

# **CORPO, MOVIMENTO E ENSINO**

A perceção dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre a importância da Educação Física, num agrupamento de escolas de Torres Vedras.

---

**FILIPA ABREU ANTUNES**

Provas destinadas à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Outubro

2025

Versão Final

ISEC LISBOA | INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS

Escola de Educação e Desenvolvimento Humano

Provas destinadas à obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do  
1.º Ciclo do Ensino Básico

### **CORPO, MOVIMENTO E ENSINO**

A perceção dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre a  
importância da Educação Física

Autora: Filipa Abreu Antunes

Orientadora: Doutora Joana Serpa

Outubro

2025



## **Agradecimentos**

Durante estes últimos cinco anos que estudei no ISEC Lisboa, tendo iniciado o meu percurso em 2019 no curso de CTeSP de Apoio à Infância, foram diversos os obstáculos que superei e que foram moldando o meu trajeto, os meus objetivos, as minhas prioridades e a minha maneira de ser e pensar sobre o mundo e a vida de forma geral, aceitando diversas características pessoais e ganhando/desenvolvendo as mais diversas capacidades pessoais e profissionais.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora Doutora Joana Serpa, pela sua disponibilidade, orientação rigorosa, palavras de motivação e sugestões sempre pertinentes. O seu acompanhamento foi essencial para a concretização deste projeto.

Agradeço também aos professores com quem tive oportunidade de conhecer e de aprender ao longo desta etapa formativa.

À escola onde estagiei, à professora cooperante Sónia Silva e às crianças que me acolheram de braços abertos, com entusiasmo e naturalidade, deixo um sincero agradecimento. Sem a colaboração de todos, este trabalho não teria sido possível.

Aos professores e professoras do 1º. Ciclo do Agrupamento São Gonçalo, que participaram na minha investigação, agradeço a generosidade em partilhar as suas perceções, contribuindo de forma valiosa para a construção deste estudo.

À minha família, que sempre acreditou em mim e me incentivou em todos os momentos, o meu eterno obrigado, mas em especial aos meus pais, avós maternos, tios e primos, pelo apoio incondicional, pela paciência durante este percurso e por nunca me deixarem desistir dos meus objetivos.

Por fim, agradeço a todos as minhas colegas e amigos que, de forma direta ou indireta, contribuíram com palavras de incentivo, partilhas, revisões, ou simplesmente a sua presença-

A todos, o meu Muito Obrigada!



## **Resumo**

A Educação Física (EF), enquanto componente essencial para o desenvolvimento integral da criança, tem sido alvo de crescente valorização nos documentos curriculares nacionais. No entanto, no contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, a sua implementação continua condicionada por perceções, práticas e constrangimentos diversos. O presente estudo procurou compreender como os professores do 1.º Ciclo percecionam a importância da EF, partindo da constatação de que esta área é, por vezes, desvalorizada face a disciplinas consideradas prioritárias, como o Português e a Matemática.

Os conceitos-chave que sustentam este trabalho incluem o desenvolvimento integral, o corpo e o movimento, a ludicidade e a formação docente. A investigação foi orientada pela seguinte questão: Como percecionam os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico a importância da Educação Física no processo de ensino-aprendizagem? Daqui derivaram os objetivos de conhecer as perceções dos docentes, identificar as práticas pedagógicas desenvolvidas, compreender os principais constrangimentos sentidos e analisar o papel da formação docente na abordagem desta área curricular.

Optou-se por uma metodologia de natureza qualitativa, enquadrada no paradigma interpretativo, recorrendo ao estudo de caso como estratégia de investigação. A recolha de dados foi realizada através de um questionário aplicado a vinte professores do 1.º Ciclo de um agrupamento de escolas do concelho de Torres Vedras.

A análise dos resultados permitiu concluir que os docentes reconhecem a relevância da EF no desenvolvimento físico, emocional e social das crianças. Contudo, identificam dificuldades como a falta de formação específica, a escassez de recursos e a limitação dos espaços físicos. Os dados reforçam a necessidade de repensar a valorização da EF no currículo e a importância da formação contínua dos docentes nesta área.

**Palavras-chave:** Educação Física; 1.º Ciclo do Ensino Básico; perceções dos professores; corpo e movimento; formação contínua.

## ***Abstract***

Physical Education (PE), as an essential component for the holistic development of children, has been increasingly valued in national curricular documents. However, in the context of the 1st Cycle of Basic Education, its implementation remains conditioned by teachers' perceptions, practices and several structural constraints. This study aimed to understand how 1st Cycle teachers perceive the importance of PE, based on the recognition that this subject is often undervalued in comparison with priority subjects such as Portuguese and Mathematics.

The key concepts underlying this work include integral development, body and movement, fun, and teacher training. The research was guided by the following question: How do primary school teachers perceive the importance of Physical Education in the teaching-learning process? The objectives of this study were to understand teachers' perceptions, identify the pedagogical practices used, the main constraints they experience, and the role of training in addressing this curricular area.

A qualitative methodology was adopted, framed within the interpretative paradigm, and developed through a case study approach. Data were collected through a questionnaire applied to twenty 1st Cycle teachers from a school grouping in the municipality of Torres Vedras. The analysis revealed that teachers generally recognise the importance of PE for children's physical, emotional and social development. However, they also pointed out limitations such as the lack of specific training, insufficient resources, and inadequate physical spaces. The findings underline the need to strengthen the curricular value of PE and invest in continuous training for teachers in this area.

***Keywords:*** Physical Education, Primary Education, teacher perceptions, body and movement, teacher training



## **Índice**

Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	vi
<i>Abstract</i> .....	vii
Índice.....	1
Índice de Gráficos.....	3
Índice de Anexos.....	5
Lista de abreviaturas.....	6
Introdução.....	7
<b>CAPÍTULO 1 – REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>9</b>
1.1. O corpo na educação.....	9
1.2. Movimento e aprendizagem.....	9
1.3. A Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	10
1.4. O corpo e o jogo na infância.....	12
1.5. A diversão na Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	13
1.6. A formação dos professores do 1.º Ciclo em Educação Física para a lecionação a Educação Física.....	14
1.7. A percepção dos professores do 1.º Ciclo sobre a importância da Educação Física.....	16
1.8. Constrangimentos e desafios na implementação da Educação Física no 1.º Ciclo.....	17
1.9. Educação Física e a inclusão no contexto escolar.....	18
1.10. A avaliação na Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	20
<b>CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA.....</b>	<b>22</b>
2. Problematização e metodologia.....	22
2.1. Problema, objetivos e questões de investigação.....	22
2.2. Paradigma.....	23
2.3. Metodologia do estudo.....	23

2.4. Participantes .....	24
2.5. Instrumento de recolha de dados .....	27
2.6. Procedimentos .....	28
2.6.1. Procedimentos de recolha de dados .....	28
2.6.2. Procedimentos de tratamento e análise de dados .....	28
2.7. Questões éticas .....	28
CAPÍTULO 3 – RESULTADOS .....	29
Considerações Finais/Conclusões.....	47
Referências .....	47

## Índice de Gráficos

Gráfico I - Género.....	24
Gráfico II - Idades.....	25
Gráfico III - Anos de serviço .....	25
Gráfico IV - Formação académica.....	26
Gráfico V - Resposta à pergunta: Tem formação específica na área da Educação Física? .....	29
Gráfico VI - Resposta à pergunta: Considera que a Educação Física é valorizada no 1º Ciclo do Ensino Básico?.....	30
Gráfico VII - Resposta à pergunta: Acha que a EF contribui para o desenvolvimento global da criança? .....	31
Gráfico VIII - Resposta à pergunta: Na sua opinião, qual o grau de importância da EF no currículo do 1º Ciclo? .....	32
Gráfico IX - Resposta à pergunta: O tempo letivo atribuído à EF é suficiente para cumprir os seus objetivos? .....	33
Gráfico X - Resposta à pergunta: Concorda que o movimento corporal pode potenciar aprendizagens em outras disciplinas?.....	34
Gráfico XI - Resposta à pergunta: Com que frequência promove atividades físicas ou corporais fora das aulas de EF? .....	35
Gráfico XII - Resposta à pergunta: Considera que o corpo é um recurso pedagógico no processo de ensino aprendizagem?.....	36
Gráfico XIII - Resposta à pergunta: Acha que a EF contribui para a autorregulação dos alunos?.....	37
Gráfico XIV - Resposta à pergunta: Com que áreas disciplinares costuma articular atividades físicas? .....	39
Gráfico XV - Resposta à pergunta: Nas suas práticas pedagógicas, inclui atividades lúdicas com movimento? .....	40
Gráfico XVI - Resposta à pergunta: Acha que os alunos se envolvem mais nas tarefas quando estas incluem movimento?.....	41
Gráfico XVII - Resposta à pergunta: Sente-se preparado/a para dinamizar aulas de Educação Física? .....	42
Gráfico XVIII - Resposta à pergunta: Quais os principais desafios que encontra na lecionação da EF? .....	43

Gráfico XIX - Resposta à pergunta: Considera que a formação continua em EF deveria ser obrigatória para professores do 1.º Ciclo? .....	44
Gráfico XX - Resposta à pergunta: Na sua perspetiva, que contributos principais favorece a Educação Física para o desenvolvimento das crianças do 1.º Ciclo? .....	45

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 - Questionário .....	51
------------------------------	----

## **Lista de abreviaturas**

DGE – Direção Geral da Educação

EF – Educação Física

NEE – Necessidades Educativas Especiais

## **Introdução**

O presente trabalho foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Qualificação para a Docência em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, tendo como objetivo compreender as perceções dos professores do 1.º Ciclo acerca da importância da Educação Física (EF) no contexto educativo. A escolha deste tema decorre da constatação de que, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, o corpo e o movimento continuam, muitas vezes, a ocupar um lugar secundário no currículo escolar. Por isso, importa compreender o valor que os professores atribuem à Educação Física e à sua dimensão lúdica no processo de ensino-aprendizagem.

A Educação Física (EF) assume um papel fundamental na formação integral das crianças, contribuindo para o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional. Contudo, continua a ser uma área frequentemente subvalorizada, quando comparada com disciplinas consideradas “nucleares”, como o português e a matemática. Esta situação, levanta questões sobre a forma como os docentes percecionam e valorizam o corpo e o movimento no contexto educativo.

Compreender essas perceções torna-se ainda mais relevante quando se reconhece a importância das práticas pedagógicas que integrem o corpo e a ludicidade como mediadores da aprendizagem. Diversos autores, como (Freire, 2006); (Kishimoto T. M., 2007); (Ferreira & Monteiro, 2021) defendem que o jogo e a ludicidade favorecem o envolvimento ativo dos alunos, promovendo aprendizagens significativas e motivadoras.

Assim, o presente estudo pretende analisar as perceções dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico acerca da importância e da dimensão lúdica da EF, procurando compreender de que forma estas se refletem nas práticas de ensino e na valorização da área no currículo.

A investigação insere-se num paradigma qualitativo-descritivo e procura dar voz aos docentes, explorando as suas opiniões sobre a EF no contexto das práticas de ensino e da formação inicial e contínua. Através da análise das respostas a um questionário, foi possível identificar tendências de valorização, dificuldades e necessidades sentidas pelos professores relativamente à implementação da área no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Neste sentido, a presente investigação tem como problema de estudo: Como se posicionam os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico relativamente à importância da Educação Física no desenvolvimento dos alunos?

Deste problema derivam os seguintes objetivos de investigação:

- Compreender as percepções dos professores do 1.º Ciclo sobre a importância da EF;
- Identificar as práticas pedagógicas utilizadas nesta área curricular;
- Conhecer os principais obstáculos à sua implementação;
- Analisar a influência da formação docente na valorização da EF.

Assim, este estudo pretende analisar as percepções dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico acerca da importância e da dimensão lúdica da Educação Física, procurando compreender de que forma se refletem nas práticas de ensino e na valorização da área no currículo.

O presente relatório estrutura-se em quatro capítulos principais. O primeiro capítulo consiste numa revisão da literatura, abordando os conceitos de corpo, movimento e lazer, com ênfase especial na importância da Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico e nas percepções dos docentes acerca desta disciplina. No segundo capítulo, descreve-se detalhadamente a metodologia adotada na investigação. O terceiro capítulo é dedicado à apresentação e análise dos resultados obtidos. Por fim, o quarto capítulo integra as principais conclusões do estudo, bem como a discussão das suas limitações e propostas para investigações futuras.

# CAPÍTULO 1 – REVISÃO DA LITERATURA

## 1. Revisão da Literatura

### 1.1. O corpo na educação

O corpo, enquanto elemento central na experiência humana, constitui um veículo essencial de comunicação, expressão e aprendizagem. Na escola, o corpo é frequentemente entendido apenas como um suporte físico, negligenciando-se a sua dimensão educativa, simbólica e afetiva. No entanto, educar o corpo é também educar o ser humano na sua totalidade — nas dimensões cognitiva, social, emocional e motora.

De acordo com (Breton, 2009), o corpo é uma construção social e cultural, dotada de significados que variam consoante o contexto e o tempo histórico. A Educação deve, portanto, reconhecer o corpo como parte integrante do processo formativo, promovendo práticas que permitam à criança explorar o movimento, a criatividade e a expressão.

A Educação Física (EF), enquanto área de conhecimento, assume um papel determinante na valorização do corpo como meio de aprendizagem e autoconhecimento. Através do movimento e da interação, as crianças desenvolvem competências essenciais à construção da sua identidade e autonomia.

### 1.2. Movimento e aprendizagem

O movimento desempenha um papel central no desenvolvimento global da criança, sendo uma das suas primeiras formas de exploração, de comunicação e de aprendizagem. Desde os primeiros anos de vida, a criança aprende com e através do corpo, experimentando o espaço, o tempo, os objetivos e as relações com os outros. O desenvolvimento motor está intimamente ligado ao desenvolvimento cognitivo, afetivo e social, como demonstram diversos estudos na área da motricidade humana e da psicopedagogia (Gallaheue, Goodway, & Ozmun, 2016); (Piaget, 1995)

De acordo com (Gallahue & Ozmun, 2005), o movimento é um veículo poderoso de aprendizagem, influenciando a perceção espacial, a coordenação, a atenção e até a aquisição de competências escolares, como a leitura e a escrita. Estas competências motoras não são meramente auxiliares, mas estruturantes do desenvolvimento neurológico e cognitivo. Do mesmo modo, (Piaget, 1995) afirma que as ações motoras

são a base da inteligência sensório-motor e, que é através da ação sobre o meio que a criança constrói esquemas mentais cada vez mais complexos.

A investigação mais recente também tem evidenciado a relação positiva entre atividade física e desempenho acadêmico. Tomporowski et al. (2008) mostram que a prática regular de exercício físico melhora funções executivas como a memória, o controlo inibitório e a flexibilidade cognitiva, que são as capacidades fundamentais para o sucesso escolar. Deste modo, a escola ao integrar o movimento nas rotinas diárias, não está apenas a promover a saúde física, mas a contribuir ativamente para o desenvolvimento intelectual e emocional dos alunos.

É, pois, fundamental que os professores compreendam o valor pedagógico do movimento e o integrem de forma intencional nas suas práticas. O corpo e o movimento não devem ser vistos como interrupções do tempo de aprendizagem, mas como parte integrante desse processo, com potencial para enriquecer o ambiente educativo, aumentar o desenvolvimento dos alunos e diversificar estratégias de ensino.

### 1.3. A Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico

A EF, A Educação Física (EF) tem vindo a afirmar-se como uma componente essencial da formação integral das crianças, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. Apesar disso, permanece uma área que, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, nem sempre é valorizada de forma equitativa em relação às restantes disciplinas curriculares (Ferreira & Monteiro, 2021)

A EF proporciona oportunidades de aprendizagem através do corpo, do movimento e da interação com os outros, promovendo a autonomia, a cooperação e o respeito pelas regras. Contudo, a falta de espaços físicos adequados e de formação específica dos docentes são fatores que frequentemente limitam a sua implementação efetiva (Rosa, 2021)

Os constrangimentos estruturais e logísticos afetam diretamente a qualidade das experiências de aprendizagem, tornando essencial a criação de condições que permitam planificar e desenvolver práticas pedagógicas mais estruturadas. Apesar das dificuldades, muitos professores revelam empenho em criar momentos de aprendizagem ativos e significativos, recorrendo ao jogo e à ludicidade como estratégias facilitadoras.

A prática da EF deve estar alinhada com os documentos orientadores do sistema educativo português, nomeadamente o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Ministério da Educação, 2017) e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (DGE, 2018). Estes documentos reforçam a importância do movimento, da literacia física e da promoção de estilos de vida saudáveis.

O Perfil dos Alunos destaca a necessidade de formar cidadãos ativos, responsáveis e solidários, enquanto as Aprendizagens Essenciais definem as competências específicas da EF, como a coordenação, o equilíbrio e o respeito pelas regras do jogo. Assim, a ludicidade deve ser integrada como meio para atingir essas competências, e não apenas como momento de recreação.

No entanto, a forma como a EF é concretizada nas escolas depende fortemente das condições estruturais e da perceção dos professores. Diversos estudos apontam que os professores do 1.º Ciclo, por não terem formação especializada em EF, sentem-se frequentemente inseguros na sua lecionação (Ferreira & Monteiro, 2021). Essa insegurança traduz-se em práticas pouco diversificadas, com atividades físicas repetitivas ou com ausência de objetivos pedagógicos claros (Capela & Moreira, 2019).

Alem disso, a falta de espaços adequados, de materiais e de tempo letivo reservado à EF, constitui um dos principais obstáculos identificados por docentes e investigadores (Ribeiro & Santos, 2020). Quando a EF não está prevista de forma clara no horário semanal, tende a ser suprimida ou substituída por atividades consideradas mais urgentes, como o apoio ao estudo ou a recuperação do português ou da matemática.

Ainda que os programas curriculares e as Aprendizagens Essenciais para o 1.º Ciclo reconheçam o valor formativo da Educação Física (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação, 2018), persiste um fosso entre o que é prescrito e o que é efetivamente implementado. Esta discrepância afeta não só a qualidade das experiências motoras proporcionadas às crianças, mas também o seu direito ao bem-estar físico e emocional.

A valorização da EF no 1.º Ciclo requer, por isso, uma mudança de paradigma que passa pela valorização do corpo como instrumento de aprendizagem e pela capacitação dos professores para o trabalho intencional com o movimento. Esta transformação só será possível se houver investimento em formação contínua, apoio institucional e sensibilização das escolas para o papel estruturante que a EF pode desempenhar na formação das crianças.

#### 1.4. O corpo e o jogo na infância

O jogo constitui uma das formas mais naturais de expressão e aprendizagem da criança, sendo uma linguagem privilegiada para o seu desenvolvimento. Desde os primeiros anos de vida, é através do brincar que a criança explora o mundo, interage com os outros, experimenta o seu corpo e estrutura o pensamento simbólico. O corpo, enquanto mediador dessa experiência, assume um papel central, pois é nele e com ele que a criança vive, sente e aprende.

Autores como (Wallon, 1942), (Piaget, 1995) e (Vygotski, 1991) atribuem ao jogo e ao movimento funções fundamentais no desenvolvimento da inteligência, da afetividade e da socialização. (Wallon, 1942) defende que a motricidade está intimamente ligada à emoção e à cognição, sendo o corpo o primeiro instrumento de relação da criança com o mundo. (Piaget, 1995) considera o jogo como parte integrante da construção do conhecimento, sendo as ações sensoriomotoras o ponto de partida para o desenvolvimento intelectual. (Vygotski, 1991) por sua vez, destaca o papel do jogo simbólico no desenvolvimento das funções psicológicas superiores, nomeadamente na regularização do comportamento e no desenvolvimento da linguagem.

(Kishimoto T. M., 2007) reforça que o jogo não deve ser entendido apenas como uma atividade espontânea ou recreativa, mas como uma prática social e cultural com intencionalidade educativa. O brincar permite à criança testar regras, negociar papéis, expressar sentimentos e vivenciar situações imaginárias que ampliam a sua compreensão do real. Neste processo, o corpo assume um lugar de destaque, pois é através da ação corporal que a criança inste simbolicamente o mundo à sua volta.

No contexto da escola, o jogo pode ser uma estratégia pedagógica poderosa para integrar o corpo no processo de ensino-aprendizagem, sobretudo no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Quando o jogo é utilizado de forma estruturada e com objetivos definidos, favorece a aquisição de competências motoras, cognitivas e sociais, promovendo aprendizagens motivadoras. Além disso, contribui para o desenvolvimento da autoestima, da criatividade e do espírito de grupo, essenciais para o equilíbrio emocional da criança (Ferreira & Monteiro, 2021).

Apesar disso, nem sempre o jogo é valorizado como ferramenta pedagógica. Em muitas situações, é visto como uma pausa ou distração das “aprendizagens sérias”, sendo

relegado para momentos informais ou extracurriculares. Esta percepção desvaloriza a potencial educativo do corpo e do movimento, reduzindo a sua presença no quotidiano escolar. É fundamental, por isso, que os professores reconheçam o valor do jogo como eixo estruturante das práticas didáticas e como forma de concretizar a articulação entre cognição e corporeidade.

Neste sentido, integrar o corpo e o jogo na escola, através da Educação Física e de abordagens lúdicas nas restantes áreas curriculares, é essencial para garantir uma educação mais completa, inclusiva e centrada na criança. Cabe ao professor criar contextos onde o brincar seja reconhecido como parte do ato de aprender, respeitando o ritmo, os interesses e a expressividade própria da infância.

#### 1.5. A diversão na Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico

A diversão constitui um elemento fundamental no processo de ensino e aprendizagem das crianças, em especial no 1.º Ciclo do Ensino Básico, onde o brincar continua a ser uma das principais formas de expressão e construção do conhecimento. No contexto da Educação Física (EF), a diversão surge não apenas como um recurso metodológico, mas como uma estratégia pedagógica intencional que potencia o envolvimento ativo, a motivação e o prazer pelo movimento.

De acordo com Kishimoto (2007), a atividade lúdica permite à criança interagir com o mundo de forma espontânea, simbólica e criativa, sendo essencial ao seu desenvolvimento cognitivo, motor, afetivo e social. Quando integrada no contexto educativo, a diversão proporciona um ambiente onde o erro é aceite, a descoberta é incentivada e o corpo é mobilizado de forma significativa. Neste sentido, a Educação Física assume um papel central, pois oferece múltiplas possibilidades de explorar o movimento de forma lúdica, favorecendo aprendizagens diversificadas.

(Freire, 2006) defende que educar pelo movimento implica compreender que o corpo não é apenas um instrumento, mas sujeito da aprendizagem, sendo o jogo e a brincadeira elementos estruturantes dessa abordagem. Na EF, a diversão manifesta-se através de jogos motores, atividades cooperativas, círculos desafios e explorações livres que respeitam o ritmo e os interesses das crianças. Estas práticas permitem o desenvolvimento de competências como a coordenação motora, a lateralidade, o equilíbrio, a criatividade, o espírito de grupo e a autonomia.

A diversão, quando bem orientada, pode ainda contribuir para a construção de atitudes e valores, como o respeito pelas regras, a tolerância à frustração, a partilha e a solidariedade. Assim, a EF torna-se um espaço privilegiado para o trabalho das competências sociais e emocionais, tão valorizadas nos documentos curriculares atuais (Ministério da Educação, 2017).

No entanto, a integração da diversão na Educação Física exige dos professores mais do que boa vontade ou improvisação. É necessário planejar as atividades com intencionalidade pedagógica, conhecer as características do desenvolvimento infantil e adaptar as propostas às necessidades do grupo-turma. Tal como referem Ferreira e Ferreira (2020), a formação docente tem um papel decisivo na apropriação de metodologias lúdicas que não banalizam o jogo, mas o reconhecimento como mediador de aprendizagem profunda.

A EF no 1.º Ciclo deve, por isso, afirmar-se como um tempo e espaço de aprendizagem significativa, onde o brincar não seja um mero intervalo entre momentos “sérios”, mas uma prática didática com valor formativo. A diversão, longe de ser sinónimo de desorganização ou falta de rigor, pode e deve ser articulada com os objetivos curriculares, contribuindo para uma escola mais viva, participativa e centrada na criança.

#### 1.6. A formação dos professores do 1.º Ciclo em Educação Física para a lecionação a Educação Física

A formação dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico tem um impacto direto na forma como estes lecionam e valorizam a EF. Tendo em conta que se trata de uma formação generalista, que contempla diversas áreas curriculares, é frequente que a componente específica da EF receba uma atenção reduzida, tanto em termos teóricos como práticos. Este défice formativo reflete-se na segurança, nas competências didáticas e nas estratégias adotadas pelos docentes quando são chamadas a orientar atividades físicas com os seus alunos (Capela & Moreira, 2019; (Rosa, 2021).

A perceção que os professores têm da EF influencia fortemente a forma como planificam e implementam as suas práticas (Ferreira & Monteiro, 2021). Muitos docentes do 1.º Ciclo revelam insegurança na condução de atividades de movimento, sobretudo devido à escassa formação inicial na área (Cardoso, 2019).

Essas limitações repercutem-se na valorização da EF, que tende a ser vista como uma área secundária, de menor peso no currículo. No entanto, diversos autores (Neves, Capela, & Moreira, 2020); (Rosa, 2021) reforçam que a EF constitui uma oportunidade única para desenvolver competências transversais, como o trabalho em equipa, a cooperação e a auto-regulação.

A formação contínua surge, assim, como fator determinante para a melhoria das práticas pedagógicas. É essencial que os professores sejam apoiados em programas de atualização que abordem metodologias ativas, avaliação formativa e estratégias lúdicas, de modo a fortalecer a qualidade da EF no 1.º Ciclo.

De acordo com (Rosa, 2021), muitos docentes revelam lacunas ao nível do conhecimento do desenvolvimento motor infantil, da gestão da aula em movimento e da seleção das atividades adequadas às diferentes faixas etárias. Além disso, apontam dificuldades em adaptar as propostas às necessidades dos alunos com diversidade funcional, o que limita a inclusão e o acesso equitativo à participação física. Esta situação revela a necessidade de reforçar a formação contínua dos professores do 1.º Ciclo, nomeadamente através de oficinas, ações de curta duração e apoio por parte de profissionais especializados em EF.

A formação inicial também merece reflexão crítica. Em muitos cursos de formação de professora, a componente prática da EF é residual ou inexistente, ficando a cargo de unidades curriculares de carácter opcional ou transversal. Como tal, a responsabilidades de assegurar uma lecionação de qualidade nesta área recai sobre professores que, muitas vezes, não se sentem competentes ou motivados para tal (Tardif, 2014).

Por outro lado, alguns docentes, mesmo sem formação específica, procuram compensar essas lacunas através da autoformação, da partilha de boas práticas com colegas ou do acompanhamento de recursos online e materiais didáticos. Estas iniciativas, embora dignas, não substituem uma formação sistemática e orientada por princípios pedagógicos sólidos (Tardif, 2014).

É por isso, fundamental que os programas de formação inicial passem a integrar, de forma efetiva, conteúdos sobre o corpo, o movimento, o desenvolvimento motor e a didática da EF, desde os primeiros anos do percurso formativo. Só assim será possível garantir que os futuros professores do 1.º Ciclo estejam preparados para reconhecer a

importância desta área e para lhe atribuírem o lugar que merecem no processo de ensino-aprendizagem.

### 1.7. A percepção dos professores do 1.º Ciclo sobre a importância da Educação Física.

A percepção dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre a importância da Educação Física (EF) constitui um fator determinante para a forma como esta área curricular é integrada nas práticas pedagógicas. Sendo estes docentes os responsáveis pela globalidade do currículo, a valorização (ou desvalorização) que atribuem à EF influencia diretamente a sua presença nas rotinas letivas e a intencionalidade com que as atividades são planeadas e desenvolvidas (Ferreira & Monteiro, 2021); (Rosa, 2021)

Estudos indicam que muitos professores reconhecem os benefícios da EF para o desenvolvimento motor, emocional e social das crianças, mas enfrentam obstáculos práticos e formativos que dificultam a sua concretização plena (Cardoso, 2019). Em alguns casos, a EF é vista como uma atividade auxiliar, centrada no gasto de energia ou no recreio, em detrimento do seu valor formativo e estruturante no currículo.

Segundo Tardif (2014), as representações que os professores constroem sobre as áreas disciplinares estão intimamente ligadas aos seus percursos formativos, experiências profissionais e valores pessoais. Quando o professor considera a EF como uma área periférica, tende a dedicar-lhe menos tempo, menos planificação e menos articulação com os objetivos curriculares. Em contrapartida, quando reconhece o seu valor educativo, tende a integrá-la de forma mais regular, estruturada e pedagógica.

Ferreira e Ferreira (2020) sublinham que, apesar das dificuldades, muitos docentes expressam vontade de melhorar as suas práticas em EF, reconhecendo o seu impacto positivo no comportamento dos alunos, na sua autoestima e nas relações interpessoais. No entanto, essa valorização simbólica nem sempre se traduz numa prática efetiva, sobretudo quando existem constrangimentos não nível da formação, dos recursos físicos ou do apoio institucional.

A percepção dos professores também varia consoante a sua experiência profissional, o contexto escolar e o contacto prévio com atividades físicas ou desportivas. Professores que, em contextos extraescolares, tiveram experiências positivas com a EF, tendem a valorizá-la mais no exercício da sua docência (Capela & Moreira, 2019). Já os que não se

sentem à vontade com o movimento ou que não o reconhecem como meio de aprendizagem, tendem a reproduzir práticas mais estáticas e centradas na sala de aula.

Neste sentido, compreender como os professores percebem a EF é essencial para identificar os fatores que condicionam ou potenciam a sua valorização e, conseqüentemente, a sua efetiva implementação no 1.º Ciclo. Esta percepção não é um dado fixo, mas pode ser moldada através da formação, da reflexão crítica e do reconhecimento institucional do valor educativo do corpo e do movimento. Reforçar a EF como parte integrante de uma educação de qualidade exige, por isso, um trabalho articulado entre políticas educativas, práticas escolares e desenvolvimento profissional docente.

#### 1.8. Constrangimentos e desafios na implementação da Educação Física no 1.º Ciclo

Apesar de reconhecida como uma área essencial para o desenvolvimento integral das crianças, a Educação Física (EF) continua a enfrentar diversos constrangimentos na sua implementação efetiva no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Estes desafios estão relacionados com fatores estruturais, organizacionais, pedagógicos e formativos que, em conjunto, dificultam a valorização e a consolidação da EF no contexto escolar.

Um dos entraves pretende-se com a falta de formação especializada por parte dos professores generalistas que lecionam no 1.º Ciclo. A formação inicial destes docentes não inclui, na maioria dos casos, uma preparação específica em EF, o que contribui para sentimentos de insegurança, ausência de planificação adequada e a utilização de estratégias limitadas (Capela & Moreira, 2019; (Rosa, 2021). Esta lacuna na formação reflete-se na prática pedagógica, muitas vezes reduzida à improvisação ou à replicação de atividades pouco diversificadas.

Outro obstáculo frequente refere-se à escassez de recursos materiais e infraestruturais. Muitas escolas do 1.º Ciclo não dispõem de espaços apropriados para a prática da EF, como ginásios ou recintos cobertos, obrigando à utilização de salas de aula ou espaços exteriores sem as condições mínimas de segurança e conforto (Ferreira & Monteiro, 2021). Esta limitação reduz significativamente as possibilidades de desenvolvimento de atividades motoras variadas e estruturadas.

O tempo curricular reservado à EF é igualmente um desafio. Apesar da recomendação oficial de que esta área seja incluída nos horários letivos, a sua concretização está frequentemente sujeita a pressões externas, nomeadamente à priorização de disciplinas como o português e a matemática, sobretudo em contextos de avaliação externa (Ribeiro & Santos, 2020). A EF é, por vezes, a primeira área a ser sacrificada em situações de gestão de tempo ou substituição de aulas.

Também ao nível da valorização institucional, persistem sinais de secundarização da EF no projeto educativo de algumas escolas. Quando não há uma cultura escolar que reconheça o valor pedagógico do corpo e do movimento, é difícil que os professores se sintam motivados a investir tempo e energia nesta área. A ausência de articulação entre os diferentes ciclos de ensino, nomeadamente entre o 1.º Ciclo e os professores de EF dos ciclos seguintes, reforça esta fragmentação (Cardoso, 2019)

Finalmente «, o desconhecimento de estratégias de diferenciação pedagógica e inclusão representa um entrave à participação plena de todos os alunos, nomeadamente aqueles com necessidades educativas especiais. Sem apoio e orientação adequada, os professores podem sentir-se desapontados na gestão da diversidade em contextos de movimento (Ferreira & Ferreira, 2020).

Superar estes desafios exige uma abordagem integrada, que envolva a formação inicial contínua dos docentes, o reforço de recursos físicos e humanos nas escolas, e uma mudança cultural que promova a Educação Física como parte integrante e indispensável de uma educação de qualidade.

### 1.9. Educação Física e a inclusão no contexto escolar

A inclusão educativa é hoje um dos pilares fundamentais das políticas e práticas pedagógicas contemporâneas. O reconhecimento do direito de todos os alunos a aprenderem juntos, independentemente das suas características ou condições, tem levado a uma redefinição dos papéis da escola e dos professores. Neste enquadramento, a Educação Física (EF) assume um lugar particularmente relevante, ao proporcionar experiências de movimento que favorecem a participação, a interação e o desenvolvimento global dos alunos, incluindo aqueles com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

A EF, pela sua natureza prática, expressiva e relacional, oferece oportunidades únicas de integração e de construção de laços sociais entre os alunos. Quando bem orientada, pode facilitar a inclusão através de atividades que valorizam a cooperação, o respeito pela diferença e a adaptação às capacidades de cada um (Rodrigues & Lopes, 2019). No entanto, para que isso aconteça, é necessário que os professores possuam não apenas sensibilidade, mas também conhecimentos e estratégias adequadas para trabalhar com a diversidade no contexto do movimento.

Ferreira e Ferreira (2020) sublinham que, apesar de os professores reconhecerem a importância da inclusão na EF, muitos sentem dificuldades em implementá-la de forma efetiva, sobretudo por falta de formação específica e de recursos. A adaptação de materiais, espaços e tarefas exige competências pedagógicas que nem sempre estão presentes na formação inicial dos docentes do 1.º Ciclo. Adicionalmente, a ausência de apoio técnico especializado, como professores de Educação Especial ou técnicos de desporto adaptados, constitui um entrave à concretização de práticas verdadeiramente inclusivas.

A inclusão na EF não significa apenas permitir que todos participem, mas sim garantir que cada aluno se sinta valorizado, desafiado e reconhecido no seu percurso. Isto requer uma planificação cuidadosa das atividades, a utilização de estratégias diferenciadas e a criação de um ambiente seguro e motivador. A diversão, por exemplo, pode ser um excelente mediador da inclusão, ao criar contextos onde o erro é aceite, o esforço é valorizado e a colaboração é promovida (Freire, 2006)

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Ministério da Educação, 2017) reforça a importância de desenvolver competências como a empatia, a cooperação, a abertura à diversidade e o respeito pelas diferenças. A EF, quando orientada por estes princípios, pode contribuir para o desenvolvimento de uma cultura de inclusão, ajudando os alunos a reconhecer e valorizar as singularidades dos seus colegas.

No entanto, é importante que esta missão inclusiva da EF não recaia exclusivamente sobre a boa vontade dos professores. É fundamental que as escolas e os decisores políticos criem condições reais para que a inclusão se concretize, através da formação, do apoio técnico, dos recursos adaptados e do tempo dedicado à reflexão conjunta entre docentes.

#### 1.10. A avaliação na Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico

A avaliação na Educação Física (EF) contribui uma componente essencial do processo de ensino-aprendizagem, permitindo monitorizar o progresso dos alunos, ajustar práticas pedagógicas e tomar decisões fundamentadas sobre o percurso educativo. No entanto, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, esta área tem sido marcada por uma abordagem pouco estruturada e, muitas vezes, negligenciada, em parte devido à perceção limitada do seu valor e à ausência de formação específica por parte dos professores.

Avaliar a EF implica mais do que observar se os alunos executam corretamente determinadas habilidades motoras. Envolve considerar aspetos como o empenho, a cooperação, o respeito pelas regras, a criatividade, a capacidade de superação e o desenvolvimento da literacia motora (Gallahue & Ozmun, 2005). Esta visão formativa da avaliação exige instrumentos diversificados e critérios adaptados às características e ritmos de cada aluno, o que representa um desafio para muitos docentes do 1.º Ciclo.

Segundo (Cardoso, 2019) a avaliação em EF é muitas vezes percecionada como subjetiva ou meramente observacional, sem instrumentos claros de registo e sem critérios explicitamente definidos. Esta fragilidade compromete a sua função regaladora e formativa, colocando a EF numa posição secundária relativamente a outras áreas curriculares com processos avaliativos mais formalizados.

As orientações oficiais, com o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (Ministério da Educação, 2017), reforçam a importância de uma avaliação centrada no desenvolvimento das competências dos alunos, respeitando a sua diversidade e promovendo o seu desempenho motor, mas também as atitudes, os valores e o progresso individual, com enfoque na melhoria contínua e não na comparação entre pares.

Neves, Capela e Morato (2020) destacam ainda o impacto das Provas de Aferição de Educação Física no 1.º Ciclo, introduzidas em Portugal com o objetivo de valorizar esta área curricular e de promover práticas de ensino mais consistentes. Embora estas provas tenham gerado algumas preocupações junto dos professores, também contribuíram para legitimar a presença da EF no currículo e para encorajar uma reflexão mais sistemática sobre os critérios e os instrumentos de avaliação.

A construção de práticas avaliativas na EF exige, assim, uma mudança de paradigma que reconheça esta área como formadora e estruturante, para isso, é fundamental capacitar os professores com conhecimentos teóricos e ferramentas práticas que lhes permitam observar, registrar, interpretar e devolver feedback aos alunos de forma justa, motivadora e orientadora de aprendizagem.

## CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA

### 2. Problematização e metodologia

#### 2.1. Problema, objetivos e questões de investigação

A presente investigação tem como objetivo compreender como os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico percecionam a importância da Educação Física no processo de ensino-aprendizagem. Esta questão emerge da constatação de que, apesar do reconhecimento legal e curricular da Educação Física como área fundamental para o desenvolvimento integral da criança, a sua valorização e aplicação prática variam significativamente consoante a perceção dos docentes.

Partindo desta problemática, definiram-se os seguintes objetivos de investigação:

- Identificar e analisar as perceções dos professores do 1.º Ciclo sobre a importância da Educação Física;
- Identificar as práticas pedagógicas que desenvolvem no âmbito desta área;
- Reconhecer os principais constrangimentos e desafios sentidos na sua implementação;
- Analisar a influência da formação inicial e contínua na valorização à Educação Física.

A questão de investigação que orienta este estudo é: Como percecionam os professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico a importância da Educação Física?

## 2.2. Paradigma

A presente investigação adota uma abordagem de natureza qualitativa-descritiva, uma vez que pretende compreender as perceções e experiências dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico relativamente à Educação Física e à sua dimensão lúdica.

A opção por esta abordagem deve-se ao interesse em explorar em profundidade as opiniões e práticas docentes, sem a intenção de generalizar os resultados, mas antes compreender os significados atribuídos à Educação Física no contexto educativo. Assim, a investigação visa captar as perspetivas dos docentes de forma contextualizada e interpretativa.

## 2.3. Metodologia do estudo

Foi adotada a metodologia de estudo de caso, centrada num agrupamento de escolas do concelho de Torres Vedras. Esta opção metodológica justifica-se pela intenção de realizar uma análise aprofundada de um contexto educativo concreto, valorizando as experiências dos professores no seu ambiente natural (Yin, 2015). O estudo de caso permite, assim, uma leitura contextualizada e significativa das perceções docentes sobre a Educação Física.

## 2.4. Participantes

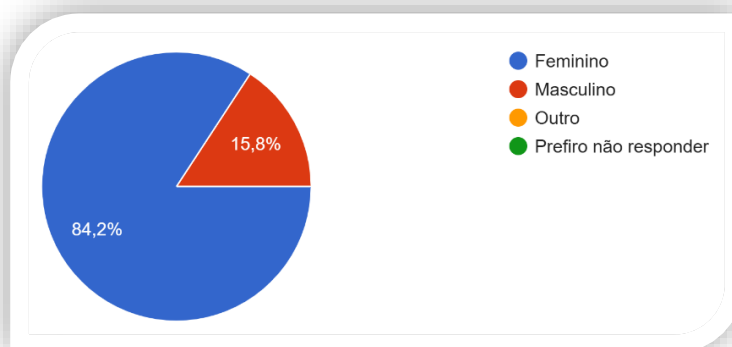
A amostra deste estudo é constituída por vinte professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, pertencentes a um agrupamento de escolas do concelho de Torres Vedras. A seleção foi realizada por conveniência, tendo em conta a disponibilidade e o interesse dos docentes em colaborar. A escolha deste agrupamento justificou-se pelo facto de o estágio da autora principal ter decorrido numa das escolas do mesmo, o que facilitou o contacto direto com alguns dos docentes e o acesso à realidade educativa em questão.

Apesar de se tratar de uma amostra relativamente pequena, considera-se adequada aos objetivos da investigação, dado o seu carácter quantitativo e descritivo, que privilegia a compreensão aprofundada de um fenómeno em contexto específico.

A caracterização sociodemográfica dos participantes baseou-se nas seguintes variáveis: género, idade, habilitações académicas e anos de serviço. Os resultados estão apresentados de forma visual através de gráficos, que facilitam a compreensão dos dados.

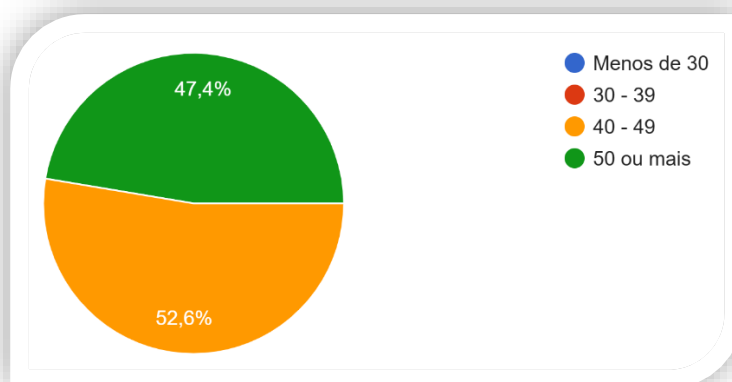
No que respeita não género, Gráfico 1, verifica-se um predomínio do género feminino 84,2%, enquanto 15,8% dos participantes identificam-se com o género masculino, refletindo a predominância feminina neste nível de ensino.

Gráfico I - Género



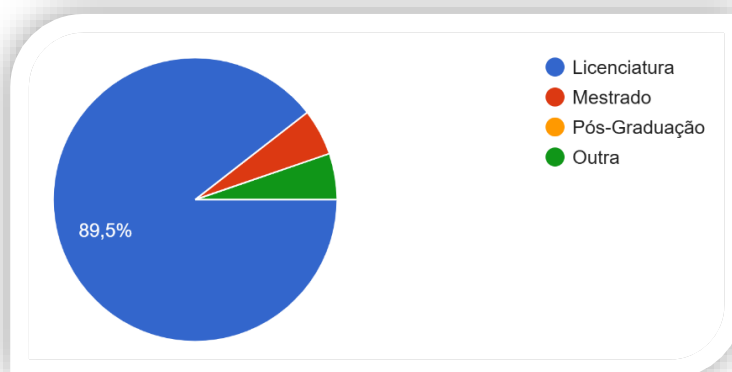
Em relação à idade, Gráfico 2, a maioria dos professores situa-se na afixa etária dos 40 ou mais anos, o que demonstra um grupo profissional com uma considerável experiência.

Gráfico II - Idades



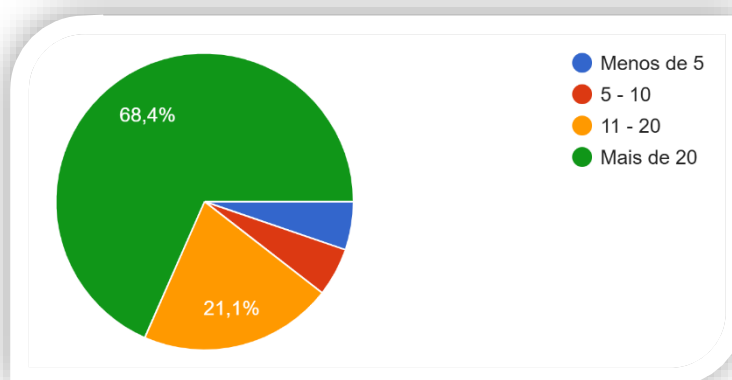
No que diz respeito aos anos de serviço, Gráfico 3, observa-se que 68.4% dos docentes lecionam há mais de 20 anos, enquanto 21.1% têm entre 11 e 20 anos de experiência profissional. Estes dados permitem concluir que se trata de um grupo de profissionais com um percurso consolidado na área da docência.

Gráfico III - Anos de serviço



Quanto à formação acadêmica, Gráfico 4, a maioria dos docentes possui o grau de licenciatura, sendo que uma percentagem menor concluiu o mestrado.

Gráfico IV - Formação académica



Esta caracterização permite contextualizar melhor as perceções partilhadas pelos docentes ao longo do estudo, na medida em que a sua experiência, formação e percurso profissional influenciam a forma como compreendem e valorizam a Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

## 2.5. Instrumento de recolha de dados

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário constituído por 20 perguntas, das quais 19 de resposta fechada (escolha múltipla) e 1 de resposta aberta, elaborado pela investigadora com base em estudos prévios (Rosa, 2021); (Ferreira & Monteiro, 2021). O questionário visava recolher informações sobre as perceções dos docentes relativamente à importância da Educação Física, às dificuldades na sua implementação e à dimensão lúdica das atividades propostas.

As dimensões avaliadas incluíram:

- Valorização da Educação Física no contexto curricular;
- Condições materiais e espaços disponíveis;
- Formação e planificação docente;
- Auto-regulação dos alunos durante as atividades.

Antes da aplicação definitiva do questionário, foi realizado um pré-teste com a orientadora da investigação, fora da amostra principal. Esta etapa é essencial na construção de um instrumento de recolha de dados, pois permite verificar se o questionário está claro, compreensível e adequado ao público-alvo. Foram analisadas a linguagem utilizada, a pertinência das perguntas, a estrutura do questionário, a existência de possíveis ambiguidades ou interpretações múltiplas, bem como o tempo necessário para o preenchimento. O resultado deste pré-teste foi favorável, tendo sido feitas pequenas adaptações com base no feedback recebido. Verificada a clareza e coerência do instrumento, decidiu-se avançar para a sua aplicação junto dos participantes do estudo.

## 2.6. Procedimentos

### 2.6.1. Procedimentos de recolha de dados

A aplicação do questionário decorreu online, através da plataforma Google Forms, assegurando a eficiência na recolha dos dados. Os questionários foram aplicados presencialmente, após autorização da direção do agrupamento, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade das respostas. A recolha de dados decorreu no segundo semestre do ano letivo de 2024/2025, sendo os docentes informados sobre os objetivos e a natureza voluntária da participação.

Durante o período de recolha, a investigadora assistiu a algumas aulas de Educação Física com o intuito de compreender melhor o contexto e as práticas dos docentes, complementando assim a análise dos questionários. Importa salientar que não foi realizada qualquer intervenção direta ou alteração das práticas dos professores, uma vez que o estudo se limitou à recolha e análise de perceções.

### 2.6.2. Procedimentos de tratamento e análise de dados

A análise dos dados seguiu uma abordagem descritiva e temática, procurando identificar categorias emergentes a partir das respostas dos participantes. As respostas abertas foram agrupadas em temas representativos das perceções docentes, enquanto os dados quantitativos resultantes das perguntas fechadas foram tratados em termos percentuais.

Os resultados foram organizados em gráficos e tabelas para facilitar a leitura e a interpretação, sendo discutidos à luz da literatura existente sobre o tema.

## 2.7. Questões éticas

Todo o processo de recolha e tratamento de dados respeitou os princípios éticos da investigação em Educação. Os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo e consentiram voluntariamente na sua participação, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

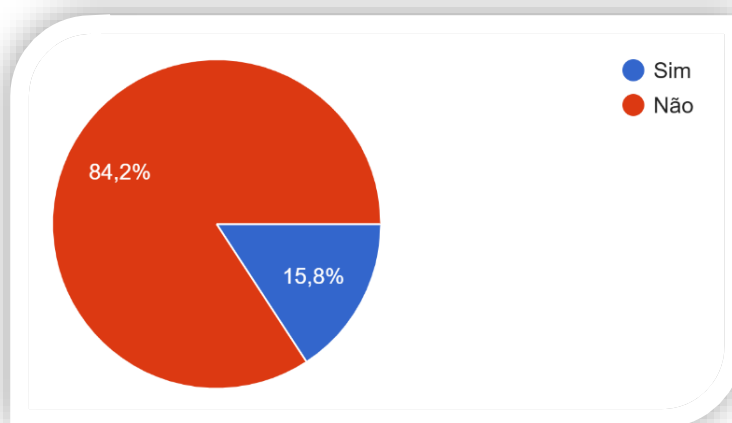
Não foram recolhidos dados sensíveis, nem identificadores pessoais. Os dados obtidos foram utilizados exclusivamente para fins académicos, no contexto da realização deste trabalho de investigação de mestrado.

### CAPÍTULO 3 – RESULTADOS

Este capítulo tem como finalidade apresentar e interpretar os resultados obtidos através do questionário aplicado a vinte professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, pertencentes a um agrupamento de escolas do concelho de Torres Vedras. A análise dos questionários permitiu identificar as perceções dos docentes sobre a importância da Educação Física (EF) e a forma como esta é integrada nas práticas pedagógicas. De modo geral, observa-se que a EF é reconhecida como uma área relevante, mas ainda enfrenta limitações quanto à valorização curricular e às condições para a sua implementação.

A análise dos dados é realizada com base em vinte gráficos, construídos a partir das respostas ao questionário. A apresentação segue a ordem das questões aplicadas, sendo cada gráfico acompanhado de uma análise descritiva e interpretativa, procurando relacionar os dados com a fundamentação teórica anterior apresentada.

Gráfico V - Resposta à pergunta: Tem formação específica na área da Educação Física?



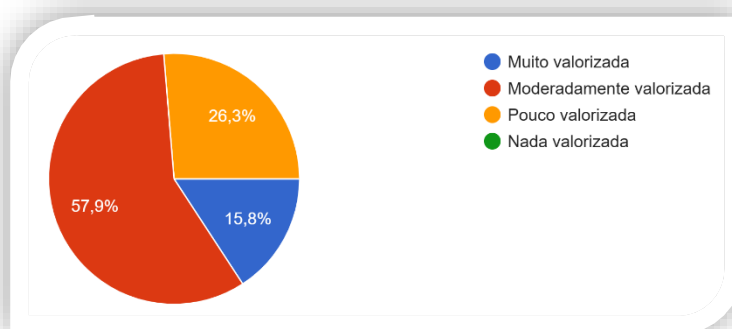
O Gráfico 5 evidencia que 84,2% dos professores inquiridos não possuem formação específica na área da Educação Física, sendo que apenas 15,8% afirmam tê-la.

Este dado é particularmente relevante, pois demonstra uma das fragilidades mais frequentemente apontadas na literatura sobre a lecionação da Educação Física no 1.º Ciclo, a ausência de formação especializada dos docentes generalistas. Tal como referem Capela e Moreira (2018), a formação inicial dos professores do 1.º Ciclo tende a privilegiar as áreas curriculares nucleares, como o Português e a Matemática, afastando a EF para um plano secundário ou meramente introdutório.

A falta de preparação técnica e pedagógica específica pode comprometer a qualidade das práticas desenvolvidas nesta área, originando, por exemplo, estratégias repetitivas, improvisadas ou pouco estruturadas. Além disso, contribui para sentimentos de insegurança e desvalorização por parte dos professores, o que se reflete negativamente na regularidade e na intencionalidade das aulas de EF.

Esta realidade reforça a importância de uma aposta clara na formação contínua dos docentes nesta área, com forma de garantir uma abordagem pedagógica fundamentada, inclusiva e promotora do desenvolvimento integral dos alunos, em conformidade com os princípios do *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (Ministério da Educação, 2017).

Gráfico VI - Resposta à pergunta: Considera que a Educação Física é valorizada no 1º Ciclo do Ensino Básico?



Os resultados do Gráfico 6 mostram que 57,9% dos inquiridos consideram que a EF é moderadamente valorizada, enquanto 26,3% entendem que esta é pouco valorizada e apenas 15,8% a percebem como muito valorizada. Esta distribuição indica que, a maioria dos docentes considera que a Educação Física é moderadamente valorizada no currículo do 1.º Ciclo, embora reconheça a sua importância no desenvolvimento integral das crianças.

Este resultado está em consonância com o estudo de Monteiro e Ferreira (2021), que identificaram uma percepção semelhante entre professores de diferentes níveis de ensino. Segundo (Rosa, 2021), a valorização da EF depende, em grande medida, das prioridades institucionais e da formação específica dos docentes. Assim, os resultados

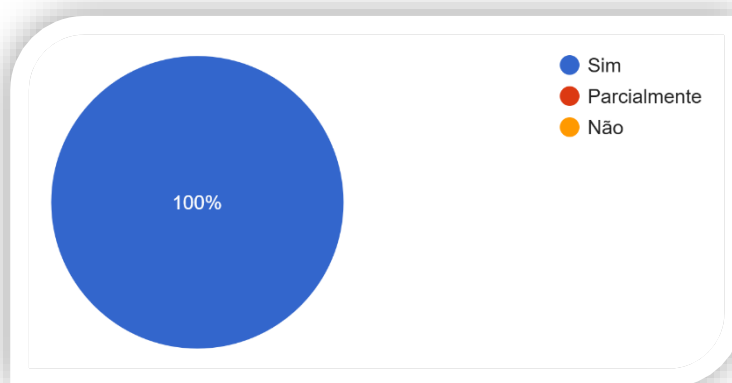
confirmam a tendência de subvalorização da área face às disciplinas consideradas nucleares, como o Português e a Matemática.

Esta percepção está em conciliação com as conclusões de diversos estudos, que apontam para a persistência de uma visão instrumental da EF, associada ao recreio, à gestão comportamental ou à ocupação dos tempos livres, em vez de ser entendida como um espaço de aprendizagem estruturado ( (Rosa, 2021); (Ferreira & Monteiro, 2021).

A fraca valorização da EF compromete a sua implementação regular e intencional, limitando o acesso dos alunos a experiências motoras e integradas no percurso educativo. Tal como defende o Ministério da Educação (2017), o desenvolvimento da literacia física e do bem-estar deve fazer parte do currículo de forma transversal e não ocasional.

Esta percepção docente sublinha, assim, a necessidade de uma mudança cultural nas escolas e nas políticas educativas, no sentido de reconhecer a EF como uma área promotora do desenvolvimento global e inclusivo das crianças.

Gráfico VII - Resposta à pergunta: Acha que a EF contribui para o desenvolvimento global da criança?



O Gráfico 7 demonstra um consenso absoluto entre os docentes inquiridos, com 100% dos professores a responderem “sim” à questão sobre se a Educação Física contribui para o desenvolvimento global da criança.

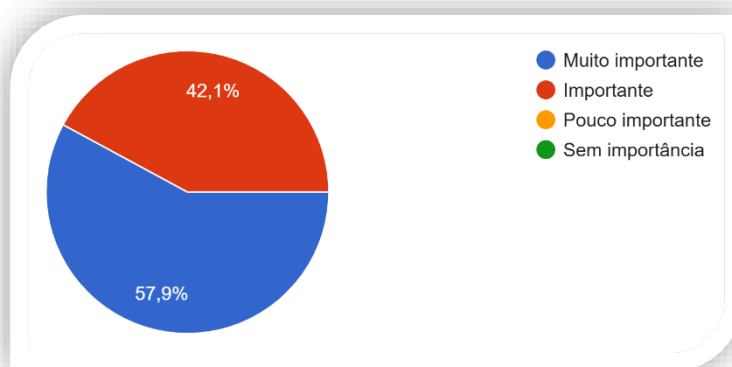
Este resultado é altamente significativo, na medida em que revela um reconhecimento unânime da importância pedagógica da EF por parte dos professores do 1º. Ciclo. Apesar de, em respostas anteriores, se ter verificado uma percepção de

desvalorização da EF no contexto curricular, os docentes parecem distinguir claramente entre a forma como a disciplina é tratada institucionalmente e o seu valor real no processo educativo.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), a EF contribui de forma determinante para o desenvolvimento das dimensões motoras, cognitivas, sociais e afetivas da criança. Através da prática regular de atividades físicas lúdicas e cooperativas, os alunos desenvolvem competências essenciais como a coordenação motora, a autoestima, a autorregulação emocional, a criatividade e o espírito de equipa.

A unanimidade nas respostas dos docentes reforça também a necessidade de transformar este reconhecimento teórico em práticas pedagógicas efetivas, garantindo que a EF deixe de ser uma disciplina opcional ou marginal e passe a ocupar um espaço estável, estruturado e valorizado no quotidiano escolar, tal como previsto nos documentos orientadores nacionais (Ministério da Educação, 2017).

Gráfico VIII - Resposta à pergunta: Na sua opinião, qual o grau de importância da EF no currículo do 1º Ciclo?



O Gráfico 8 mostra que 57,9% dos professores consideram a EF muito importante, enquanto os restantes 42,1% a classificam como importante. Nenhum dos participantes atribuiu à EF um valor reduzido ou irrelevante.

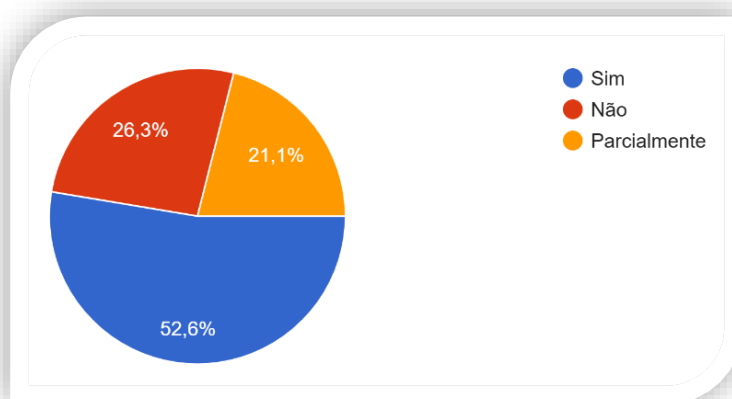
Este resultado confirma a tendência já observada em gráficos anteriores, no sentido de uma valorização significativa da EF enquanto componente curricular essencial no desenvolvimento da criança. A inexistência de resposta nas opções “pouco importante”

ou “sem importância”, demonstra que os professores reconhecem, de forma generalizada, que esta área não deve ser ignorada ou secundarizada no projeto educativo do 1.º Ciclo.

Segundo (Freire, 2006), a Educação Física, quando bem estruturada e integrada, contribui para a formação de sujeitos críticos, cooperativos e conscientes do seu corpo e das suas capacidades. Para além disso, os autores do *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (Educação, 2017) defendem que a literacia física deve ser fomentada desde os primeiros anos de escolaridade, como parte da formação integral dos cidadãos.

Este reconhecimento por parte dos docentes constitui um ponto de partida positivo, mas carece da aplicação concreta em termos de planificação, regularidade das aulas e formação contínua dos professores. É fundamental que esta perceção se reflita numa prática coerente, sustentada e valorizada dentro do currículo, o que nem sempre acontece nas escolas do 1.º Ciclo, como referem (Ferreira & Monteiro, 2021).

Gráfico IX - Resposta à pergunta: O tempo letivo atribuído à EF é suficiente para cumprir os seus objetivos?



O Gráfico 9 apresenta as opiniões dos docentes sobre a adequação do tempo letivo dedicado à Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Os resultados mostram que 52,6% dos professores consideram que o tempo atribuído é suficiente, enquanto 26,3% entendem que não é suficiente e 21,1%, afirmam que é parcialmente suficiente para cumprir os objetivos da disciplina.

A distribuição das respostas revela alguma divisão entre os docentes quanto à adequação do tempo disponível para a lecionação da EF. Embora a maioria reconheça que

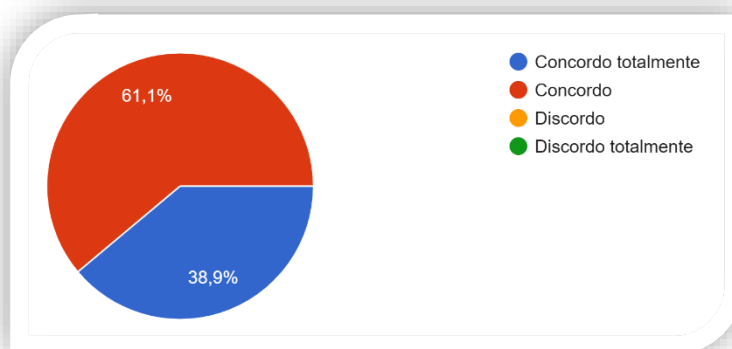
o tempo atual é adequado, o que aponta para diferentes experiências e realidades escolares.

Tal como referem Capela e Moreira (2019), a organização curricular do 1.º Ciclo atribui grande parte do horário semanal ao Português e à Matemática, afastando as outras áreas, como a EF, para um plano secundário. Esta distribuição nem sempre tem em conta a necessidade de uma abordagem equilibrada no currículo, em que as áreas possam contribuir de forma integrada para o desenvolvimento global da criança.

Os docentes que consideram o tempo insuficiente ou parcialmente adequado podem estar a confrontar-se com constrangimentos logísticos, falta de recursos ou dificuldades na gestão do tempo escolar. Esta situação compromete a planificação das atividades, a diversificação metodológica e o alcance dos objetivos definidos nas Aprendizagens Essenciais para a Educação Física no 1.º Ciclo (Ministério da Educação – DGE, 2018).

Assim, embora haja uma perceção maioritariamente positiva, os resultados deste gráfico evidenciam que persistem desafios estruturais, que podem limitar a eficácia do ensino da EF neste nível de ensino.

Gráfico X - Resposta à pergunta: Concorda que o movimento corporal pode potenciar aprendizagens em outras disciplinas?



Os resultados do Gráfico 10 indicam que 61,1% dos professores concordam com esta afirmação e 38,9% concordam totalmente. Importa sublinhar que nenhum dos inquiridos discordou, o que revela um elevado grau de concordância com esta perspetiva.

Este resultado evidencia um entendimento claro, por parte dos docentes, de que o corpo e o movimento não estão limitados ao domínio da Educação Física, mas podem e

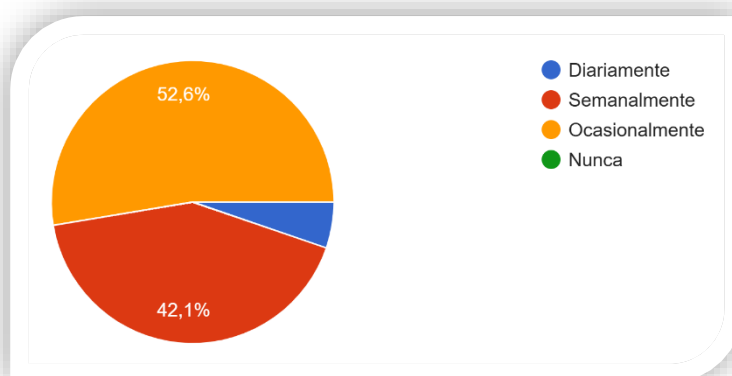
devem ser integrados em abordagens interdisciplinares, ao serviço de aprendizagens em áreas como o Português, a Matemática, o Estudo do Meio e até as Expressões.

Esta ideia está em concordância com o pensamento de autores como (Vygotski, 1991) e (Merleau-Ponty 1994), que defendem a importância do corpo na construção do conhecimento e na relação com o mundo. O movimento corporal favorece a concentração, o raciocínio lógico, a memorização e a criatividade, contribuindo para uma aprendizagem mais ativa, significativa e centrada no aluno.

Para além disso, as metodologias baseadas no movimento e na diversão são especialmente adequadas às faixas etárias do 1.º Ciclo, promovendo uma maior motivação, envolvimento e participação nas atividades escolares (Ferreira, 2021); Kishimoto, 2007).

A elevada concordância registada neste gráfico constitui um indicador positivo, na medida em que demonstra abertura dos professores a práticas pedagógicas inovadoras e integradora. Contudo, será fundamental garantir que esta perceção se traduza em ações concretas no planeamento e na dinamização das aulas, promovendo uma escola verdadeiramente centrada no desenvolvimento global da criança.

Gráfico XI - Resposta à pergunta: Com que frequência promove atividades físicas ou corporais fora das aulas de EF?



Observando o Gráfico 11, verifica-se que 52,6% dos professores o fazem de forma ocasional, enquanto 42,1% afirmam fazê-lo semanalmente. Apenas uma minoria residual optou por outra opção (como por exemplo, “diariamente”), o que permite concluir que existe alguma iniciativa, embora não sistemática.

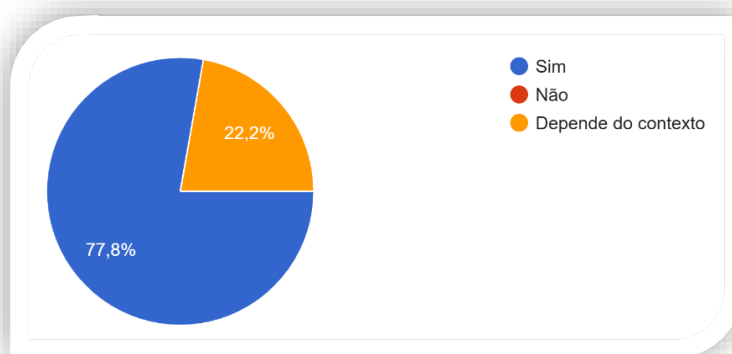
Estes dados sugerem que, apesar de os professores reconhecerem a importância do corpo e do movimento no processo educativo (como se verificou no gráfico anterior), essa valorização nem sempre se traduz numa prática regular e transversal ao currículo. A realização ocasional de atividades físicas fora da EF indica que estas continuam a ser vistas como complementares, e não como parte integrante das restantes áreas curriculares.

Segundo (Rosa, 2021), a integração do movimento em diversos contextos pedagógicos, seja em tarefas matemáticas, na leitura em movimento ou em jogos cooperativos, pode potenciar a aprendizagem e favorecer o envolvimento dos alunos. no entanto, tal integração exige formação, intencionalidade e planificação, bem como um modelo de escola que valoriza as metodologias ativas.

A percentagem significativa de professores que apenas promove estas atividades de forma esporádica pode estar associada a falta de tempo, insegurança metodológica ou ausência de espaços apropriados, aspetos já referidos na literatura como obstáculos à implementação de práticas corporais mais frequentes (Capela & Moreira, 2019).

Neste sentido, os dados do Gráfico 11 reforçam a importância de uma formação continua que capacite os docentes para integrar o movimento de forma transversal, aproveitando o seu potencial em diferentes momentos do dia.

Gráfico XII - Resposta à pergunta: Considera que o corpo é um recurso pedagógico no processo de ensino aprendizagem?



No Gráfico 12, os resultados mostram que 77,8% dos professores consideram que o corpo é, de facto, um recurso pedagógico, enquanto 22,2% afirmam que essa utilização depende do contexto.

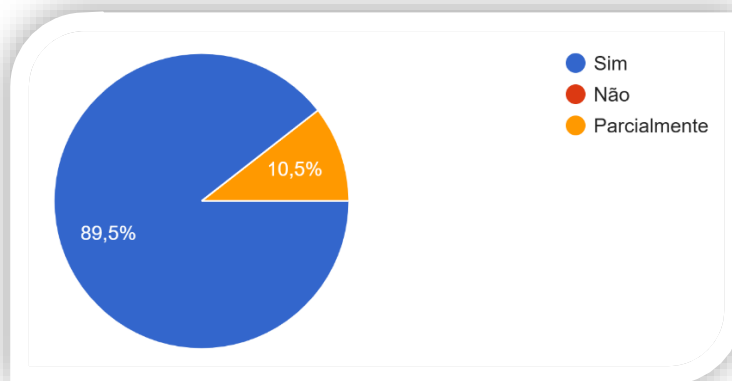
Estes dados evidenciam uma visão predominante positiva e atualizada da importância da corporeidade no contexto educativo. A maioria dos docentes reconhece o corpo como uma ferramenta de medição entre o sujeito e o conhecimento, o que está em consonância com os princípios defendidos por autores como (Merleau-Ponty 1994), que considera o corpo como o meio através do qual o ser humano percebe, age e aprende no mundo.

A ideia de que o corpo pode, e deve, ser mobilizado como um recurso educativo, encontra suporte também nas abordagens de (Wallon, 1942) e Vygotsky (1991), que atribuem ao movimento e à expressão corporal um papel central no desenvolvimento cognitivo, afetivo e social da criança.

A percentagem de docentes que refere que a utilização do corpo “depende do contexto” pode refletir algumas hesitações relacionadas com fatores como a natureza da disciplina, o tipo de conteúdos a lecionar, as condições da escola ou até o grau de conforto do próprio professor com abordagens mais dinâmicas e ativas.

Este resultado, ainda que positivo, reforça a necessidade de continuar a promover a valorização do corpo como linguagem educativa, transversal a todas as áreas do currículo, e não apenas restrita à Educação Física ou às Expressões. Para tal, é fundamental que os docentes tenham acesso a formação que os ajude a explorar metodologias que integrem o corpo como agente de aprendizagem, de forma intencional, segura e fundamentada.

Gráfico XIII - Resposta à pergunta: Acha que a EF contribui para a autorregulação dos alunos?



O Gráfico 13 representa as percepções dos docentes quanto ao papel da EF na autorregulação dos alunos. Os resultados são bastantes claros: 89,5% dos professores inquiridos consideram que a EF contribui significativamente para a autorregulação em especial ao nível do controlo emocional e comportamental, ainda que nem sempre em grau máximo, enquanto 10,5% acreditam que esse contributo ocorre parcialmente.

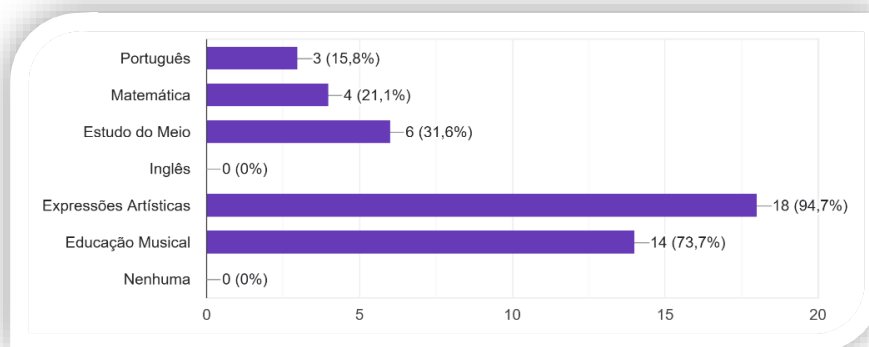
Este resultado demonstra uma valorização expressiva da EF no desenvolvimento de competências emocionais e comportamentais. A autorregulação, entendida como a capacidade do aluno gerir as suas emoções, comportamentos e atenção, é cada vez mais reconhecida como uma competência essencial à aprendizagem e à convivência escolar. A EF, pela sua natureza prática, lúdica e cooperativa, oferece contextos privilegiados para o desenvolvimento dessa competência.

De acordo com (Freire, 2006), a Educação Física contribui não apenas para o domínio motor, mas também para a formação ética, social e emocional do sujeito. As atividades físicas e os jogos estruturados permitem às crianças lidar com regras, frustrações, tomadas de decisões, respeito pelo outro e controlo da impulsividade, elementos essenciais para o equilíbrio emocional e o bom funcionamento das dinâmicas escolares.

A resposta afirmativa de quase 90% dos docentes reforça o papel da EF como promotora de aprendizagens transversais. Já os 10,5% que referem um contributo parcial poderão estar a refletir experiências em que o impacto da EF depende de fatores como a abordagem metodológica adotada, o tipo de atividades, o ambiente escolar ou o perfil dos alunos.

Esta percentagem globalmente positiva constitui mais um argumento para defender a integração regular e planeada da EF nos horários escolares, garantindo que o seu potencial no domínio da autorregulação seja efetivamente aproveitado e não desperdiçado como mero tempo de descompressão.

Gráfico XIV - Resposta à pergunta: Com que áreas disciplinares costuma articular atividades físicas?



O Gráfico 14 apresenta as respostas dos docentes relativamente às áreas disciplinares com as quais costumam articular atividades físicas, os resultados mostram que a grande maioria dos professores o faz com as Expressões Artísticas (94,7%), seguida da Educação Musical (73,7%). A articularização com as áreas como o Estudo do Meio (31,6%), a Matemática (21,1%) e o Português (15,8%) é significativamente menos frequente.

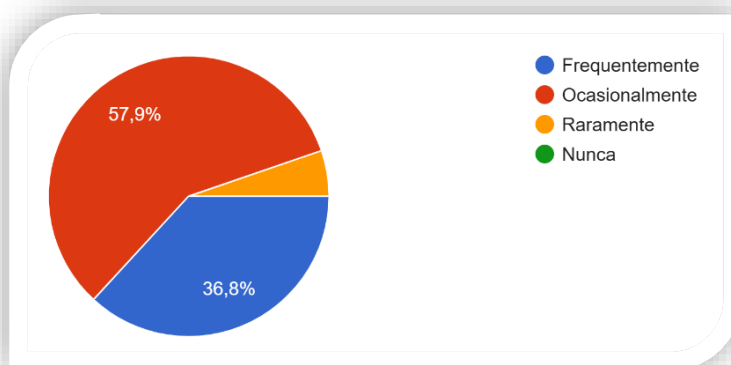
Estes dados revelam uma tendência clara: os docentes tendem a associar o movimento e as atividades físicas sobretudo a disciplinas tradicionalmente consideradas mais criativas ou práticas, como as Expressões. Isto pode indicar alguma resistência ou dificuldade em integrar o corpo e o movimento em áreas consideradas mais “acadêmicas” ou cognitivas, como o Português e a Matemática.

Contudo, vários estudos têm demonstrado que o movimento pode ser um recurso pedagógico eficaz em qualquer área curricular, promovendo mais o envolvimento, memorização, resolução de problemas e desenvolvimento do raciocínio (Gallahue & Ozmun, 2005; Ferreira, 2021). A aprendizagem ativa e experiencial facilita a retenção dos conteúdos e torna as atividades mais significativas para os alunos, especialmente no 1.º Ciclo, onde o desenvolvimento global ainda está em construção.

A baixa percentagem de professores que articulam atividades físicas com o Português (15,8%) e a Matemática (21,1) pode refletir uma falta de formação ou de exemplos práticos que incentivam essa integração. (Rosa, 2021) sublinha a necessidade de promover estratégias interdisciplinares onde o corpo seja mobilizado de forma intencional, também em áreas de maior carga horária, contribuindo para a coesão curricular e para aprendizagens mais complexas.

Neste sentido, os resultados do gráfico apontam para uma oportunidade de melhoria, especialmente ao nível da formação contínua e da partilha de boas práticas, que permitam aos professores integrar o movimento corporal de forma criativa e pedagógica em todas as áreas disciplinares.

Gráfico XV - Resposta à pergunta: Nas suas práticas pedagógicas, inclui atividades lúdicas com movimento?



O Gráfico 15 apresenta a frequência com que os docentes incluem atividades lúdicas com movimento nas suas práticas pedagógicas. Os resultados mostram que 57,9% dos professores o fazem de forma ocasional, enquanto 36,8% afirmam fazê-lo frequentemente. Uma percentagem residual (não indicada aqui) representa a resposta “raramente”.

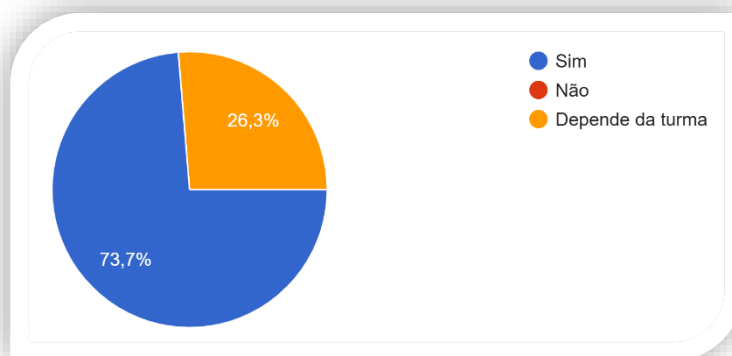
Embora a maioria dos docentes reconheça o potencial do movimento e da diversão no processo de ensino-aprendizagem, os dados sugerem que esta prática ainda não soa integradas de forma sistemática e intencional no quotidiano pedagógico. A utilização ocasional aponta para uma certa valorização, mas também para a presença da barreira que impedem a sua implementação regular.

A diversão, especialmente quando associada ao movimento, é um dos pilares do ensino no 1.º Ciclo, por favorecer o envolvimento ativo das crianças, o desenvolvimento da criatividade, da motricidade e das competências socioemocionais (Kishimoto, 2007; Ferreira, 2021). Além disso, a aprendizagem através do jogo e da ação corporal permite responder à natureza global do desenvolvimento infantil, articulando as dimensões cognitivas, emocionais e físicas.

A percentagem relativamente baixa de professores que utilizam estas estratégias com frequência pode refletir falta de formação específica, uma escassez de materiais ou espaços adequados, ou uma abordagem horária com áreas consideradas prioritárias (Capela & Moreira, 2019).

Assim, os dados deste gráfico reforçam a necessidade de investir na formação contínua dos docentes e no apoio institucional, para que as atividades lúdicas com movimento sejam compreendidas como estratégias pedagógicas válidas e eficazes, e não como meros momentos de pausa ou recreação.

Gráfico XVI - Resposta à pergunta: Acha que os alunos se envolvem mais nas tarefas quando estas incluem movimento?



Os resultados do Gráfico 16 mostram que 73,7% dos docentes observa um aumento claro do envolvimento dos alunos quando as tarefas incluem movimento, enquanto 26,3% afirmam que esse envolvimento depende da turma.

Estes resultados demonstram um elevado grau de concordância com a ideia de que o movimento contribui para o aumento do interesse, da motivação e da participação dos alunos. no 1.º Ciclo, em particular, a aprendizagem é tanto mais eficaz quanto mais ativa, mais lúdica e mais experiencial for. Ao integrar o corpo na ação pedagógica, os alunos não só aprendem com mais entusiasmo, como desenvolvem competências cognitivas, sociais e motoras de forma integrada.

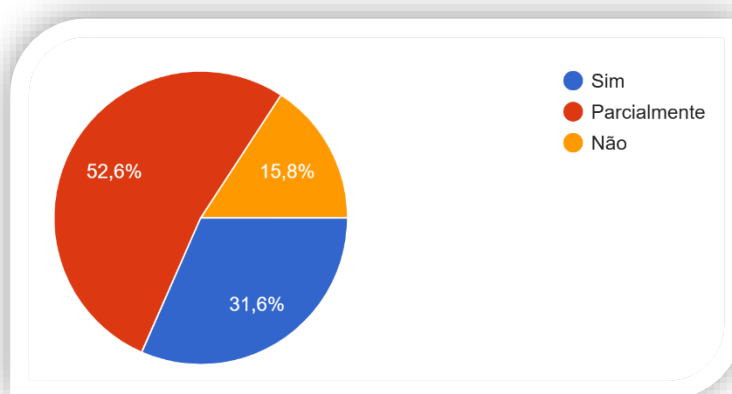
Esta perceção está em conformidade com os contributos de autores como (Gallahue & Ozmun, 2005), onde referem que o movimento favorece a atenção, o controlo da impulsividade e a retenção dos conteúdos. Além disso, o envolvimento ativo está

diretamente associado ao sucesso educativo, pois promove a concentração, a autorregulação e o trabalho colaborativo (Freire, 2006)

A referência feita por uma parte dos docentes à variabilidade entre turmas (26,3%) é igualmente relevante, pois aponta para a importância do contexto e da diferenciação pedagógica. Nem todos os grupos reagem da mesma forma às estratégias com movimento, o que implica que os professores tenham sensibilidade para ajustar as suas práticas ao perfil, às necessidades e à dinâmica dos alunos.

Este gráfico, tal como os anteriores, reforça a necessidade de promover práticas pedagógicas mais corporais, ativas e intencionalmente planejadas, como forma de maximizar o envolvimento e o sucesso das crianças no processo educativo.

Gráfico XVII - Resposta à pergunta: Sente-se preparado/a para dinamizar aulas de Educação Física?

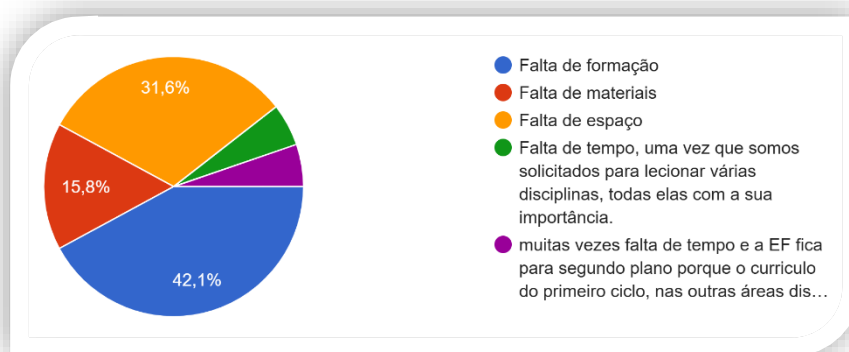


O Gráfico 17 apresenta as respostas dos docentes relativamente à perceção da sua própria preparação para dinamizar aulas de Educação Física. Os dados indicam que 52,6% dos professores se sentem parcialmente preparados, 31,6% afirmam sentir-se preparados, enquanto 15,8% reconhecem não se sentirem preparados para essa tarefa.

Estes resultados revelam uma perceção moderada das próprias competências na área da EF por parte da maioria dos docentes, sendo que apenas um terço demonstra confiança plena na sua capacidade para planificar e dinamizar aulas de forma autónoma. A elevada percentagem de respostas “parcialmente” e “não”, indica que os professores

sentem-se pouco preparados(as) para dinamizar aulas de EF, evidenciando necessidade de formação específica.

Gráfico XVIII - Resposta à pergunta: Quais os principais desafios que encontra na lecionação da EF?



O Gráfico 18 identifica os principais desafios apontados pelos docentes na lecionação da Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico. De acordo com os dados, 42,1% dos professores referem como principal obstáculo a falta de formação, 31,6% indicam a falta de espaço e 15,8% apontam a falta de materiais como fator limitador da sua prática pedagógica.

A maioria dos docentes referiu a falta de espaços físicos adequados como uma das principais limitações à realização de atividades de EF. Escolas sem ginásios, recreios pequenos ou inexistência de materiais dificultam a planificação de aulas estruturadas e diversificadas.

Apesar destes constrangimentos, alguns professores procuram adaptar as atividades, demonstrando capacidade de improvisação e criatividade pedagógica. Essas práticas intencionais e reflexivas revelam um esforço para garantir aprendizagens significativas mesmo em contextos de escassez.

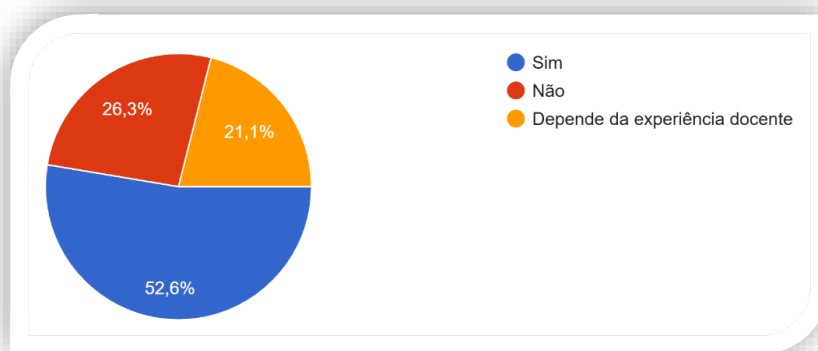
Tais dificuldades estão de acordo com (Rosa, 2021), que sublinha que a falta de infraestruturas adequadas conduz a práticas menos consistentes e à redução da EF a momentos de movimento sem objetivos pedagógicos definidos.

Já a escassez de materiais, ainda que refira por uma menor percentagem (15,8%), constitui igualmente um entrave ao planeamento de atividades variadas e motivadoras,

nomeadamente no que diz respeito a jogos cooperativos, circuitos motores ou práticas desportivas elementares.

Segundo Monteiro e Ferreira (2021), a lecionação da EF no 1.º Ciclo exige condições mínimas de espaço, de materiais e de formação, sem as quais a área perde relevância e eficácia. Assim os dados deste gráfico reforçam a necessidade de repensar a organização dos contextos escolares, bem como de garantir o apoio técnico e formativo contínuo aos docentes, como forma de assegurar uma prática coerente com os princípios da escola inclusiva e promotora do desenvolvimento integral.

Gráfico XIX - Resposta à pergunta: Considera que a formação contínua em EF deveria ser obrigatória para professores do 1.º Ciclo?



O Gráfico 19 apresenta a opinião dos docentes sobre a obrigatoriedade de formação contínua em Educação Física para professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Os dados revelam que 52,6% dos inquiridos consideram que essa formação deveria ser obrigatória, 26,3% são da opinião contrária e 21,1% acreditam que a obrigatoriedade depende da experiência docente.

Relativamente à planificação das aulas, a maioria defende que a formação contínua em EF deveria ser mais estruturada, pois muitos apoiam mesmo a obrigatoriedade de formações regulares. Monteiro e Ferreira (2021) salientam que a ausência de formação inicial consistente leva muitos professores a depender de experiências pessoais ou de modelos informais de ensino, o que se reflete em práticas desiguais entre turmas e escolas.

Esta situação aponta para a urgência de programas de formação contínua que valorizem metodologias ativas e abordagens lúdicas, reforçando a segurança dos professores na dinamização de atividades de movimento.

Assim, a formação surge como eixo estruturante para a valorização da EF, contribuindo para que o professor se torne mediador do desenvolvimento integral do aluno e promotor de aprendizagens ativas e inclusivas.

Neste sentido, os dados reforçam a importância do oferecer oportunidades acessíveis, regulares e contextualizadas da formação contínua em Educação Física, de modo a assegurar que todos os docentes, independentemente da sua experiência prévia, estejam capacitados para responder às exigências atuais do currículo e às necessidades dos seus alunos.

Gráfico XX - Resposta à pergunta: Na sua perspetiva, que contributos principais favorece a Educação Física para o desenvolvimento das crianças do 1.º Ciclo?

Melhora a coordenação motora, a orientação e a relação ao grupo escolar

Destreza motora, promoção da hábitos saudáveis

Promove a saúde e a qualidade de vida. As atividades físicas ajudam a combater o sedentarismo, melhorar o desempenho escolar e a saúde, além de estimularem a socialização e o trabalho de equipa

Aprender a ganhar e a perder, desenvolve o espírito de equipa e a autoconfiança, também serve de reguladora de emoções. a autoconfiança

Desenvolve a capacidade motora, o bem estar corporal e emocional, autonomia...

Auto controlo, postura corporal e trabalho em equipa

Contribuiu para o bem estar geral, físico e mental.

A educação física visa promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida, além de desenvolver habilidades motoras, capacidades físicas e conhecimentos sobre o corpo e o movimento.

Desenvolvimento da motricidade geral, das competências sociais (cooperação, respeito pelo outro e pelas regras estabelecidas, partilha, ...) do sentido de grupo, do conhecimento do próprio corpo e das suas aptidões, despiste e prevenção de patologias...

O Gráfico 20 corresponde a uma questão de resposta aberta, na qual os docentes foram convidados a partilhar, com base na sua experiência, os principais contributos da Educação Física para o desenvolvimento das crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Importa referir que apenas uma parte dos professores respondeu a esta questão, o que limita o volume de dados disponíveis. Ainda assim, a análise das respostas recolhidas permite identificar temas recorrentes e significativos, agrupáveis em cinco categorias principais:

1. Desenvolvimento motor e físico – Os docentes que responderam referiram o papel da EF na promoção da motricidade geral, da coordenação, da orientação espacial

e do conhecimento do próprio corpo, aspetos fundamentais no crescimento equilibrado da criança (Gallahue & Ozmun, 2005).

2. Promoção da saúde e bem-estar – Vários professores destacaram a importância da EF na promoção de hábitos de vida saudáveis, na prevenção do sedentarismo e na melhoria da saúde física e mental. Este entendimento está alinhado com o que preconiza o Ministério da Educação (DGE, 2017) nas Aprendizagens Essenciais para a área.
3. Desenvolvimento social e emocional – Foram também mencionadas dimensões como a cooperação, o espírito de equipa, o respeito pelas regras, o sentimento de pertença ao grupo e a autorregulação emocional, aspetos valorizados por autores como (Wallon, 1942)) e (Freire, 2006)
4. Autonomia e autoestima – Algumas respostas apontam o papel da EF na construção da autoconfiança, no autocontrolo e na autonomia, dimensões que favorecem o desenvolvimento de crianças mais seguras e independentes.
5. Integração curricular e motivação para a aprendizagem – Apesar de menos referida, surgiu também a perceção de que o movimento pode potenciar aprendizagens noutras áreas do currículo, contribuindo para um ensino mais dinâmico, integrado e significativo (Ferreira, 2021; (Rosa, 2021).

Apesar de nem todos os docentes terem respondido a esta questão, as respostas recolhidas reforçam a perceção positiva que os professores do 1.º Ciclo têm sobre o valor da EF no desenvolvimento integral das crianças. Estes dados confirmam, numa perspetiva qualitativa, aquilo que os gráficos anteriores já indicavam de forma quantitativa: a EF é reconhecida como uma área com um potencial educativo multifacetado, que vai muito além do simples exercício físico.

## **Considerações Finais/Conclusões**

O presente estudo permitiu compreender as perceções dos professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre a Educação Física (EF) e a importância da ludicidade nas práticas pedagógicas. Através da análise dos questionários, foi possível identificar que, embora a maioria dos docentes reconheça o valor da EF para o desenvolvimento integral das crianças, persistem constrangimentos que dificultam a sua plena implementação.

De forma geral, os professores manifestam uma valorização moderada da EF, o que reflete uma consciência crescente sobre o seu papel educativo, mas também a presença de desafios estruturais, como a falta de espaços adequados, materiais e tempo curricular. Estes fatores condicionam a forma como a EF é planificada e desenvolvida, muitas vezes sendo relegada para segundo plano face a outras áreas do currículo.

Os resultados evidenciam ainda a necessidade de reforçar a formação inicial e contínua dos professores, com vista a promover práticas mais consistentes e fundamentadas. A formação deve incluir metodologias ativas e abordagens centradas na ludicidade, permitindo ao professor atuar de forma intencional e criativa, adaptando as atividades às necessidades e características dos alunos.

A ludicidade revelou-se um elemento central no processo de ensino e aprendizagem, promovendo a motivação, o envolvimento e a construção de aprendizagens significativas. Quando planeada e estruturada pedagogicamente, permite que o aluno aprenda através da experiência, da interação e do prazer de participar, consolidando competências motoras, cognitivas e sociais.

A análise dos dados reforça também a importância de promover uma cultura escolar que valorize o corpo e o movimento como dimensões essenciais da formação integral. A EF deve ser encarada não apenas como uma disciplina de carácter prático, mas como uma área que contribui para o desenvolvimento global da criança e para a construção de cidadãos mais ativos, críticos e conscientes do seu corpo.

Por fim, destaca-se que a investigação teve um carácter exploratório e descritivo, não pretendendo generalizar os resultados, mas antes oferecer contributos para a reflexão e melhoria da prática docente. As limitações deste estudo prendem-se com o número reduzido de participantes e o facto de se centrar num único agrupamento de escolas, o que limita a amplitude das conclusões.

Sugere-se, portanto, que futuras investigações incluam amostras mais alargadas e abordagens mistas, combinando métodos quantitativos e qualitativos, de modo a aprofundar o conhecimento sobre as práticas e percepções dos professores relativamente à Educação Física e à ludicidade no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Em síntese, a EF deve ser entendida como um espaço privilegiado de desenvolvimento integral, onde o corpo e o movimento se assumem como mediadores de aprendizagens significativas. A valorização da sua dimensão lúdica é um passo essencial para tornar a escola mais inclusiva, motivadora e promotora de bem-estar.

## Referências

Ferreira, A. (2021). O corpo em movimento na escola: práticas lúdicas e aprendizagem. Coimbra: Almedina.

Ferreira, A., & Ferreira, M. (2020). Educação Física e inclusão: estratégias para a diversidade na escola. Lisboa: Edições Colibri.

Freire, J. B. (2006). Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física. São Paulo: Scipione.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (6th ed.). New York: McGraw-Hill.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2016). Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos (7.<sup>a</sup> ed.). Porto Alegre: AMGH.

Kishimoto, T. M. (2007). Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. São Paulo: Cortez Editora.

Le Breton, D. (2009). Antropologia do corpo e modernidade (3.<sup>a</sup> ed.). Petrópolis: Vozes.

Ministério da Educação. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais de Educação Física: 1.º Ciclo do Ensino Básico. Lisboa: DGE.

Monteiro, P., & Ferreira, R. (2021). A Educação Física no 1.º Ciclo: práticas docentes e constrangimentos pedagógicos. Lisboa: Universidade de Lisboa.

Neves, L., Capela, R., & Morato, P. (2020). Avaliação e práticas docentes em Educação Física: desafios no 1.º Ciclo. Braga: Universidade do Minho.

Piaget, J. (1975). A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho. Rio de Janeiro: Zahar.

Ribeiro, J., & Santos, F. (2020). Gestão curricular e valorização da Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.

Rodrigues, D., & Lopes, J. (2019). Educação inclusiva e Educação Física: desafios e possibilidades. Porto: Porto Editora.

Rosa, C. (2021). A Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico: contributos da formação inicial e contínua. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.

Tardif, M. (2014). Saberes docentes e formação profissional. Petrópolis: Vozes.

Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0>

Vygotsky, L. S. (1991). A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes.

Wallon, H. (1942). A evolução psicológica da criança. Lisboa: Edições 70.

## Anexos

### Anexo 1 - Questionário

#### Corpo, Movimento e Ensino: A Percepção dos Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico sobre a Importância da Educação Física

**B** *I* U [↔](#) [✕](#)

O meu nome é Filipa Abreu Antunes e sou aluna do 2º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo.

Este questionário tem como objetivo recolher dados para uma investigação inserida no âmbito de um estudo de caso sobre as percepções dos professores do 1.º Ciclo em relação à Educação Física.

O questionário é anónimo e destina-se apenas a fins académicos. Obrigada pela sua colaboração.

Este formulário está a recolher automaticamente emails de todos os inquiridos. [Alterar definições](#)

##### 1. Género

- Feminino
- Masculino
- Outro
- Prefiro não responder

##### 2. Idade

- Menos de 30
- 30 - 39
- 40 - 49
- 50 ou mais

##### 3. Anos de serviço docente

- Menos de 5
- 5 - 10
- 11 - 20
- Mais de 20

4. Formação académica

- Licenciatura
- Mestrado
- Pós-Graduação
- Outra

5. Tem formação específica na área da Educação Física?

- Sim
- Não

6. Considera que a Educação Física é valorizada no 1.º Ciclo do Ensino Básico?

- Muito valorizada
- Moderadamente valorizada
- Pouco valorizada
- Nada valorizada

7. Acha que a EF contribui para o desenvolvimento global da criança?

- Sim
- Parcialmente
- Não

8. Na sua opinião, qual o grau de importância da EF no currículo do 1.º Ciclo?

- Muito importante
- Importante
- Pouco importante
- Sem importância

9. O tempo letivo atribuído à EF é suficiente para cumprir os seus objetivos?

- Sim
- Não
- Parcialmente

10. Concorda que o movimento corporal pode potenciar aprendizagens em outras disciplinas?

- Concordo totalmente
- Concordo
- Discordo
- Discordo totalmente

11. Com que frequência promove atividades físicas ou corporais fora das aulas de EF?

- Diariamente
- Semanalmente
- Ocasionalmente
- Nunca

12. Considera que o corpo é um recurso pedagógico no processo de ensino aprendizagem?

- Sim
- Não
- Depende do contexto

13. Acha que a EF contribui para a autorregulação emocional dos alunos?

- Sim
- Não
- Parcialmente

13. Acha que a EF contribui para a autorregulação emocional dos alunos?

- Sim
- Não
- Parcialmente

14. Com que áreas disciplinares costuma articular atividades físicas?

- Português
- Matemática
- Estudo do Meio
- Inglês
- Expressões Artísticas
- Educação Musical
- Nenhuma

15. Nas suas práticas pedagógicas, inclui atividades lúdicas com movimento?

- Frequentemente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

16. Acha que os alunos se envolvem mais nas tarefas quando estas incluem movimento?

- Sim
- Não
- Depende da turma

17. Sente-se preparado/a para dinamizar aulas de Educação Física?

- Sim
- Parcialmente
- Não

18. Quais os principais desafios que encontra na lecionação da EF?

- Falta de formação
- Falta de materiais
- Falta de espaço
- Outra opção...

19. Considera que a formação contínua em EF deveria ser obrigatória para professores do 1.º Ciclo?

- Sim
- Não
- Depende da experiência docente

20. Na sua perspectiva, que contributos principais oferece a Educação Física para o desenvolvimento das crianças do 1.º Ciclo?

Texto de resposta curta

---