enfatizar que a velocidade de progresso do desenvolvimento motor varia de acordo com estímulos, experiências e características próprias de cada criança (Berleze, Haeffner & Valentini 2017). Para Lemos, David, Teixeira & Mota (2009), refere que a obesidade infantil tem como uma das conseqüências a alteração da postura corporal e, esses desvios na postura podem ter influência no equilíbrio corporal. Para além disso, indivíduos obesos estão mais propensos a sofrerem desequilíbrios em virtude da distribuição anormal de massa, e um trabalho acrescido para recuperar o equilíbrio, aquando do desequilíbrio.

Para a categoria inferior (“Revelaram Dificuldades e Não Conseguiram”) podemos observar que nos deslocamentos e equilíbrios só a escola EB1 ARA ficou abaixo da média nacional (20,20%) e da média de Oeiras (26,50%) com 16,3%, ao passo que a EB1 SM com 20,71% e a EB1 SAT com 23,70% ficaram acima de ambas as médias. Para a matéria das perícias e manipulações, percebe-se que na EB1 SM 29,73% dos alunos revelaram dificuldades ou não conseguiram realizar os exercícios avaliados, no Concelho de Oeiras 28,20% e a nível nacional 33,70%. Se não se estimular devidamente o desenvolvimento das competências motoras manipulativas das raparigas durante as primeiras idades, em que estão mais permeáveis a estas aprendizagens, o sentimento de competência nessas habilidades, pode diminuir com o aumento da idade. Na adolescência as aprendizagens com jogos que envolvam bolas tornam-se bastante mais complexa, com repercussões na sua literacia motora e nos seus estilos de vida. Da mesma forma, equilíbrios e ajustamentos posturais debilitados nos rapazes são mais difíceis de corrigir com o aumento da idade (Quitério et al., 2017). Ao encorajar o desenvolvimento de habilidades motoras, tornando o gesto motor mais proficiente, aumentam-se as probabilidades de que a criança participe em atividades que envolvam componentes da aptidão física, e que privilegiam a saúde e qualidade de vida (Berleze et al., 2017).

Em Portugal, o Programa Nacional de EF (PNEF) para o primeiro ciclo do ensino básico, apresenta de forma clara as competências que os alunos deverão alcançar no final desse ciclo de escolaridade e que estão relacionadas com competências locomotoras, estabilizadoras e manipulativas. A utilização de situações de aprendizagem presentes nos PNEF, é essencial para o adequado desenvolvimento das competências motoras, sendo que o papel complementar da avaliação formativa é crucial para melhorar essas aprendizagens (Quitério et al., 2017).

VII - CONCLUSÃO

Em jeito de conclusão, considero que a minha passagem pela divisão de desporto da Câmara de Oeiras, possibilitou que tivesse experiências diferentes, deu-me bases fundamentais para adquirir e melhorar as competências profissionais e possibilitou crescer como pessoa, principalmente na parte relacional e de saber trabalhar com pessoas e projetos diferentes.

A aquisição e o desenvolvimento de competências motoras, pode ser a base fundamental para que ao longo da vida as crianças se queiram envolver em diferentes desportos e se permitam a que mais tarde continuem ou se tornem adultos saudáveis, pois quanto mais valências motoras elas tiverem, irão sentir-se mais confiantes e competentes para se envolverem em atividades físicas.

No âmbito das competências motoras do 1º ciclo, este trabalho permitiu perceber que a maior dificuldade é a falta de experiência motora que as crianças cada vez mais demonstram, não só devido ao tempo que passam com as tecnologias, mas também devido à falta de aulas estruturadas obrigatórias, com o intuito de melhorar as competências motoras dos mesmos.

Seria interessante, num próximo trabalho realizado neste âmbito e ligado ao projeto de “Apoio à Expressão Físico Motora do 1º Ciclo” desenvolvido pela Câmara de Oeiras, fazer uma análise com todas as escolas do concelho, tendo como comparação as avaliações obtidas nas provas de aferição do ano anterior à Câmara de Oeiras ter implementado este projeto e as notas dos dois anos a seguir ao projeto ser implementado. Esta questão, de serem os dois anos a seguir a ser implementado o projeto, prende-se com o facto de os alunos das turmas do 1º ano escolar, que fizeram parte do primeiro ano de implementação do projeto, no ano seguinte estarão no 2º ano e farão as provas de aferição. Isto serviria como comparativo para se perceber se realmente existem ou não diferenças entre ter ou não aulas curriculares e perceber se o iniciar das aulas estruturadas em idades mais novas apresenta um impacto significativo nas competências motoras dos alunos.

VIII - REFERÊNCIAS

- Aadland E., Andersen L., Anderssen S., Resaland G., Kvalheim O. (2018). Association of Volumes and Patterns of Physical Activity with Metabolic Health in children: A Multivariate Pattern Analysis Approach. *Preventive Medicine*; 115(2018): 12-18.
- Baba R, Koketsu M, Nagashima M, Inasaka H. (2009). Role of exercise in the prevention of obesity and hemodynamic abnormalities in adolescents. *Pediatr Int* ;51:359-63.
- Bardid F., Huyben F., Lenoir M., Seghers J., Martelaer K., Goodway J., Deconinck F. (2016). Assessing Fundamental motor Skills in Belgian Children Aged 3-8 Years Highlights Differences to US Reference Sample. *Acta Paediatrica*; 105(2016): 281-290.
- Barnett L., Ridgers N., Salmon J. (2015). Association between young children's perceived and actual ball skill competence and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*; 18 (2015): 167-171.
- Barnett L., Stodden D., Cohen K., Smith J., Lubans D., Lenoir M., Livonen S., Miller A., Laukkanen A., Dudley D., Inder N., Brown H., Morgan P. (2016). Fundamental Movement Skills: An Important Focus. *Journal of Teaching in Physical Education*; 35: 219-225.
- Beni S., Fletcher T., Chróinín D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*; 69(3): 291-312.
- Berleze A., Haeffner L., Valentini N. (2017). Desempenho Motor de Crianças Obesas: Uma Investigação do Processo e Produto de Habilidades Motoras Fundamentais. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*; 9(2): 134-144.
- Bisi M., Panebianco G., Polman R., Stagni R. (2017). Objective Assessment of Movement Competence in Children Using Wearable Sensors: An Instrumented Version of the TGMD-2 Locomotor Subtest. *Gait & Posture*; 56: 42-48.
- Brown T. (2019). Structural Validity of the Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency – Second Edition Brief Form (BOT-2-BF). *Research in Developmental Disabilities*; 85: 92-103.
- Castelli D., Valley J. (2007). Chapter 3: The relationship of Physical Fitness and Motor Competence to Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*; 26: 358-374.
- Diário da República, 2ª série – N°93 – 15 de Maio de 2018; 13626 - 13663.
- Direção Geral de Saúde (2019). Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. *DGS*, 2019
- Direção Geral de Saúde (2016). Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar. *DGS*, 2016.

- Faigenbaum A., Bush J., McLoone R., Kreckel M., Farreli A., Ratamess N., Kang J. (2015). Benefits os Strength and Skill-Based Training During Primary School Physical Education. *Journal os Strength and Conditioning Research*; 29(5): 1255-1262.
- Fernandes G., Barbosa L., Nunes N., Santos N., Silva V., Marques A. (2017). O contributo da Educação Física Para o Desenvolvimento Motor: Uma revisão Sistemática. *Gymnasium*; 2(2): 1-6.
- Han A., Fu A., Cobley S., Sanders R. (2018). Effectiveness of Exercise Intervention on Improving Fundamental Movement Skills and Motor Coordination in Overweight/Obese Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal os Science and Medicine in Sport*; 21(2018): 89-102.
- Haugen T., Johansen B. (2018). Difference in Physical Fitness in Children With Initially High and Low Gross Motor Competence: A ten-years Follow-Up Study. *Human Movement Science*; 62 (2018): 143-149.
- Henrique R., Ré A., Stodden D., Fransen J., Campos C., Queiroz D., Cattuzo M. (2016). Association Between Sports Participation, Motor Competence and Weight Status: A longitudinal Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*; 19(2016): 825-829.
- Hills, A., Dengel, D., Lubans, D. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Disease*; 57(2015): 368-374.
- Hollis J., Williams A., Sutherland R., Campbell E., Nathan N., Wolfenden L., Morgan P., Lubans D., Wiggers., J. (2016). A systematic Review and Meta-Analysis of Moderate-to-Vigorous Physical Activity Levels in Elementary School Physical Education Lessons. *Preventive Medicine*; 86(2016): 34-54.
- Lemos L., David A., Teixeira C., Mota C. (2009). Obesidade infantil e Suas Relações Com o Equilíbrio Corporal. *Acta Fisiatria*; 16(3): 138-141.
- Lima R., Bugge A., Ersbøll A., Stodden D., Andersen L. (2019). The Longitudinal Relationship Between Motor Competence and Measures of Fatness and Fitness From childhood Into Adolescence. *Jornal de Pediatria*; 95(4): 482-488.
- Logan S., Barnett L., Goodway J., Stodden D. (2017). Comparison of Performance on Process-an-Product-Oriented Assessments of Fundamental Motor Skills Across Childhood. *Journal of Sports Sciences*; 36(7): 634-641.
- Logan S., Ross S., Chee K., Stodden D., Robinson L. (2018). Fundamental Motor Skills: A systematic Review of Terminology. *Journal os Sports Science*; 36(7): 781-796.

- Loprinzi P., Davis R., Fu Y. (2015). Early Motor Skill Competence as a Mediator of Child and Adult Physical Activity. *Preventive Medicine Reports*; 2(2015): 833-838.
- Marramarco C., Krebs R., Valentini N., Ramalho M., Santos J., Nobre G. (2012). Crianças Desnutridas Pgressas, Com Sobrepeso e Obesas Apresentam Desempenho Motor Pobre. *Revista de Educação Física/Universidade Estadual do Mingá*; 23(2): 175-182.
- Melo M, Lopes V, (2013). Associação entre o índice de massa corporal e a coordenação motora em crianças. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 1-7.
- Mitchell B., Stephanie M., Latimer K., Graham D., Gilmore J., Rush E. (2013). Improvement of Fundamental Movement Skills Through Support and Mentorship of Class Room teachers. *Obesity Research & Clinical Practice*; 7: 230-234.
- Montoro A., Leite C., Espíndola J., Alexandre J., Reis M., Capistano R., Lisboa T. & Beltrame T. (2015). Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares com Idade de 7 a 10 Anos. *ABCS Health Sciences*; 41(1): 29-33.
- Morgan P; Hansen V. (2008). Physical Education in Primary Schools: Classroom Teachers Perceptoin of Benefits and Outcomes. *Health Education Journal*; 67(3): 196-207.
- Nobre G., Bandeira P., Valentini N. (2016). Relação Entre a Competência Motora Percebida Geral, o Género, a Competência Motora Percebida Específica à Tarefa e a Competência Motora Real de Crianças. *Journal of Physical Education*; 22: 1-13.
- Padez C, Fernandes T, Mourão I, Moreira P, Rosado V. (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7-9 year old Portuguese children: Trends in body mass index from 1970-2002. *American Journal of Human Biology*;16:670-8.
- Palma M., Camargo V., Pontes M. (2012). Efeitos da Atividade Física Sistemática Sobre o Desempenho Motor de Crianças Pré-Escolares. *Revista de Educação Física/Universidade Estadual do Maringá*; 23(3): 421-429.
- Quitério A., Costa J., Martins M., Martins J., Onofre M., Gerlach E., Scheuer C., Hermann C. (2017). Educação Física: Avaliação das Competências Motoras em Alunos de Seis Anos, do Primeiro ano de Escolaridade. *Retos*; 31: 259-263.
- Rodrigues L., Stodden D., Lopes V. (2016). Developmental Pathways os Change in Fitness and Motor Competence are Related to Overweght and Obesity Status at the End of Primary School. *Journal of Science and Medicine in Sport*; 19 (2016): 87-92.
- Sackett S., Edwards E. (2019). Relationships Among Motor Skill, Perceived Self-Competence, Fitness, and Physical Activity in Young Adults. *Human Movement Science*; 66: 209-219.

- Scheuer C., Bund A., Becker W., Herman C. (2017). Development and Validation of Survey Instrument for Detecting Basic Motor Competences in Elementary School Children. *Cogent Education*; 4: 1-17.
- Toussaint L., Zijp M., Janssen A., Tibboel D., Heijst A., Ijsselstijn H. (2016). Perceived Motor Competence Differs From Actual Performance in 8-Year-Old Neonatal ECMO Survivors. *Pediatrics*; 137(3): 1-9.
- Weihrauch-Blüher S., Schwarz P., Klusmann J. (2019). Childhood Obesity: Increased Risk for Cardiometabolic Disease and Cancer in Adulthood. *Metabolism Clinical and Experimental*; 92(2019): 147-152.
- Wood C., Hall K. (2015). Physical Education or Paytime: Which is More Effective at Promoting Physical Activity in Primary School Children? *BMC Research Notes*; 8: 1-5.
- Wu D.-M, Hong Y, Sun CA, Sung PK, Rao DC, Chu NF. (2003). Familial resemblance of adiposity related parameters: Results from a health check-up population in taiwan. *European Journal of Epidemiology*; 18:221-6.5.

IX - ANEXOS

Anexo 1 – Panfleto das Atividades do Ar Livre



Oeiras
Marca o ritmo

nexe-te em Oeiras .19

MARÇO

Dia 10 MAR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Leão Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leão
Inscrição gratuita

Dia 23 MAR – Surf
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 24 MAR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Terceira, Grupo Recreativo de Terceira
Inscrição gratuita

Dia 30 MAR – Bodyboard
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição [online](#) - 3€/participante

ABRIL

Dia 6 ABR – Orientação Pedestre
Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00 às 12h30
Percurso curto, médio e longo
Encontro: Anfiteatro do Parque dos Poetas, fase 1, em frente à AERLIS
Inscrição [online](#) gratuita

Dia 7 ABR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Leceia, Sociedade de Educação e Recreio "Os Unidos de Leceia"
Inscrição gratuita

Dia 25 ABR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Vila Fria, Clube Desportivo Juventude União de Vila Fria
Inscrição gratuita

MAIO

Dia 4 MAI – Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflores | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP Miraflores. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 4 MAI – Chi Kung
Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00
Encontro: Anfiteatro da Fase 1. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 5 MAI – TRIATLO
O Município de Oeiras e a Federação de Triatlo de Portugal, organizam todos os anos, entre a Praia da Torre e Algés, uma das provas mais participadas em Portugal.
Informações: FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL
E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt | Tel. 214 464 821
Inscrições: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>

Dia 11 MAI – Orientação Pedestre
Local: Real Quinta de Caxias e Passeio Marítimo | Hora: 10h00 às 12h30
Percurso curto, médio e longo
Encontro: Entrada do Jardim da Quinta Real de Caxias
Inscrição [online](#) gratuita

Dia 11 MAI – Yoga
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Paredo junto ao Forte. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 12 MAI – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Outurela, Associação de moradores 18 de Maio
Inscrição gratuita

Dia 18 MAI – Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflores | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP Miraflores. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 18 MAI - BTT (Formação e Destreza Técnica)
Local: Fábrica da Pólvora | Hora: 10h00 às 13h00
Nível básico, inicial, médio e avançado
Encontro: Fábrica da Pólvora - Ponte de ferro junto ao Pátio do Sol, em frente à Sede dos Escuteiros (Rua da Fábrica da Pólvora)
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 19 MAI – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Linda-a-Pastora, Linda-a-Pastora Sporting Clube
Inscrição gratuita

Dia 25 MAI – Yoga
Local: Parque dos Poetas, Fase 1 | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao anfiteatro. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 25 MAI – Stand Up Paddle Surf
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor, 15 minutos antes da atividade.
Inscrição [online](#) - 3€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos



JUNHO

Dia 1 JUN - Hóbie Cat
Local: Praia de Algés (ao lado do heliporto)
Inscrição online - 3€/participante
Idade mínima de participação: 12 anos

Dia 2 JUN - MEXA-SE NA MARGINAL
Trânsito interrompido na Avenida Marginal, entre Caxias e Praia da Torre | Hora: das 10h00 às 13h00
Participe a pé, bicicleta, skate e em inúmeras atividades
Informações: <http://www.cm-oeiras.pt>

Dia 8 JUN - Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflôres | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflôres. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 8 JUN - Jamor em Festa-Festival Sénior
Local: Diversas atividades de fitness no Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: das 10h00 às 16h00
Inscrição gratuita

Dia 10 JUN - Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor, Estádio Nacional Associação Desportiva NucleOeiras
Inscrição gratuita

Dia 15 JUN - Yoga
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Paredê junto ao Forte de S. Julião da Barra. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 15 JUN - Chi Kung
Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00
Encontro: Anfiteatro da Fase 1. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 15 JUN - Canoagem
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Canoagem do Jamor
Inscrição online - 3€/participante

Dia 15 JUN - CORRIDA MARGINAL À NOITE
Corrida de 8 km ao longo da marginal, com partida e chegada, junto à Praia de Santo Amaro.
Informações: <http://www.marginalanoite.pt/>

Dia 22 JUN - Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflôres | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflôres. Levar toalha
Participação gratuita

SETEMBRO

Dia 7 SET - Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflôres | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflôres. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 7 SET - Canoagem
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Canoagem do Jamor
Inscrição online - 3€/participante

Dia 14 SET - Yoga
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Paredê junto ao Forte. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 15 SET - MARGINAL SEM CARROS
No âmbito da Semana Europeia da Mobilidade, realiza-se "Marginal Sem Carros", das 10h00 às 13h00, com encerramento da Av. da Marginal, entre Caxias e a Praia da Torre.
Informações: <http://www.cm-oeiras.pt>

Dia 21 SET - CORRIDA DO TEJO KIDS
Evento com cariz desportivo e solidário, aberto a crianças entre os 5 e 10 anos. Consiste numa corrida de obstáculos e atividades de animação. A iniciativa pretende divulgar e apoiar a "David Vaz Associação"
Informações e inscrições: <http://www.corridadotejo.com/>

Dia 21 SET - Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflôres | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflôres. Levar toalha
Participação gratuita

CORRIDA DO TEJO
22 SET '19
10 KM

Dia 22 SET - Corrida do Tejo
39ª Edição da Corrida do Tejo, prova de 10km, é uma das corridas mais emblemáticas, com partida em Algés e meta na Praia da Torre, apresentando ao longo do percurso uma paisagem vislumbrante.
Informações e inscrições: <http://www.corridadotejo.com/>

PROGRAMA DE ARLIVRE
Reúna a família, convide amigos e aceite o desafio de participar e experimentar atividades como canoagem, surf, bodyboard, paddle surf, Hobby Cat, orientação, yoga, chi kung e BTT.

A inscrição nas atividades é realizada através da plataforma www.queiroir.pt

Na impossibilidade de participar, a inscrição pode ser transferida para outra pessoa, devendo ser remetido email para d-desporto@cm-oeiras.pt.

A organização não procede ao reembolso de valores pagos. As atividades canceladas por condições atmosféricas adversas serão remarçadas e os participantes informados por email da nova data.

Informações: e-mail d-desporto@cm-oeiras.pt e contacto telefónico 214408540
Inscrições: www.queiroir.pt

Orientação

Execução de técnicas de orientação com utilização de mapa. Todas as atividades têm percursos de níveis de dificuldade básico (curto), moderado (médio) e exigente (longo). Apoio técnico na leitura de mapas.

Canoagem / Stand Up Paddle Surf / Surf / Bodyboard / Hóbie Cat
Execução de técnicas básicas da modalidade e noções de segurança. Material e/ou fato disponibilizado pela organização. Obrigatório saber nadar.

BTT

Execução de técnicas de destreza da modalidade e noções de segurança. Os participantes têm obrigatoriamente de trazer e utilizar capacete de ciclismo e bicicleta BTT ou com características adequadas ao BTT.

JULHO

Dia 22 JUN - TRAVESSIA ANTÓNIO BESSONE BASTOS
Prova de natação em águas abertas realizada no Rio Tejo (Paço de Arcos/Oeiras - Porto de Recreio de Oeiras)
Informações e inscrições: <http://travessiabessone.cm-oeiras.pt/>

Dia 29 JUN - Yoga
Local: Parque dos Poetas, Fase 1 | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao anfiteatro. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 6 JUL - Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflôres | Hora: 10h00
Encontro: Relvado frente à PSP de Miraflôres. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 13 JUL - Canoagem
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Canoagem do Jamor
Inscrição online - 3€/participante

Dia 13 JUL - Yoga
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Paredê junto ao Forte de S. Julião da Barra. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 20 JUL - Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflôres | Hora: 10h00
Encontro: Relvado frente à PSP de Miraflôres. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 20 JUL - Stand Up Paddle Surf
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor, 15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 3€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos

Dia 27 JUL - Yoga
Locais: Jardim dos Sete Castelos | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto à entrada sul. Levar toalha
Participação gratuita

AGOSTO

Dia 28 SET - Yoga
Locais: Jardim dos Sete Castelos | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto à entrada sul. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 28 SET - Hóbie Cat
Local: Praia de Algés (ao lado do heliporto)
Inscrição online - 3€/participante
Idade mínima de participação: 10 anos

OUTUBRO

Dia 5 OUT - Passeio de BTT (Familiar)
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor | Hora: 10h00 às 13h00
Encontro: Em frente às Piscinas do Jamor
Inscrição online gratuita

Dia 19 OUT - Orientação Pedestre e BTT
Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Hora: 10h00
Percurso curto, médio e longo.
Encontro: Praça da Maratona
Inscrição online gratuita

Dia 26 OUT - Bodyboard
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição online - 3€/participante

NOVEMBRO

Dia 2 NOV - Surf
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição online - 3€/participante

Oeiras
Marca o ritmo

MEXA-SE NA MARGINAL
Faça por si

MEXA-SE NA MARGINAL
Oeiras 2019

TROFÉU C.M.O. - CORRIDA DAS LOCALIDADES quadro competitivo próprio de provas de corrida a pé, designados por grandes prémios de atletismo, gratuitos e abertos a toda a população.

Informações e inscrições: trofeu.cm-oeiras.pt e 214 408 540

O **CENTRO DE MARCHA E CORRIDA DO JAMOR** realiza treinos regulares com enquadramento técnico assegurado pela F.P. Atletismo.

Horários e locais:
Terças e Quintas-feiras das 18h às 19h30 | Centro Treino de Atletismo do CAR Jamor
Sábados das 10h às 11h30 | Atrio exterior do Complexo de Piscinas do Jamor

Informações e inscrições: www.marchacorrída.pt

JOGOS DE OEIRAS (6-12 anos)

O Município de Oeiras dá a oportunidade de participar gratuitamente em diversos encontros desportivos de diferentes modalidades, ao longo do ano, num calendário anual de competições informais, regulares e pontuais, com participação gratuita.

Para além dos encontros desportivos, existirão ainda momentos de experimentação e divulgação de modalidades, abertos a toda a população.

Então estes jogos são para ti. Junta a tua equipa e participa!

As datas, modalidades e locais previstos para os encontros encontram-se disponíveis em www.jogosdeoeiras.pt

Informações: info@jogosdeoeiras.pt / contacto telefónico 215 935 239

Anexo 2 – Autorização de utilização dos dados da escola EB1 Santo António de Tercena

Assunto: Pedido de avaliações 2º ano

Ex.mo Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas de Linda-a-Velha e Queijas

Dr. Carlos Guerreiro:

Tendo em vista a comparação do nível de desempenho físico-motor das turmas do 2º ano da escola que V. Exa. coordena com o nível de desempenho físico-motor a nível nacional (aferido pelo IAVE em 2017/18), venho solicitar a vossa colaboração para a utilização dos resultados das avaliações finais do 2º período (2018/19) da disciplina de Expressão Físico-Motora das turmas do 2º ano da escola básica Santo António de Tercena. Esta análise será efetuada em diversas escolas do Concelho de Oeiras e tem como objetivo conhecer o panorama da literacia-físico-motora das crianças deste Concelho. Os resultados serão comunicados a cada escola, no sentido de serem tomadas as devidas providências para a manutenção ou melhoria do desempenho físico-motor dos respetivos alunos.

A análise dos dados será efetuada no âmbito de uma tese académica (Mestrado de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, ULisboa) supervisionada pela Prof. Doutora Maria de Fátima Baptista, no qual as identidades dos alunos permanecerão em anonimato.

Atentamente,

Rui Pedro Gonçalves Oliveira *Rui Pedro Gonçalves Oliveira*
Contacto Telefónico 939626925 email ruipgo.17@gmail.com

Data: 7 de maio de 2019

*Nada tem a opor ao solicitado.
Refero a necessidade de garantir o anonimato dos dados tratados. A recolha de dados complementares deve ser nos moldes solicitados e, eventualmente, ser enviada ao serviço de estatística da escola.
2019-05-07
Dr. Carlos Guerreiro*

Anexo 3 - Autorização de utilização dos dados da escola EB1 Sá de Miranda

Concêlho de Oeiras
nao vez faz no nome apenas
a dados das avaliações seu identificação aluno. *ruipgo*

Assunto: Pedido de avaliações 2º ano

Ex.mo Diretor de agrupamento de escolas Conde de Oeiras

Defendo
Rui Pedro
30/5/2019

Tendo em vista a comparação do nível de desempenho físico-motor das turmas do 2º ano da escola que V. Exa. coordena com o nível de desempenho físico-motor a nível nacional (aferido pelo IAVE em 2017/18), venho solicitar a vossa colaboração para a utilização dos resultados das avaliações finais do 2º período (2018/19) da disciplina de Expressão Físico-Motora das turmas do 2º ano da escola básica Sá de Miranda. Esta análise será efetuada em diversas escolas do Concelho de Oeiras e tem como objetivo conhecer o panorama da literacia-físico-motora das crianças deste Concelho. Os resultados serão comunicados a cada escola, no sentido de serem tomadas as devidas providências para a manutenção ou melhoria do desempenho físico-motor dos respetivos alunos.

A análise dos dados será efetuada no âmbito de uma tese académica (Mestrado de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, ULisboa) supervisionada pela Prof. Doutora Maria de Fátima Baptista.

Atentamente,

Rui Pedro Gonçalves Oliveira

Contacto Telefónico 939626925 email ruipgo.17@gmail.com

Data: 30 de abril de 2019

Rui Pedro Gonçalves Oliveira

Anexo 4 - Autorização de utilização dos dados da escola EB1 António Rebelo de Andrade

Autorização

Eu, Rui Pedro Gonçalves Oliveira, venho por este meio solicitar a Ex.mo Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas Conde de Oeiras, Dr. Carlos Figueira, que tendo em vista a comparação do nível de desempenho físico-motor das turmas do 2º ano com o nível de desempenho físico-motor a nível nacional (aferido pelo IAVE em 2017/18), venho solicitar a vossa colaboração para a utilização dos resultados das avaliações finais do 2º período (2018/19) da disciplina de Expressão Físico-Motora das turmas do 2º ano da Escola Básica António Rebelo de Andrade.

A análise dos dados será efetuada no âmbito de uma tese académica (Mestrado de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, ULisboa), supervisionada pela Prof. Doutora Maria de Fátima Baptista, no qual as identidades dos alunos permanecerão em anonimato.

Assinatura:

Rui Pedro Gonçalves Oliveira

Definição


Data: 22 de maio de 2019