



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Ricardo Jorge Fernandes de Oliveira

Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada

**Prática de AFD na ocupação dos tempos livres e lazer dos alunos do
Agrupamento de Escolas Ibn Mucana**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Coordenadora do Mestrado: Professora Doutora Paula Rodrigues

Orientador ISEIT: Professor Doutor Fábio Saraiva Flôres

Orientadora ISEIT: Professora Doutora Denise Soares

Orientador Cooperante: Professor Nuno Frazão

Almada, 2021



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Ricardo Jorge Fernandes de Oliveira

Relatório Final de Prática de Ensino Supervisionada

Prática de AFD na ocupação dos tempos livres e lazer dos alunos do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana

Relatório final de Prática de Ensino Supervisionada apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2.º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Coordenadora do Mestrado: Professora Doutora Paula Rodrigues

Orientador ISEIT: Professor Doutor Fábio Saraiva Flôres

Orientadora ISEIT: Professora Doutora Denise Soares

Orientador Cooperante: Professor Nuno Frazão

Almada, 2021

“A atividade física e o desporto podem potenciar o desenvolvimento de muitas competências motoras, psicológicas e sociais” (Neto C. , 2020).

Declaração de autenticidade

A presente dissertação foi realizada por Ricardo Jorge Fernandes de Oliveira do Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo 2020/2021.

O seu autor declara que:

(i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.

(ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.

(iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.

(iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.

(v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

Almada, 22 de outubro de 2021

Assinatura

Resumo

O relatório final de mestrado resulta do projeto de intervenção da Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário. Este projeto foi desenvolvido numa escola pública, do concelho de Cascais, com uma turma do 3.º Ciclo do Ensino Básico. O estudo científico teve como objetivo analisar a correlação entre a prática de ocupação de tempos livres e de lazer dos alunos e a prevalência de Atividades Físicas Desportivas por eles praticados. Com esta finalidade foi selecionada uma amostra de 280 alunos, do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana, pertencente aos 4.º, 6.º, 9.º e 12.º anos de escolaridade, a qual respondeu ao Questionário Internacional de Atividade Física. Após a recolha, codificação, processamento e tratamento dos dados, concluímos que 86,4% dos inquiridos praticam AFD nos seus tempos livres e lazer, designadamente futebol (20,7%); dança (13,9%); andar de bicicleta (10,7%); natação (6,4%) e corrida (5%).

Palavras-chave: Atividades físicas, desporto, lazer, tempos livres

Abstract

The master's degree final report outcomes from the intervention project of the Supervised Teaching Practice in Physical Education in Elementary and Secondary Schooling. This project was developed in a public school, in Cascais, with a middle school class. The scientific study aimed to analyze the correlation between students' leisure and free time occupation practice and the prevalence of Physical Sports Activities practiced by them. For this purpose, a sample of 280 students belonging to the 4th, 6th, 9th and 12th grades from Ibn Mucana schools grouping answered an International Physical Activity Questionnaire. After collecting, coding, processing and treating the data, we concluded that 86.4% of the respondents practice PSA in their leisure time, namely football (20,7%); dancing (13,9%); cycling (10,7%); swimming (6,4%) and running (5%).

Keywords: Physical activities, sports, leisure, free time

Agradecimentos

À coordenadora do mestrado Professora Doutora Paula Rodrigues.

À inextinguível namorada Cláudia Vilas Boas.

Ao extraordinário orientador cooperante Professor Nuno Frazão.

Aos meus alunos do 4.º A e 9.º B.

Aos meus queridos pais José Oliveira & Helena Santos.

Aos orientadores Professor Doutor Fábio Flôres e Professora Doutora Denise Soares.

Aos pais/alunos anónimos que viabilizaram o estudo científico.

A todos, sem exceção, MUITO OBRIGADO...

Lista de abreviaturas

AE – Agrupamento de Escolas

AEIM – Agrupamento de Escolas Ibn Mucana

AF – Atividades Físicas

AFD – Atividades Físicas Desportivas

AFM – Atividades Físicas Moderadas

AFV – Atividades Físicas Vigorosas

CEB – Ciclo do Ensino Básico

E@D – Ensino à Distância

EF – Educação Física

IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

OMS – Organização Mundial de Saúde

PES – Prática de Ensino Supervisionada

Índice

Declaração de autenticidade	VI
Resumo	VIII
Abstract.....	X
Agradecimentos	XII
Lista de abreviaturas	XIV
Índice de anexos	XIX
Índice de figuras	XXI
Índice de tabelas	XXIII
Introdução	1
Caracterização da PES.....	2
Caracterização da instituição de estágio	3
Caracterização da comunidade educativa	3
Caracterização do 9.º B	5
Área I – Profissional, social e ética.....	7
Área II – Desenvolvimento de ensino e da aprendizagem	9
2.1. Planeamento	9
2.1.1. Aprendizagens essenciais.....	10
2.1.2. Objetivos operativos	11
2.1.3. Planificação das atividades desenvolvidas.....	12
2.1.4. Cronograma anual (regime presencial e regime E@D)	13
2.2. Ensino	15
2.2.1. Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos.....	16
2.2.2. Técnicas de ensino adotadas	17
2.3. Avaliação	20
2.3.1. Avaliação final da eficiência do processo de ensino.....	22
Área III – Escola e comunidade	23
Área IV – Desenvolvimento profissional ao longo da vida (estudo científico).....	24
4.1. Tema e título do trabalho	24
4.2. Formulação / Justificação do problema	24
4.3. Metodologia	26
4.3.1. Amostra.....	27

4.3.2. Instrumento	28
4.3.3. Procedimentos	28
4.4. Resultados	29
4.5. Discussão dos resultados.....	37
Reflexão sobre o contributo do estágio para o desenvolvimento de competências..	40
Conclusão	43
Bibliografia.....	44
Anexos.....	48

Índice de anexos

Anexo 1 – IPAQ	49
Anexo 2 – Pedido de autorização à Diretora e consentimento informado aos Encarregados de Educação	52

Índice de figuras

Figura 1 – Distribuição de alunos por ano de escolaridade	4
Figura 2 – N.º de turmas por ciclo / ano de escolaridade	4
Figura 3 – N.º de alunos por sexo / ciclo de ensino.....	4
Figura 4 – Distribuição de professores por categoria profissional	5
Figura 5 – Distribuição do pessoal não docente por categoria profissional	5
Figura 6 – N.º de alunos do 9.º B por sexo.....	5
Figura 7 – Distribuição dos alunos do 9.º B por idades	6
Figura 8 – Composição da amostra por sexo.....	27
Figura 9 – Constituição da amostra por ano de escolaridade	27
Figura 10 – % de alunos por sexo / ano de escolaridade	28

Índice de tabelas

Tabela 1 – Operacionalização das Aprendizagens Essenciais e descritores do Perfil dos Alunos de acordo com a subárea das AF.....	10
Tabela 2 – Cronograma anual.....	13
Tabela 3 – Nomenclatura de avaliação.....	21
Tabela 4 – Dias dedicados à realização de AFV nos tempos livres durante uma semana	29
Tabela 5 – Tempo diário despendido em AFV	30
Tabela 6 – Dias dedicados à realização de AFM nos tempos livres durante uma semana	31
Tabela 7 – Tempo diário despendido em AFM.....	31
Tabela 8 – Dias dedicados à realização de caminhadas, de pelo menos 10 minutos, durante uma semana	32
Tabela 9 – Tempo diário despendido em caminhadas.....	33
Tabela 10 – Ritmo adotado nas caminhadas	33
Tabela 11 – Tempo de permanência sentado durante um dia da semana.....	34
Tabela 12 – Tempo de permanência sentado durante um dia de fim-de-semana.....	35
Tabela 13 – AFD praticadas nos tempos livres e lazer.....	37

Introdução

O presente relatório final foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada, que visa a obtenção do grau de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Este mestrado constitui-se como um requisito, em termos de formação académica, para a aquisição de habilitação profissional para a docência nos ensinos básico e secundário, grupo de recrutamento 620. Assim, os seus objetivos estão direcionados no sentido de promover a aquisição de conhecimentos e competências indispensáveis ao bom desempenho docente em EF e Desporto. O estágio profissional consubstancia-se enquanto uma etapa decisiva, fundamental e enriquecedora no cômputo da minha formação contínua enquanto professor. Esta etapa académica permitiu aprimorar e potenciar as minhas capacidades docentes e o meu desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Através deste relatório, pretendo descrever e explicitar o trabalho realizado ao longo deste ano letivo, enumerar as atividades desenvolvidas e refletir sobre as opções tomadas e metodologias adotadas. Portanto, este documento espelha todo o processo inerente à prática pedagógica supervisionada. Desta forma, a primeira parte deste relatório visa a caracterização do contexto socioeducativo da Prática de Ensino Supervisionada. Efetivamente, a realidade social e educativa em que se alicerça uma instituição de ensino condiciona indubitavelmente a prática pedagógica aí desenvolvida, pelo que se afigura incontornável conhecê-la, por forma a adotar as estratégias de ensino e aprendizagem que melhor se adequam ao público-alvo em questão.

De seguida, debrucei-me sobre a planificação das atividades desenvolvidas. Com efeito, o sucesso da prática letiva de qualquer docente está intimamente relacionado com a sua capacidade de planeamento. Assim, e de forma hierarquizada, o professor de EF deve prover-se, primordialmente, das Aprendizagens Essenciais que regulam a lecionação desta disciplina. De seguida, deve estruturar a planificação das suas atividades, por forma a obter uma visão holística dos conteúdos que serão ministrados. Seguidamente, o docente desta área disciplinar deve servir-se das Unidades Didáticas para aprimorar os seus conhecimentos técnicos. Segue-se, por conseguinte, a planificação, na qual o docente de EF vai munir-se do conhecimento técnico-pedagógico já adquirido para estruturar o conjunto de estratégias mais adequadas ao seu grupo-turma, a fim de os discentes conseguirem atingir os objetivos delineados.

A componente seguinte que incorpora este relatório diz respeito à avaliação. De resto, o processo avaliativo é inerente a qualquer situação de aprendizagem e deve ser alvo de reflexão por parte de todos os intervenientes. Seguidamente, debrucei-me sobre as atividades de participação na escola e de relação com a comunidade. De facto, a escola atual é muito mais do que um lugar onde os alunos aprendem circunscritos a uma sala de aula. Portanto, a escola de hoje assume-se cada vez mais como um espaço propício ao incremento das mais diversas e variadas experiências multidisciplinares e cooperativas. Infelizmente, a pandemia que atravessamos condicionou bastante a realização destas atividades, dada a necessidade imperativa de manter o distanciamento físico e de evitar aglomerados.

Outra componente contemplada neste relatório respeita ao meu projeto de investigação. De facto, a relação com a comunidade pressupõe seriedade e conhecimento científico fundamentado na investigação. Por conseguinte, afigura-se incontornável promover estudos rigorosos no âmbito da atividade física com vista a consciencializar a comunidade educativa da sua importância enquanto agente de bem-estar, saúde e qualidade de vida. Neste âmbito, inicialmente, apresentarei a estruturação do tema sobre o qual me irei debruçar, fixando, de imediato, o título deste trabalho. Posteriormente, procederei à formulação e justificação do problema em estudo. De seguida, estabelecerei a metodologia a empregar. Por último, procederei à análise e discussão dos resultados.

Por fim, refletirei sobre a minha prática de ensino supervisionada. Com efeito, qualquer docente deve refletir continuamente sobre a sua atuação enquanto agente educativo, pois a autoanálise e a autorreflexão afiguram-se competências incontornáveis para um profissional que quer sempre fazer mais e melhor. Terminarei este relatório com uma reflexão acerca das perspetivas de futuro que se abrem graças à finalização deste mestrado.

Caracterização da PES

A minha PES foi desenvolvida na Escola Básica e Secundária Ibn Mucana, situada na freguesia de Alcabideche, concelho de Cascais, durante o ano letivo 2020/2021, numa turma do 3.º Ciclo do Ensino Básico (9.º B) e sob a supervisão do professor orientador da instituição ISEIT, Professor Doutor Fábio Saraiva Flôres, e pelo professor orientador cooperante, Docente Nuno Frazão.

Caracterização da instituição de estágio

O Agrupamento de Escolas Ibn Mucana, com sede na Escola Básica e Secundária do mesmo nome, abrange todos os níveis de ensino desde a educação pré-escolar até ao 12.º ano de escolaridade e integra os seguintes estabelecimentos de ensino: Escola Básica Fausto Cardoso de Figueiredo, Escola Básica Fernando José dos Santos, Escola Básica Fernando Teixeira Lopes, Escola Básica Raúl Lino, Escola Básica e Secundária de Alcabideche e Escola Básica e Secundária Ibn Mucana.

- Instituição de estágio: AE Ibn Mucana
- Código: 170 677
- Escola sede: Escola Básica e Secundária Ibn Mucana
- Morada – Rua do Pombal – 2765-074 Alcabideche
- Telefone: 214 607 700 (1/2/3/4)
- *Fax*: 214 607 705 / 214 602 792
- *E-mail*: secretaria.esim@mail.telepac.pt
- Página eletrónica – <http://sitio.ibn-mucana.com>
- N.º de contribuinte – 600 074 366
- Data da constituição do Agrupamento: 1 de julho de 2010 por despacho do Secretário de Estado da Educação
- Data da agregação: 1 de agosto de 2010
- Patrono: Ibn Mucana – Poeta árabe, de origem berbere, nasceu, viveu e morreu em Alcabideche, entre os séculos X e XI
- Ciclos de ensino: Pré-Escolar; Ensino Básico: 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico; Ensino Secundário; Cursos de Educação e Formação; Ensino Profissional e Ensino de Adultos

Caracterização da comunidade educativa

O desenvolvimento da minha PES tem implícito o conhecimento das escolas do Agrupamento, dos alunos que as frequentam e, ainda, a comunidade em que está inserido. Neste contexto, caracteriza-se o Agrupamento relativamente aos seus atores no ano letivo 2020/2021, a fim de otimizar a educação integral dos alunos.



Figura 1 – Distribuição de alunos por ano de escolaridade

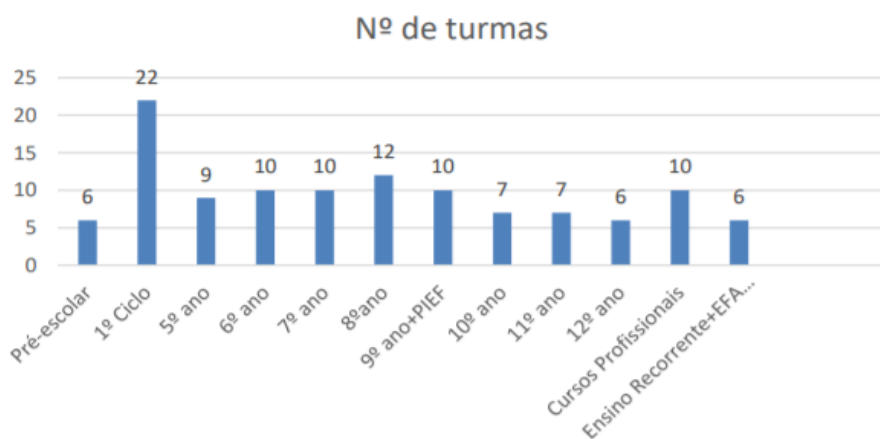


Figura 2 – N.º de turmas por ciclo / ano de escolaridade

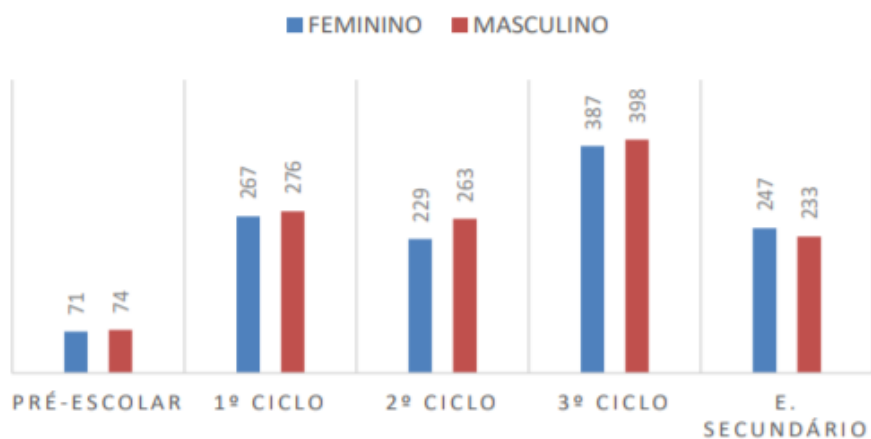


Figura 3 – N.º de alunos por sexo / ciclo de ensino

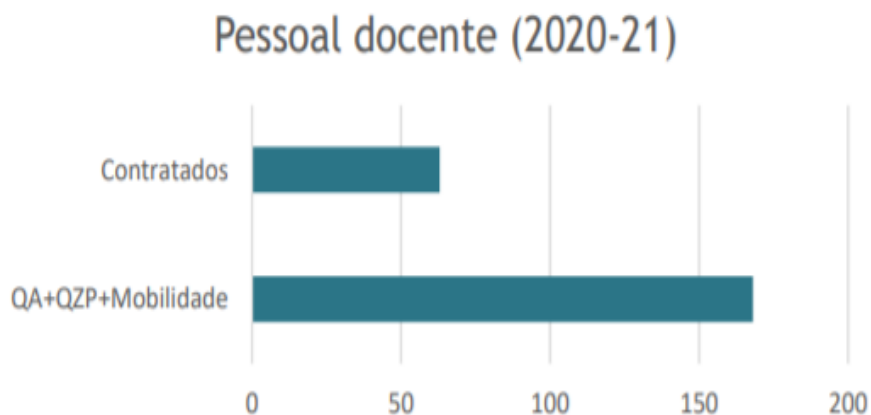


Figura 4 – Distribuição de professores por categoria profissional



Figura 5 – Distribuição do pessoal não docente por categoria profissional

Caracterização do 9.º B

A turma do 9.º B é constituída por 25 alunos, 13 rapazes (52%) e 12 raparigas (48%).

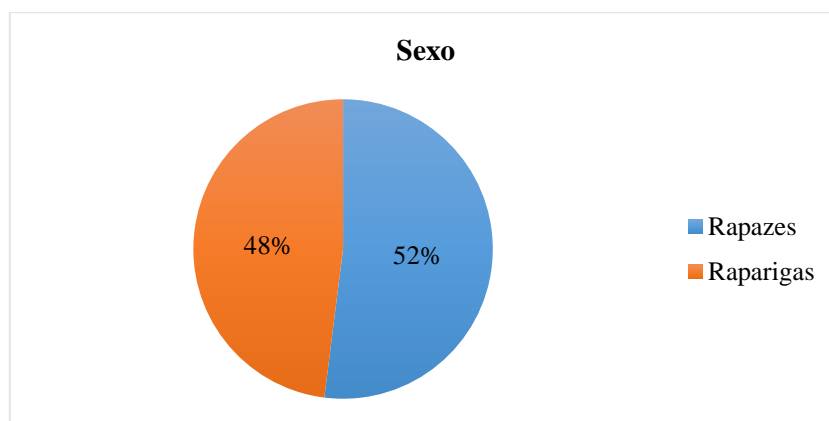


Figura 6 – N.º de alunos do 9.º B por sexo

A maioria dos alunos tem 14 anos. Ainda assim, 5 alunos têm 13 anos, 1 aluno tem 15 anos e 1 aluno tem 16 anos. A média de idades do 9.º B cifra-se nos 13,9 anos.

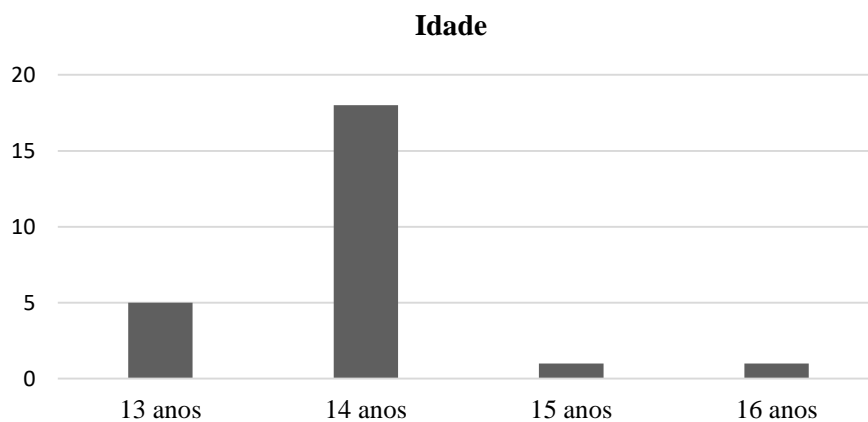


Figura 7 – Distribuição dos alunos do 9.º B por idades

Área I – Profissional, social e ética

O professor promove aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de diversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada.

Na sequência da análise do Perfil Geral de Desempenho dos Educadores e Professores em Portugal (Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto), afigura-se pertinente inferir que este normativo legislativo clarifica o papel incontornável que os docentes desempenham na comunidade educativa e, por conseguinte, na sociedade atual, visto que a educação e a escola consubstanciam-se, sem dúvida, enquanto veículos de renovação e transformação do capital humano e da sociedade. Desta forma, foi por este documento que norteiei a minha prática letiva, cumprindo os pressupostos que lhe estão subjacentes.

Assim, primordialmente, tive a missão de ensinar os discentes, tendo por base os conteúdos plasmados nos documentos curriculares de referência emanados pelo Ministério da Educação, designadamente o Programa de Educação Física respeitante ao 3.º CEB, as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. De resto, tentei constituir-me enquanto agente inculcador de saber científico, contribuindo, de forma significativa, para o enriquecimento integral dos meus alunos. Para o sucesso desta tarefa, mobilizei, de forma eficaz, na minha prática letiva, os conhecimentos científicos e didáticos mais recentes provenientes da investigação realizada até à presente data, bem como recorri a estratégias pedagógicas que despertaram o gosto dos discentes pela aprendizagem contínua e autónoma.

Paralelamente, conduzi a minha prática letiva tendo em vista a preparação dos alunos para a sua futura inclusão na sociedade enquanto adultos dotados de uma cidadania plena e participativa. Deste modo, afirmei-me, igualmente, enquanto agente educativo promotor da autonomia dos discentes, para que possam desenvolver as competências necessárias para se incluírem, sem dificuldades, na sociedade atual, não obstante o respeito pela sua individualidade. Esta tarefa foi alcançada através da implementação de estratégias pedagógicas que acarretaram o trabalho cooperativo, bem como pelo fomento de competências sociais e emocionais. Neste sentido, o trabalho de grupo assumiu-se como uma das estratégias que coloquei, de forma recorrente, em curso, por forma a promover o relacionamento comunicacional, emocional, interpessoal e motivacional dos alunos. Dinamizei atividades que visaram a promoção de comportamentos cívicos, pelo

que esforcei-me por estimular a interdependência dos alunos na realização de objetivos comuns. Indiscutivelmente, nos dias de hoje, as novas exigências e tarefas profissionais requeridas aos docentes espraiam-se muito para além da transmissão do saber científico.

Enquanto docente tive a missão de respeitar as diferenças pessoais e culturais dos meus alunos, pelo que, em primeira instância, assentei a minha prática letiva nas necessidades educativas singulares da comunidade envolvente, nomeadamente aquela que integra a Escola Básica e Secundária Ibn Mucana. Afigura-se, identicamente, relevante conhecer e compreender as necessidades específicas dos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), bem como as dos discentes estrangeiros e, portanto, cuja sua língua materna não é o Português. Com vista à concretização deste pressuposto, comprometi-me a promover e valorizar a multiculturalidade e a coesão social, recorrendo à aprendizagem cooperativa em contexto de aula e aproveitando, para o efeito, as diferenças cognitivas e culturais presentes na turma, bem como a mobilizar formas adequadas de diferenciação pedagógica numa escola que ensine convenientemente a todos.

Afigura-se, de sobremaneira relevante, destacar a capacidade que os professores devem ter para se relacionarem e comunicarem adequadamente com a sua comunidade educativa, bem como de serem assertivos no que respeita à resolução de problemas colocadas na sua prática docente.

Por fim, os docentes devem nortear a sua conduta profissional, tendo em conta a observância escrupulosa da ética e da deontologia que regula a sua atividade, assumindo-se de extrema relevância a reflexão crítica, de forma continuada, sobre a sua ação nas mais diversas dimensões.

Área II – Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem

Enquanto professor estagiário, promovi aprendizagens no âmbito de um currículo, fomentando uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico, conhecimentos das áreas que o fundamentam.

2.1. Planeamento

A planificação é um instrumento de trabalho essencial que o professor deve utilizar e ajustar para que todos os alunos desenvolvam as competências e Aprendizagens Essenciais previstas para o final do 3.º CEB. Efetivamente, o 9.º ano é dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º CEB.

A PES é, basicamente, o foco central de todo o processo de estágio, um processo contínuo de planeamento, conceção e reflexão das atividades promovidas. O centro de todo o processo de conceção e planeamento é a aprendizagem de todos os alunos do 9.º B. No meu planeamento incluí a aquisição de condição física, a estruturação do comportamento motor e a formação pessoal, cultural e social dos alunos. O planeamento concebeu as habilidades motoras (atividades físicas), aspetos fisiológicos e de condição física (aptidão física), cultura desportiva (conhecimentos) e conceitos psicossociais (atitudes).

O processo de planeamento, adaptativo e complexo, teve em linha de conta os diferentes regimes de ensino promovidos, a alteração do calendário escolar ocorrida no início do 2.º período devido à evolução da pandemia da doença Covid-19, os períodos de isolamento profilático a que a turma esteve sujeita, os objetivos e estratégias definidas pelo professor Nuno Frazão, a rotação dos espaços, o número de aulas previstas, as condições climatéricas e as características espaciais e materiais dos recursos do estabelecimento de ensino.

A verdade é que tive de ter em conta muitos fatores e todos eles condicionantes do meu planeamento, o que foi perceptível pelo tipo de matérias a ministrar, a forma como estas foram abordadas (etapas) e o tipo de aulas promovidas (monotemáticas e politemáticas). Por conseguinte, o meu planeamento não foi um processo estanque e inalterável, nem uma tarefa mecânica descontextualizada, foi antes um processo coerente,

flexível, mutável, negociado, ponderado e reflexivo, tendo em conta o conjunto de informações recolhidas no decurso da minha PES.

2.1.1. Aprendizagens Essenciais

As aprendizagens do 3.º Ciclo do Ensino Básico constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física, em que se estabelece a abordagem das matérias na sua forma característica e em toda a sua extensão.

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

Subárea	Aprendizagens Essenciais	Perfil dos Alunos
Jogos desportivos coletivos	O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (andebol, futebol, voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)
Atletismo	O aluno realiza e analisa do atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Indagador Investigador Sistematizador Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
Jogos de raquetes	O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo nos jogos de raquetes (ténis), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e “a pares”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Tabela 1 – Operacionalização das Aprendizagens Essenciais e descritores do Perfil dos Alunos de acordo com a subárea das AF

2.1.2. Objetivos operativos

Durante a minha PES, fui responsável pela escolha e aplicação de soluções pedagógicas, metodologias e meios mais adequados, de modo a que os efeitos da atividade dos alunos correspondessem aos objetivos operativos propostos.

Nomeadamente:

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas/funcionais e psicológicas que lhe permitam compreender os diversos fatores de aptidão física;
- Compreender e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos colegas e de preservação dos recursos materiais;
- Participar ativamente, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;
- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma;
- Em exercícios critério e em situação de jogo, realizar com oportunidade e correção as ações técnicas solicitadas;
- Analisar e interpretar a realização de atividades físicas desportivas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação.

É universalmente reconhecida a importância da disciplina de EF no currículo dos alunos, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como finalidades:

- Desenvolver a aptidão física;
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processo e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas;
- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida;

- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência.

2.1.3. Planificação das atividades desenvolvidas

A planificação das atividades desenvolvidas com o 9.º B foi efetuada em função da rotação quinzenal dos espaços de aula, do evoluir das aprendizagens da turma e das restrições impostas pela doença Covid-19. Em todos os momentos da minha PES, contei com a imprescindível colaboração do professor orientador cooperante, Docente Nuno Frazão, e do professor supervisor do ISEIT, Professor Doutor Fábio Saraiva Flôres.

2.1.4. Cronograma anual (regime presencial e regime E@D*)

Unidades Didáticas	nov.	dez.	janeiro			fevereiro			março				abril		maio					junho								
	23	14	04	11	18*	11*	18*	25*	4*	11*	15*	22*	5	26	3	10	17	24	31	7	14							
Andebol	Observação de aula	Observação de aula	Observação de aula		Observação de aula	Observação de aula				X	X			X								X						
Futebol				X																X	X							
Voleibol											X						X							X	X			
Atletismo																			X	X								
Jogos de raquetes												X	X							X	X							
Condição Física									X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tabela 2 – Cronograma anual

Durante as aulas de EF foi permitido aos alunos o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física, bem como a aprendizagem dos conhecimentos relativos aos fenómenos sociais que interagem com as AF.

Atendendo à situação vivida pela pandemia da doença Covid-19 e aos vários cenários possíveis da sua evolução ao longo do ano letivo 2020/2021, foi elaborado um plano de ação com um conjunto de orientações e medidas excecionais para operacionalizar as atividades letivas e não letivas em condições de segurança. Desenvolveu-se, então, um Plano de Ensino à Distância (E@D), por forma a regulamentar o regime não presencial, caso este fosse retomado. Este Plano de E@D tem como objetivo garantir aos alunos o direito à educação, numa estreita articulação entre a Escola e as famílias, procurando definir orientações e plataformas de comunicação e de trabalho colaborativo comuns, de modo a permitir que o processo de ensino e de aprendizagem possa continuar, embora de forma diferente.

Durante o período de 15 a 21 de janeiro, o 9.º B esteve em isolamento profilático, passando a implementar-se o E@D. Durante o período de 22 de janeiro a 5 de fevereiro, ocorreu uma interrupção letiva excecional, devido à evolução da pandemia da doença Covid-19. Durante o período de 8 de fevereiro a 26 de março, o 9.º B teve aulas em regime de E@D. Durante o período de 12 a 25 de abril, o professor orientador cooperante, Nuno Frazão, esteve em isolamento profilático, ficando o 9.º B privado das aulas de EF.

2.2. Ensino

O desenvolvimento da minha PES iniciou-se em regime presencial e, durante grande parte do 2.º período, ocorreu em regime não presencial, com a implementação de aulas práticas via Zoom.

Durante a minha PES privilegiei os espaços exteriores, promovi a lavagem e/ou desinfecção das mãos dos alunos e dos materiais utilizados, bem como fomentei a utilização da máscara. De resto, implementei atividades educativas e formativas em condições de segurança e higiene e promovi a adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiassem o respeito pelo distanciamento físico.

As estratégias de ensino adotadas possibilitaram a criação de um envolvimento social nas aulas, a promoção de tarefas ajustadas às possibilidades dos alunos, instaram a cooperação entre os discentes, a capacidade de elaborar e operar respostas adequadas, por parte dos alunos, aos problemas colocados pelas situações de jogo e/ou exercícios critério, a aplicação e a compreensão dos conceitos de jogo, bem como o alargamento gradual e progressivo do funcionamento autónomo dos alunos/equipa.

Atendendo às particularidades específicas deste ano letivo, procurei implementar, na minha PES, AF adequadas, gratificantes, saudáveis e significativas que permitissem aos alunos a apropriação de habilidades técnicas e de conhecimentos, a elevação das suas capacidades, a promoção do espírito de grupo, de cooperação e de solidariedade e a formação de aptidões, atitudes e valores.

Desta forma, e como é possível verificar pelos planos de aula apresentados, as aulas iniciavam-se com a apresentação dos conteúdos a abordar e dos objetivos a atingir por parte dos discentes. Nunca descurei a utilização de uma linguagem clara e objetiva, para que todos os alunos conseguissem perceber concretamente o que era pretendido e, por conseguinte, operacionalizar os objetivos propostos.

Como já foi mencionado, todas as aulas alicerçaram-se na realização de um conjunto de exercícios planeados pormenorizadamente. Para o sucesso da sua realização, a instrução dada pelo docente afigurava-se indiscutivelmente relevante. Desta forma, definia claramente o exercício proposto, transmitia as principais informações teóricas que suportavam a sua realização e salientava sempre aspetos relacionados com a segurança, quer a segurança física dos discentes na concretização do exercício, quer a segurança referente aos procedimentos a adotar no âmbito da pandemia que atravessamos. Obviamente, todas as explicações concernentes à realização dos exercícios não se

limitaram a uma exposição teórica, recorri, portanto, a demonstrações constantes. Com efeito, o meu objetivo primordial passou sempre por potenciar a demonstração física em detrimento de um discurso teórico excessivamente prolongado.

Tal como já referenciei, implementei estratégias de ensino ativas, as quais percecionaram o aluno como agente proativo e intencional, responsabilizando-o pela sua própria aprendizagem e concedendo-lhe liberdade processual ao nível dos processos cognitivos, de perceção e de tomada de decisão. Portanto, concretizei estratégias vocacionadas para a descoberta orientada, propondo alguns desafios que os discentes deveriam solucionar ao longo das aulas.

Outra das estratégias incontornáveis passou indubitavelmente pelo feedback pedagógico. Tal como foi apanágio ao longo da minha prática de ensino supervisionada, optei essencialmente por um feedback pedagógico hegemonicamente interrogativo, por forma a apelar à compreensão e reflexão por parte dos discentes. Deste modo, incrementei o espírito reflexivo e crítico dos alunos. Ainda assim, sempre que se afigurou necessário e construtivo, optei por um feedback avaliativo e prescritivo. O feedback pedagógico incidiu, sobretudo, no relevo do esforço, do empenho e das competências para a prática desportiva de cada aluno, por forma a motivar cada um dos discentes e, assim, a propiciar a construção de um clima de aula estimulante e saudável.

Relativamente ao controlo disciplinar da turma, situação que se reveste de uma importância extrema para a consecução de uma aula profícua, circulei pelo espaço onde decorreram as aulas e optei pela manutenção constante dos alunos no campo visual do docente, estratégias que surtiram o efeito desejado.

2.2.1. Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos

Durante a minha PES promovi atividades formativas, em grupos homogéneos ou heterogéneos, que possibilitassem aos alunos, em todas as situações de aprendizagem: adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados; realizar tarefas de

síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas; aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; saber questionar uma situação.

De acordo com o perfil dos alunos que integram o 9.º B, implementei estratégias de ensino ativas, as quais percecionaram o aluno como agente proativo e intencional, responsabilizando-o pela sua própria aprendizagem e concedendo-lhe liberdade processual ao nível dos processos cognitivos, de perceção e de tomada de decisão. Desta forma, concretizei experiências práticas em situações de jogo como uma das estratégias das minhas aulas, visto que podem proporcionar aos alunos o conhecimento e a aprendizagem dos fundamentos básicos das modalidades coletivas, desenvolvendo neles a motivação e o gosto pela prática desportiva e fazendo desta um benefício para a sua saúde e qualidade de vida.

2.2.2. Técnicas de ensino adotadas

Considerando que um ensino de qualidade está relacionado com as finalidades da EF e o conceito de um aluno com uma boa literacia motora, compreende-se que um professor de EF eficaz deve dominar um vasto reportório de técnicas de ensino que permitam criar um ambiente educativo adequado, motivador e profícuo.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas de ensino aquando da informação inicial:

- Começar a aula no horário estabelecido;
- Processo de verificação rápida das presenças dos alunos;
- Informação inicial breve e concisa;
- Estabelecer a relação com aulas anteriores;
- Garantir a atenção/concentração dos alunos;
- Posicionar-me de forma a ser visto e a ter todos os alunos no meu campo de visão;
- Certificar-me de que a mensagem é compreendida, privilegiando o questionamento.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas de ensino aquando da instrução/demonstração:

- Garantir a qualidade e pertinência da informação;
- Certificar-me que todos os alunos veem a demonstração;
- Demonstrar a habilidade corretamente, seja o professor ou através do aluno (agente de ensino);
- Demonstrar o exercício/situação de jogo onde a habilidade iria ser realizada;
- Diversificar os alunos que demonstram os gestos técnicos;

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas de ensino aquando da organização:

- Reduzir o número e a duração dos episódios organizativos;
- Criar rotinas/dinâmicas de aula;
- Planear, ensinar e proporcionar a prática das atividades organizativas, responsabilizando os alunos;
- Garantir clareza, consistência e positividade das intervenções relativas às atividades organizativas;
- Garantir uma rápida, correta e segura montagem e desmontagem do material;
- Garantir uma rápida formação de grupos/equipas;
- Garantir mudanças rápidas de transição entre os exercícios/jogos;
- Garantir uma gestão adequada do fluxo e organização das atividades de aprendizagem.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas de ensino no controle da atividade dos alunos:

- Garantir a segurança dos alunos;
- Garantir uma prática adequada e empenhada das tarefas;
- Tornar claras as regras da aula;

- Definir, ensinar e responsabilizar para um comportamento apropriado, com interações positivas;
- Variar os métodos de intervenção, privilegiando uma dinâmica de prevenção em vez de remediação.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas para promover um clima relacional positivo entre o professor e o aluno:

- Conhecer os alunos;
- Interagir com os alunos em função dos seus interesses pessoais e das aprendizagens em EF;
- Demonstrar entusiasmo pelos conteúdos, as aprendizagens, os alunos e as relações interpessoais;
- Garantir coerência e consistência nas interações com todos os alunos;
- Demonstrar sempre honestidade, integridade e respeito por todos os alunos.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas para promover um clima relacional positivo entre os alunos:

- Promover a convivência, a empatia, a amizade e a tolerância entre os alunos;
- Garantir o respeito pela diferença, a inclusão e a igualdade entre os alunos;
- Garantir a colaboração e a procura de soluções envolvendo os elementos do grupo.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas para promover um clima relacional positivo entre o aluno e a matéria:

- Assegurar que os alunos atribuem significado às propostas de aprendizagem;
- Proporcionar uma prática motora diversificada;
- Garantir atividades desafiantes e motivadoras para todos os alunos;

- Garantir que os alunos se sentem seguros, apoiados e sem receio de errar na realização das tarefas.

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas de ensino do *feedback*:

- Aumentar a frequência e diversificar o *feedback* pelos alunos;
- Proporcionar *feedback*: específico, imediato, com baixa densidade informacional, positivo, audiovisual, que privilegie a modificação do comportamento motor e apropriado;
- Acompanhar a prática do aluno a seguir ao *feedback* (ciclo de *feedback*).

Na minha PES foram implementadas as seguintes técnicas de ensino para a conclusão da aula:

- Garantir o retorno à calma dos alunos, a nível físico e psicológico;
- Completar e rever as aprendizagens alcançadas;
- Reconhecer os alunos pelos progressos efetuados e compreender os seus sentimentos;
- Garantir que os alunos compreendem a ligação com a próxima aula.

2.3. Avaliação

Na disciplina de EF, a avaliação é feita a partir da observação de um conjunto de competências às quais está associado um grau de sucesso explicitado em níveis de desempenho. Desta forma, o processo de avaliação decorreu durante o ano letivo e teve como base os critérios de avaliação definidos pelo departamento de EF do AE Ibn Mucana. Estes foram elaborados de acordo com o programa de EF e com as Aprendizagens Essenciais em articulação com o perfil do aluno.

A avaliação sumativa dos alunos foi operacionalizada de acordo com os domínios de avaliação e ponderações abaixo enumerados.

- Atividades Físicas Desportivas – 80%
- Aptidão Física – 10%

- Conhecimentos – 10 %

Durante o ano letivo foram elaborados os instrumentos de avaliação que melhor se ajustaram ao processo de avaliação dos alunos do 9.º B.

Na avaliação dos níveis de desempenho foi utilizada a escala de avaliação abaixo indicada:

- Nível 1 – O aluno não desenvolveu as competências visadas;
- Nível 2 – O aluno não desenvolveu a maioria das competências visadas;
- Nível 3 – O aluno desenvolveu a maioria das competências visadas, apresentando dificuldades em algumas delas;
- Nível 4 – O aluno desenvolveu a maioria das competências visadas com facilidade;
- Nível 5 – O aluno desenvolveu as competências visadas com facilidade.

Os critérios de avaliação constituem regras de qualificação no que concerne à participação dos alunos nas atividades selecionadas, de acordo com os objetivos definidos e o desempenho dos discentes nas situações de exercícios critério e/ou situações de jogo, sendo estas expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas.

**Correspondência entre a Avaliação Quantitativa,
Avaliação Qualitativa e Nível Global
Ensino Básico**

Avaliação Quantitativa	Avaliação Qualitativa	Nível Global
0% – 19%	Muito Insuficiente	1
20% – 49%	Insuficiente	2
50% – 69%	Suficiente	3
70% – 89%	Bom	4
90% – 100%	Muito Bom	5

Tabela 3 – Nomenclatura de avaliação

2.3.1. Avaliação final da eficiência do processo de ensino

A avaliação enquanto parte integrante das funções do estagiário vai permitir-lhe realizar uma reflexão e controlo de todo o processo de ensino e aprendizagem desenvolvido, no sentido de melhorar a sua intervenção educativa e o nível de prestação dos alunos. Para dar cumprimento a esta função, o professor estagiário teve de analisar, registar e seleccionar os diferentes elementos que interatuam no processo de ensino e aprendizagem dos alunos. A convergência do conjunto das avaliações formativas nas diferentes subáreas na área das atividades físicas espelhará a classificação final obtida pelos discentes no seu processo de ensino e aprendizagem na disciplina de EF.

Foi preocupação do estagiário adequar as opções curriculares, as estratégias de ensino, métodos de trabalho e processos de avaliação desenvolvidos com o 9.º B com vista à promoção do sucesso escolar de todos os alunos e sempre em articulação com o orientador cooperante, professor Nuno Frazão. O processo avaliativo foi adaptável e flexível, tendo em conta o tipo de regimes, presencial e *online*, em que as diferentes unidades didáticas foram desenvolvidas durante este ano letivo.

Tendo em consideração os pressupostos mencionados, e de acordo com as classificações obtidas pelos discentes, as quais se encontram devidamente plasmadas nas grelhas de avaliação presentes acima, julgo que o processo de ensino que conduzi enquanto estagiário revelou-se eficiente e profícuo, visto que a turma atingiu o sucesso pleno, não se registando a atribuição de níveis inferiores a três. Penso que tal foi possível, visto que, ao longo de todas as aulas, não descurei o planeamento de exercícios que fossem ao encontro das expectativas e das características físico-motoras dos discentes. Desta forma, os alunos sentiram-se sempre motivados e, portanto, predispostos a darem o seu melhor para atingirem os objetivos delineados, sucesso que ficou espelhado nas classificações obtidas.

Todos os alunos do 9.º B obtiveram menções quantitativas positivas, nomeadamente 12 alunos alcançaram nível 3, 9 alunos conquistaram nível 4 e 5 alunos atingiram nível 5. Deste modo, o aproveitamento global da turma é bom. O comportamento global da turma é, igualmente, bom, nomeadamente no que respeita ao cumprimento das regras estabelecidas, nas entradas e saídas das aulas, no saber estar na aula, na relação entre colegas, na relação com o professor, na organização e na resolução de conflitos.

Área III – Escola e comunidade

Concernente à participação na escola e relação com a comunidade, afigura-se pertinente destacar que ao docente compete, para além do fomento da coesão social numa escola que ensine adequadamente a todos e da promoção de uma cidadania ativa, conhecer o funcionamento organizacional específico do agrupamento, da escola e da turma em causa, neste caso o AE Ibn Mucana, Escola Básica e Secundária Ibn Mucana, 9.º B. Ademais, o professor deverá mobilizar adequadamente competências relacionais e comunicativas exigidas no trabalho em rede e em equipa, nomeadamente no que respeita à relação com a comunidade. Norteei a minha prática letiva por estes pressupostos, bem como participei nos processos de gestão do currículo ao nível da Escola Básica e Secundária Ibn Mucana e concretizei componentes do currículo tendo em vista o contexto ou as necessidades da minha turma de estágio, o 9.º B.

Em tempos de “nova normalidade”, a realização do Corta-mato interno 2020/2021 materializou-se enquanto um dos grandes objetivos do grupo de EF para o presente ano letivo. Um dos grandes desafios prendeu-se com o facto de procurarmos novas soluções dentro das condições possíveis. Inviabilizada, por questões de segurança, a realização de corridas aglomerando alunos, o recurso ao teste vaivém (*FITescola*) foi a proposta aprovada para o Corta-mato 2020/21. A fase de turma teve lugar até dia 9 de dezembro, com o apuramento dos 12 melhores de cada escalão/género, através de percursos realizados no vaivém. A fase de escola ocorreu no passado dia 17 de dezembro de 2020.

A verdade é que, enquanto professor estagiário de Educação Física, gostaria de ter corporizado muitas mais atividades de complemento curricular de carácter sócio desportivo e de animação socioeducativa. De facto, esta área disciplinar permite dinamizar um sem número de atividades que mobilizam toda a comunidade escolar e possibilitam, de forma conjunta, incrementar valores e fomentar a prática da atividade física. Todavia, devido à pandemia que atravessamos, a qual impõe o estrito cumprimento de regras no que concerne ao distanciamento físico e à proibição de aglomerados, não foi possível materializar muitas das atividades que haviam sido pensadas quer por mim, quer pelo grupo disciplinar de EF.

Área IV – Desenvolvimento profissional ao longo da vida (estudo científico)

Como professor devo ser capaz de planear, problematizar e investigar contextualmente situações pedagógicas e didáticas relevantes, bem como pesquisar informação teórica significativa para os problemas contextuais que me competem estudar. Ora, é precisamente este caminho que trilharei no meu projeto de investigação. Por conseguinte, a investigação no contexto do estágio pedagógico reveste-se de extrema importância na medida em que me permite estudar determinada problemática surgida no decorrer da minha atividade letiva e, por inerência, apresentar estratégias que me permitam solucionar ou, pelo menos, atenuar os problemas diagnosticados pela investigação.

Contei com a imprescindível colaboração e experiência acumulada da professora orientadora do ISEIT, Professora Doutora Denise Soares, que, quando por mim contactada, prontamente se mostrou disponível para me acompanhar neste processo de investigação.

4.1. Tema e título do trabalho

O projeto de investigação centrou-se na prática de AFD na ocupação dos tempos livres e lazer dos alunos pertencentes à comunidade educativa do AE Ibn Mucana, inserida no concelho de Cascais.

Ao elaborar este estudo, subordinado ao tema “Os tempos livres e lazer dos alunos”, pretendeu-se que o mesmo contribuísse para obter um conjunto de conhecimentos relativos à forma como os jovens ocupam os seus tempos livres, bem como se a prática de AFD está contemplada nos mesmos.

4.2. Formulação / Justificação do problema

Em primeira instância, apresenta-se incontornável salientar a importância que o lazer assume na vida de todos os seres humanos. Esta relevância é consubstanciada na Declaração Universal dos Direitos do Homem, no seu 24.º artigo (“Toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres e, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas”).

Identicamente, a Convenção sobre os Direitos da Criança, no seu 31.º artigo, refere que “Os Estados Partes reconhecem à criança o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito de participar em jogos e atividades recreativas próprias da sua idade e de participar livremente na vida cultural e artística”.

No mesmo sentido, a Carta da *World Leisure Organization*¹ (WLO, 2020) corrobora esta extrema importância atribuída ao lazer, na medida em que logo no seu primeiro ponto refere que “Toda a pessoa, adulto ou criança, tem direito a um tempo adequado para descanso e para a prática de atividades de lazer”.

Uma nova relação deve processar-se à luz da preocupação de uma qualificação humana e libertadora do tempo livre, tendo em atenção a dimensão que o desporto pode assumir neste domínio, num tempo de transição progressiva da sociedade do trabalho para a sociedade do trabalho, da cultura e do tempo livre. As atividades desportivas podem, ainda, ser um espaço de coabitação de uma multiplicidade de práticas, tornando-se uma oferta atraente, pois associa à cultura do lazer a sua força simbiótica tradicional, acrescentando outros sentidos (Bento, 1991).

Neto (1994) refere que o desporto é uma atividade que nos seus pressupostos deve contemplar a promoção dos valores humanos, os princípios de solidariedade e a cooperação social e cultural entre os seus intervenientes. A prática desportiva deve contribuir para o equilíbrio emocional e afetivo do ser humano, para a sua saúde física e mental e para o desenvolvimento das suas capacidades individuais e convivência social.

Numa sociedade marcada pela imagem desportiva, onde se assiste a uma democratização no acesso ao desporto sendo este consagrado como um direito de qualquer cidadão, não pode ser menosprezada a importância e o tempo que os jovens dedicam às atividades físicas e desportivas na sua vida quotidiana (Marivoet, 1998).

O desporto é um espaço de coabitação de uma multiplicidade de práticas, conjugando-se no plural, e nesta circunstância, ultrapassa, em larga medida, a perspetiva reducionista da massa/elite ou do lazer/rendimento. Tornou-se, assim, uma oferta atraente, associada à cultura e ao tempo livre, à sua força simbólica tradicional e acrescentou outros sentidos (Bento, 1995).

O desporto é valioso pelos sentimentos que nos desperta, pelos ideais, princípios e valores que nele investimos e pelas finalidades e funções com que o instrumentalizamos (Bento, 2004). O desporto pode ser, assim, um veículo através do qual as crianças e os

¹ Organização Mundial de Lazer

jovens acedem a experiências positivas de aprendizagem social e cultural, cujos resultados advêm de atributos de carácter, transferidos e aplicáveis nas habilidades do quotidiano (Marivoet, 2013).

Parece consensual afirmar, hoje em dia, que o desporto, na sua vertente de recreação ou de lazer, vai ao encontro da necessidade que o Homem tem de procurar o seu equilíbrio como ser integral, potenciando-o para as outras atividades do quotidiano. Neste sentido, o objetivo primordial do meu estudo prende-se com a premência de compreender se os jovens estão, efetivamente, a praticar atividade física e desportiva ou não. Deste modo, apenas a realização deste tipo de estudos permite aferir a percentagem de crianças e jovens que rentabiliza parte do seu tempo de lazer com a prática de atividade física e desportiva. Por conseguinte, sempre que se verifica que os resultados não são os expectáveis é possível levar a cabo ações que visem fomentar a prática deste tipo de atividades, visto que, atualmente, afigura-se incontestável que o desporto contribui, conjuntamente com outros fatores, para a adoção de um estilo de vida saudável, fator incontornável para a prevenção de determinadas doenças e para o aumento da longevidade da vida.

Vários estudos têm demonstrado que a prática de AF contribui para a saúde e o bem-estar da população em geral, estando associada a uma série de benefícios físicos, psicológicos e sociais (Boiché e Sarrazin, 2007; CDC, 2006; OMS, 2005 cit. Matias, Rolim, Schmoelz, & Andrade, 2012).

Desta forma, o objetivo deste estudo foi analisar a correlação entre a prática de ocupação de tempos livres e de lazer dos alunos e a prevalência de AFD por eles praticados.

Esta pesquisa teve, portanto, como intuito obter um melhor entendimento do comportamento de diversos fatores e elementos que influem sobre determinado fenómeno, procurando descrever de forma clara os dados recolhidos e analisados.

4.3. Metodologia

A metodologia adotada teve como intuito alicerçar os procedimentos usados para o desenvolvimento do estudo, por forma a responder aos objetivos de investigação propostos.

O questionário apresenta-se como uma técnica de investigação que integra um conjunto diversificado de questões, as quais são apresentadas por escrito. Os indivíduos

que respondem a questionários são escolhidos para proporcionarem determinado conhecimento ao autor do estudo (Almeida & Pinto, 1995).

4.3.1. Amostra

A amostra deste estudo é constituída por 280 estudantes, de ambos os sexos, sendo 50,7% (142 alunos) do género masculino e 49,3% (138 alunas) do sexo feminino, respetivamente.

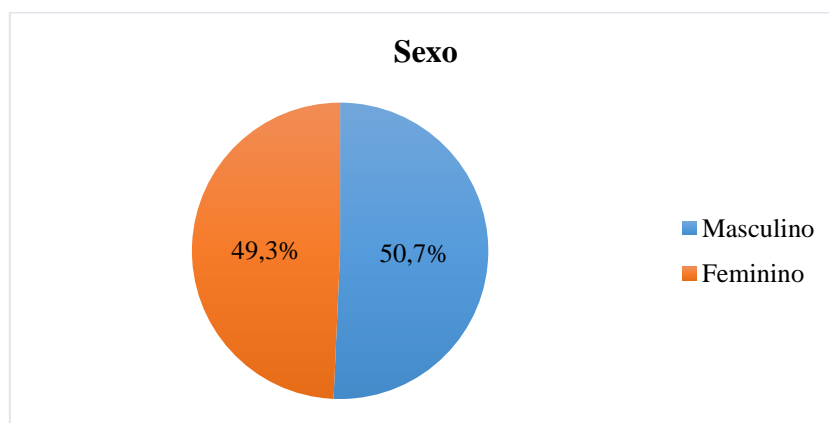


Figura 8 – Composição da amostra por sexo

Segundo o ano de escolaridade, a figura 9 indica que a amostra é constituída por 16,5% (46) de alunos do 4.º ano, 32,5% (91) de alunos que frequentavam o 6.º ano, 37,5% (105) de alunos do 9.º ano e 13,5% (38) de alunos matriculados no 12.º ano de escolaridade. Estes dados denotam que a percentagem da amostra respeitante ao último ano que integra o 1.º CEB e o ensino secundário é menos representativa quando comparada com a concernente aos 2.º e 3.º ciclos.

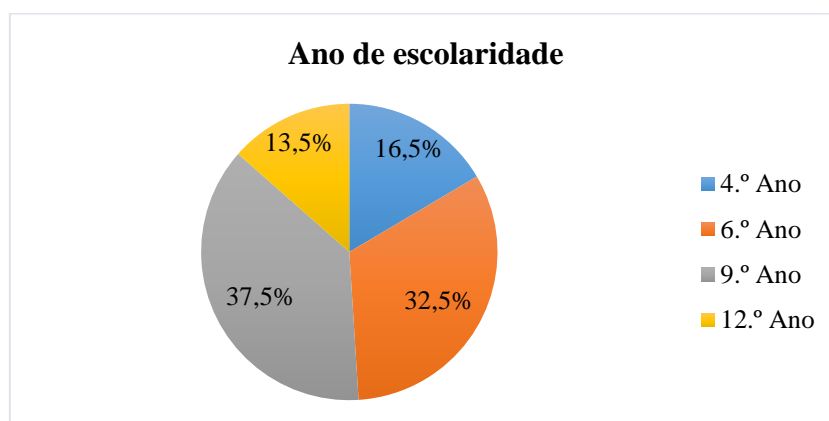


Figura 9 – Constituição da amostra por ano de escolaridade

A figura 10 mostra a percentagem de alunos por sexo e em função do seu ano de escolaridade. O 9.º ano de escolaridade, em ambos os sexos, é o mais representativo da amostra. Em contraponto, o 12.º ano, quer no sexo masculino, quer no sexo feminino, é o menos representativo do estudo.

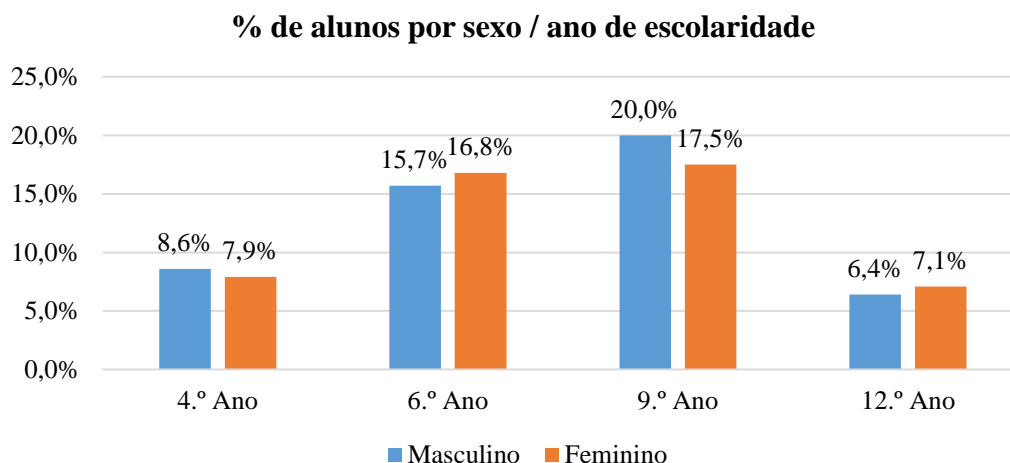


Figura 10 – % de alunos por sexo / ano de escolaridade

Portanto, as variáveis independentes são o sexo e ano de escolaridade. No que diz respeito às variáveis dependentes, estas referem-se ao tipo de atividades praticadas pelos alunos nos seus tempos livres, ao número de vezes em que as AFD são realizadas nos tempos livres dos alunos e tipos de AFD empreendidas pelos discentes no seu período de lazer.

4.3.2. Instrumento

O instrumento utilizado para recolher os dados das turmas quanto à prática de atividades físicas foi o IPAQ, validado para português (Matsudo, et al., 2001). Deste modo, trata-se de um questionário de administração direta com perguntas de tipo fechado, maioritariamente de escolha múltipla.

4.3.3. Procedimentos

O questionário IPAQ foi inserido na plataforma *Google Forms*² e enviado aos alunos através dos diretores de turma, após autorização da diretora do AE Ibn Mucana e dos Encarregados de Educação.

² <https://forms.gle/NeECzoNgif4WUrLi9>

4.4. Resultados

A análise dos dados ocorreu de modo quantitativo, caracterizada pela quantificação tanto nas modalidades de recolha de informações, quanto no seu tratamento por meio de técnicas estatísticas. Neste trabalho de projeto utilizou-se a estatística descritiva do editor Microsoft Excel do sistema Microsoft Office para Windows.

Através da análise da tabela 4, é possível verificar que 22,9% dos alunos inquiridos dedicam dois dias por semana à realização de AFV nos seus tempos livres, durante uma semana. 18,2% destinam três dias por semana; 17,9% destinam quatro dias por semana. Apenas 3,5% dos alunos dedicam sete dias por semana à realização dessas mesmas atividades.

Analisando os dados da tabela 4, constata-se que 29,7% dos alunos do sexo feminino dedicam dois dias por semana à realização de AFV durante uma semana. 19,7% dos alunos do sexo masculino destinam cinco dias por semana, do seu tempo livre e de lazer, à realização dessas mesmas atividades.

Através da observação da tabela 4, é possível inferir que 28,3% dos alunos do 4.º ano, 25,2% dos alunos do 6.º ano e 25,7% dos alunos do 9.º ano dedicam dois dias por semana à realização de AFV durante uma semana. 42,1% dos alunos do 12.º ano destinam quatro dias por semana à realização dessas mesmas atividades.

Dias	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nenhum	22	7,8	12	8,7	10	7	4	8,7	6	6,6	12	11,4	-	-
1	33	11,8	16	11,6	17	12	4	8,7	15	16,5	14	13,4	-	-
2	64	22,9	41	29,7	23	16,2	13	28,3	23	25,2	27	25,7	1	2,6
3	51	18,2	24	17,4	27	19	10	21,7	18	19,8	16	15,2	7	18,5
4	50	17,9	31	22,5	19	13,4	7	15,2	11	12,1	16	15,2	16	42,1
5	36	12,9	8	5,8	28	19,7	4	8,7	8	8,8	11	10,5	13	34,2
6	14	5	4	2,9	10	7	3	6,5	5	5,5	5	4,8	1	2,6
7	10	3,5	2	1,4	8	5,6	1	2,2	5	5,5	4	3,8	-	-
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 4 – Dias dedicados à realização de AFV nos tempos livres durante uma semana

De acordo com os dados contidos na tabela 5, verifica-se que 32,1% da amostra consome diariamente mais de uma hora em AFV, nos seus tempos livres. Em sentido

inverso, somente 12,5% dos alunos empregam até 15 minutos diários na implementação dessas mesmas atividades.

Os dados disponibilizados na tabela 5 indicam que 27,5% dos alunos do sexo feminino despendem diariamente entre 45 e 60 minutos em AFV. Por outro lado, 41,5% dos alunos do sexo masculino empregam mais de uma hora na realização de AFV nos seus tempos livres e de lazer.

De acordo com os dados incluídos na tabela 5, observa-se que 39,2% dos alunos do 4.º ano e 63% dos alunos do 12.º ano gastam diariamente entre 45 e 60 minutos em AFV. Por outro lado, 32,9% dos alunos do 6.º ano e 37,2% dos alunos do 9.º ano despendem mais de uma hora na realização de AFV.

Tempo	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Até 15 min.	35	12,5	19	13,8	16	11,3	6	13	9	9,9	20	19	-	-
15-30 min.	38	13,6	24	17,4	14	9,9	7	15,2	22	24,2	9	8,6	-	-
30-45 min.	46	16,4	26	18,8	20	14,1	6	13	19	20,9	19	18,1	2	5,3
45-60 min.	71	25,4	38	27,5	33	23,2	18	39,2	11	12,1	18	17,1	24	63
+ 1 hora	90	32,1	31	22,5	59	41,5	9	19,6	30	32,9	39	37,2	12	31,6
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 5 – Tempo diário despendido em AFV

A tabela 6 mostra que 24% dos alunos destinam dois dias semanais para a realização de AFM, nos seus tempos livres. 14,3 % não despendem nenhum dia para a realização de AFM no seu tempo de lazer. Apenas 2,5% dos alunos dedicam seis dias por semana à realização dessas mesmas atividades.

Segundo os dados representados na tabela 6, 26,1% dos alunos do sexo feminino e 21,8% dos alunos do sexo masculino contemplam dois dias semanais para a prática de AFM nos seus tempos livres e lazer.

A tabela 6 comprova que 30,4% dos alunos do 4.º ano, 32,9% dos alunos do 6.º ano e 21% dos alunos do 9.º ano dedicam dois dias semanais à realização de AFM. 44,8% dos alunos do 12.º ano dedicam quatro dias por semana à realização dessas mesmas atividades. A maioria dos alunos do 9.º ano (25,7%) não contempla nenhum dia semanal para a realização de AFM.

Dias	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nenhum	40	14,3	17	12,3	23	16,2	3	6,5	10	11	27	25,7	-	-
1	36	12,8	21	15,2	15	10,6	8	17,4	17	18,7	11	10,5	-	-
2	67	24	36	26,1	31	21,8	14	30,4	30	32,9	22	21	1	2,6
3	43	15,4	23	16,7	20	14,1	7	15,2	13	14,3	17	16,2	6	15,8
4	42	15	27	19,6	15	10,6	5	10,9	11	12,1	9	8,6	17	44,8
5	35	12,5	8	5,8	27	19	5	10,9	5	5,5	12	11,4	13	34,2
6	7	2,5	2	2,9	5	3,5	-	-	2	2,2	4	3,8	1	2,6
7	10	3,5	4	1,4	6	4,2	4	8,7	3	3,3	3	2,8	-	-
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 6 – Dias dedicados à realização de AFM nos tempos livres durante uma semana

Analisando os dados da tabela 7, apura-se que 25% dos inquiridos dedicam diariamente mais de uma hora em AFM, nos seus tempos livres. Em sentido contrário, 20,7% dos alunos empregam até 15 minutos diários na implementação dessas mesmas atividades.

Através da análise da tabela 7, é possível verificar que 23,2% dos alunos do sexo feminino destinam diariamente entre 45 e 60 minutos em AFM nos seus tempos livres e lazer. Já 32,4% dos alunos do sexo masculino gastam mais de uma hora na realização dessas mesmas atividades.

Analisando os dados da tabela 7, conclui-se que 36,9% dos alunos do 4.º ano e 63% dos alunos do 12.º ano despendem diariamente entre 45 e 60 minutos em AFM. 26,3% dos alunos do 6.º ano gastam mais de uma hora na realização de AFM. 34,2% dos alunos do 9.º ano só despendem até 15 minutos na consecução de AFM.

Tempo	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Até 15 min.	58	20,7	25	18,1	33	23,2	5	10,9	17	18,7	36	34,2	-	-
15-30 min.	47	16,8	32	23,2	15	10,6	9	19,6	21	23,1	17	16,2	-	-
30-45 min.	39	13,9	19	13,8	20	14,1	8	17,4	15	16,5	14	13,4	2	5,3
45-60 min.	66	23,6	38	27,5	28	19,7	17	36,9	14	15,4	11	10,5	24	63
+ 1 hora	70	25	24	17,4	46	32,4	7	15,2	24	26,3	27	25,7	12	31,6
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 7 – Tempo diário despendido em AFM

Os dados apresentados na tabela 8 indicam que mais de um quarto dos alunos (27,5%) dedicam cinco dias semanais à caminhada, de pelo menos 10 minutos, nos seus tempos livres. 15,7% concedem 7 dias semanais, 11,8% empregam 3 dias semanais nas suas caminhadas. 6,8% dos alunos não destinam nenhum dia do seu tempo livre na implementação de caminhadas, de pelo menos 10 minutos.

De acordo com os dados plasmados na tabela 8, constata-se que 18,9% dos alunos do sexo feminino contemplam sete dias semanais à caminhada, de pelo menos 10 minutos seguidos, nos seus tempos livres e lazer; 33,8% dos alunos do sexo masculino caminham cinco dias por semana, durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Os dados presentes na tabela 8 mostram que 21,7% dos alunos do 4.º ano dedicam apenas um dia semanal à caminhada; 23,1% dos alunos do 6.º ano despendem dois dias semanais para caminhar; 28,6% dos alunos do 9.º ano e 63% dos alunos do 12.º ano caminham cinco dias por semana, durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Dias	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nenhum	19	6,8	11	8	8	5,6	6	13	10	11	3	2,8	-	-
1	28	10	14	10,2	14	9,9	10	21,7	10	11	8	7,6	-	-
2	42	15	25	18,1	17	12	8	17,4	21	23,1	13	12,4	-	-
3	33	11,8	18	13	15	10,6	8	17,4	13	14,3	12	11,4	-	-
4	20	7,1	5	3,6	15	10,6	5	10,9	3	3,3	12	11,4	-	-
5	77	27,5	29	21	48	33,8	6	13	17	18,7	30	28,6	24	63
6	17	6,1	10	7,2	7	4,9	-	-	4	4,3	6	5,7	7	18,5
7	44	15,7	26	18,9	18	12,6	3	6,5	13	14,3	21	20	7	18,5
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 8 – Dias dedicados à realização de caminhadas, de pelo menos 10 minutos, durante uma semana

Segundo os dados enunciados na tabela 9, 31,8% dos inquiridos dedicam até 15 minutos diários em caminhadas, nos seus tempos livres; 24,6% dos alunos gastam entre 15 e 30 minutos nas suas caminhadas diárias; apenas 13,6% da amostra caminham mais de uma hora por dia.

De acordo com os dados representados na tabela 9, 29,7% dos alunos do sexo feminino despendem entre 15 e 30 minutos nas suas caminhadas diárias, durante os seus

tempos livres e lazer. Por seu turno, 35,9% dos alunos do sexo masculino gastam até 15 minutos diários em caminhadas.

Segundo os dados patenteados na tabela 9, 41,3% dos alunos do 4.º ano e 46,2% dos alunos do 6.º ano gastam até 15 minutos diários em caminhadas; 35,2% dos alunos do 9.º ano despendem entre 15 e 30 minutos nas suas caminhadas diárias; 47,3% dos alunos do 12.º ano caminham entre 45 e 60 minutos por dia.

Tempo	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Até 15 min.	89	31,8	38	27,5	51	35,9	19	41,3	42	46,2	28	26,7	-	-
15-30 min.	69	24,6	41	29,7	28	19,7	12	26,1	20	21,9	37	35,2	-	-
30-45 min.	46	16,4	23	16,7	23	16,2	6	13	15	16,5	18	17,1	7	18,5
45-60 min.	38	13,6	17	12,3	21	14,8	5	10,9	7	7,7	8	7,6	18	47,3
+ 1 hora	38	13,6	19	13,8	19	13,4	4	8,7	7	7,7	14	13,4	13	34,2
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 9 – Tempo diário despendido em caminhadas

Através da observação da tabela 10, é possível inferir que a maioria dos alunos - 69,3% - adota um ritmo moderado aquando das suas caminhadas. 21,4% dos inquiridos empregam um ritmo lento e 9,3% dos alunos imprimem um ritmo vigoroso nas caminhadas de tempos livres.

A tabela 10 elucida que a maioria dos alunos de ambos os sexos imprime um ritmo moderado aquando das suas caminhadas, nomeadamente, 71% no sexo feminino e 67,6% no sexo masculino.

Através da análise da tabela 10, é possível verificar que a maioria dos alunos dos diferentes anos de escolaridade adota um ritmo moderado aquando das suas caminhadas, nomeadamente, 65,2% no 4.º ano, 77% no 6.º ano, 62,9% no 9.º ano, e 73,7% no 12.º ano.

Ritmo	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Vigoroso	26	9,3	9	6,5	17	12	3	6,5	4	4,3	10	9,5	9	23,7
Moderado	194	69,3	98	71	96	67,6	30	65,2	70	77	66	62,9	28	73,7
Lento	60	21,4	31	22,5	29	20,4	13	28,3	17	18,7	29	27,6	1	2,6
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 10 – Ritmo adotado nas caminhadas

De acordo com os dados espelhados na tabela 11, comprova-se que 19% dos alunos permanecem entre 6 e 7 horas sentados durante um dia da semana; 14,6% dos inquiridos mantêm-se entre 4 e 5 horas sentados durante um dia da semana; 12,5% dos discentes ficam entre 3 e 4 horas sentados durante um dia da semana; 10% afirmaram estar sentados durante mais de 8 horas diárias durante um dia da semana.

Analisando os dados da tabela 11, nota-se que 18,1% dos alunos do sexo feminino e que 19,7% dos alunos do sexo masculino permanecem entre 6 e 7 horas sentados durante um dia da semana.

De acordo com os dados expressos na tabela 11, constata-se que 26,1% dos alunos do 4.º ano permanecem entre 4 e 5 horas sentados durante um dia da semana. 20,9% dos alunos do 6.º ano permanecem entre 3 e 4 horas sentados durante um dia da semana. 18,1% dos alunos do 9.º ano e 55,3% dos alunos do 12.º ano permanecem entre 6 e 7 horas sentados durante um dia da semana.

Tempo	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Até 1 hora	13	4,7	5	3,5	8	5,6	1	2,2	9	9,9	3	2,8	-	-
1-2 horas	29	10,4	19	13,8	10	7	7	15,2	14	15,4	8	7,6	-	-
2-3 horas	27	9,6	14	10,2	13	9,2	5	10,9	14	15,4	8	7,6	-	-
3-4 horas	35	12,5	17	12,3	18	12,6	3	6,5	19	20,9	13	12,4	-	-
4-5 horas	41	14,6	19	13,8	22	15,5	12	26,1	11	12,1	18	17,1	-	-
5-6 horas	22	7,8	12	8,7	10	7	6	13	4	4,3	11	10,5	1	2,6
6-7 horas	53	19	25	18,1	28	19,7	6	13	7	7,7	19	18,1	21	55,3
7-8 horas	32	11,4	16	11,6	16	11,3	5	10,9	6	6,6	8	7,6	13	34,2
+ 8 horas	28	10	11	8	17	12	1	2,2	7	7,7	17	16,2	3	7,9
Total	280	100	46	100	91	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 11 – Tempo de permanência sentado durante um dia da semana

A tabela 12 indica que 18,2% da amostra permanece entre 5 e 6 horas sentada durante um dia de fim-de-semana; 16,8% dos inquiridos ficam entre 4 e 5 horas sentados durante um dia de fim-de-semana; apenas 5,7% dos alunos mantêm-se até uma hora sentados durante um dia de fim-de-semana.

Os dados expressos na tabela 12 mostram que 16,7% dos alunos do sexo feminino permanecem entre 4 e 5 horas sentados durante um dia de fim-de-semana. 21,1% dos

alunos do sexo masculino permanecem entre 5 e 6 horas sentados durante um dia de fim-de-semana.

A tabela 12 assinala que 19,6% dos alunos do 4.º ano e 36,8% dos alunos do 12.º ano permanecem entre 4 e 5 horas sentados durante um dia de fim-de-semana. Igual percentagem de alunos do 6.º ano (16,5%) permanecem entre 1 e 2 horas ou entre 4 e 5 horas sentados durante um dia ao fim-de-semana. 21% dos alunos do 9.º ano permanecem entre 5 e 6 horas sentados durante um dia de fim-de-semana.

Durante os dias de fim-de-semana, os alunos apenas se manifestam mais ativos, não permanecendo tanto tempo sentados como acontece durante os dias de semana, durante os períodos entre 6 e 7 horas (8,2%) e 7 e 8 horas (4,7%), respetivamente.

Tempo	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Até 1 hora	16	5,7	10	7,2	6	4,2	5	10,9	10	11	1	0,9	-	-
1-2 horas	29	10,4	19	13,8	10	7	5	10,9	15	16,5	9	8,6	-	-
2-3 horas	31	11,1	13	9,4	18	12,6	6	13	10	11	14	13,4	1	2,6
3-4 horas	39	13,9	22	16	17	12	6	13	13	14,3	15	14,3	5	13,2
4-5 horas	47	16,8	23	16,7	24	17	9	19,6	15	16,5	9	8,6	14	36,8
5-6 horas	51	18,2	21	15,2	30	21,1	7	15,2	9	9,9	22	21	13	34,2
6-7 horas	23	8,2	8	5,8	15	10,6	3	6,5	9	9,9	7	6,6	4	10,5
7-8 horas	13	4,7	6	4,3	7	4,9	2	4,4	1	1,1	9	8,6	1	2,6
+ 8 horas	31	11	16	11,6	15	10,6	3	6,5	9	9,9	19	18,1	-	-
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 12 – Tempo de permanência sentado durante um dia de fim-de-semana

Segundo os dados da tabela 13, as AFD mais praticadas pelos alunos do AE Ibn Mucana, nos seus tempos livres, são: futebol (20,7%); dança (13,9%); andar de bicicleta (10,7%); natação (6,4%) e corrida (5%). Em sentido contrário, as AFD menos desenvolvidas pelos inquiridos, nos seus tempos livres, são: boxe (0,4%); polo aquático (0,4%) e vela (0,4%).

13,6% da amostra não desenvolve nenhuma AFD durante os seus tempos livres, muito provavelmente consequência da situação pandémica relativa à doença Covid-19 que o país enfrentava aquando da implementação do questionário.

Segundo os dados referenciados na tabela 13, as AFD mais praticadas pelos alunos do sexo feminino, nos seus tempos livres e lazer, são dança (26,8%), andar de bicicleta (10,2%) e natação (9,4%).

Relativamente ao sexo masculino, as AFD que os alunos mais desenvolvem, nos seus tempos livres e lazer, são futebol (36,6%), andar de bicicleta (11,3%) e basquetebol (6,3%).

Residualmente, 0,7 % dos alunos do sexo feminino praticam boxe, esgrima e frequentam o ginásio nos seus tempos livres e lazer.

Também o sexo masculino apresenta valores residuais na prática de AFD na ocupação dos seus tempos livres e lazer, nomeadamente: equitação (0,7%); esgrima (0,7%); ginásio (0,7%); polo aquático (0,7%); vela (0,7%); e voleibol (0,7%).

12,3% dos alunos do sexo feminino e 14,8% dos alunos do sexo masculino não desenvolvem nenhuma AFD durante os seus tempos livres e lazer, muito provavelmente fruto da situação pandémica relativa à doença Covid-19 em que o país se encontrava imerso aquando da aplicação do questionário.

Segundo os dados enunciados na tabela 13, as AFD mais praticadas pelos alunos do 4.º ano, nos seus tempos livres, são futebol (32,6%), andar de bicicleta (17,4%) e dança (10,9%).

No 6.º ano de escolaridade, as AFD que os alunos mais desenvolvem, nos seus tempos livres, são futebol (19,8%), andar de bicicleta (15,4%) e dança (11%).

Relativamente às AFD praticadas pelos alunos do 9.º ano, nos seus tempos livres, 16,2% jogam futebol, 12,4% dançam e 8,9% praticam corrida.

Por sua vez, os alunos do 12.º ano de escolaridade desenvolvem nos seus tempos livres as seguintes AFD: dança (28,9%), futebol (21,1%), natação (13,2%) e voleibol (13,2%).

6,5% dos alunos que frequentam o 4.º ano, 12,1% dos alunos do 6.º ano e 22,9% dos alunos matriculados no 9.º ano não desenvolvem nenhuma AFD aquando dos seus tempos livres, muito provavelmente consequência da situação pandémica relativa à doença Covid-19 que o país enfrentava aquando da implementação do questionário.

Atividades	Global		Feminino		Masculino		4.º Ano		6.º Ano		9.º Ano		12.º Ano	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Andebol	3	1,1	-	-	3	2,1	1	2,2	-	-	-	-	2	5,3
Artes marciais	4	1,4	2	1,4	2	1,4	2	4,4	2	2,2	-	-	-	-
Basquetebol	11	4	2	1,4	9	6,3	-	-	5	5,5	3	2,8	3	7,9
Bicicleta	30	10,7	14	10,2	16	11,3	8	17,4	14	15,4	7	6,6	1	2,6
Boxe	1	0,4	1	0,7	-	-	-	-	1	1,1	-	-	-	-
Corrida	14	5	10	7,2	4	2,8	-	-	5	5,5	9	8,6	-	-
Dança	39	13,9	37	26,8	2	1,4	5	10,9	10	11	13	12,4	11	28,9
Equitação	3	1,1	2	1,4	1	0,7	-	-	-	-	1	0,9	2	5,3
Esgrima	2	0,7	1	0,7	1	0,7	2	4,4	-	-	-	-	-	-
Futebol	58	20,7	6	4,3	52	36,6	15	32,6	18	19,8	17	16,2	8	21,1
Ginásio	2	0,7	1	0,7	1	0,7	-	-	-	-	2	1,9	-	-
Ginástica	10	3,5	7	5,1	3	2,1	2	4,4	1	1,1	6	5,7	1	2,6
Hóquei patins	2	0,7	-	-	2	1,4	1	2,2	-	-	-	-	1	2,6
Natação	18	6,4	13	9,4	5	3,5	4	8,7	4	4,3	5	4,8	5	13,2
Nenhuma	38	13,6	17	12,3	21	14,8	3	6,5	11	12,1	24	22,9	-	-
Patinagem	7	2,5	7	5,1	-	-	2	4,4	4	4,3	1	0,9	-	-
Polo aquático	1	0,4	-	-	1	0,7	-	-	-	-	1	0,9	-	-
Râguebi	5	1,8	-	-	5	3,5	-	-	1	1,1	4	3,8	-	-
Skate	12	4,3	6	4,3	6	4,2	1	2,2	8	8,8	3	2,8	-	-
Surf	6	2,1	4	2,9	2	1,4	-	-	1	1,1	2	1,9	3	7,9
Ténis	4	1,4	-	-	4	2,8	-	-	2	2,2	2	1,9	-	-
Vela	1	0,4	-	-	1	0,7	-	-	1	1,1	-	-	-	-
Voleibol	9	3,2	8	5,8	1	0,7	-	-	3	3,3	5	4,8	1	2,6
Total	280	100	138	100	142	100	46	100	91	100	105	100	38	100

Tabela 13 – AFD praticadas nos tempos livres e lazer

4.5. Discussão dos resultados

O objetivo do presente estudo era analisar a prática de ocupação de tempos livres e de lazer dos alunos do AE Ibn Mucana e a prevalência de AFD por eles praticados.

Em primeira instância, importa destacar os dados atinentes à prática de AFD. Assim, 13,6% da amostra afirmou não praticar qualquer AFD nos tempos livres e lazer. Concretamente, 7,8% dos alunos inquiridos revelou não praticar, durante os seus tempos livres e lazer, qualquer AFV. No mesmo sentido, relativamente a este período de ócio, 14,3% dos discentes assumiu não praticar qualquer AFM. Cumulativamente, é importante

salientar que 6,8% dos inquiridos referenciou não realizar caminhadas em qualquer dia da semana.

A verdade é que estes dados mostram que esta percentagem da amostra não está a seguir as diretrizes da Organização Mundial da Saúde concernentes à prática de AF (OMS, 2020). Desta forma, de acordo com esta agência especializada em saúde e subordinada à Organização das Nações Unidas, as crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos devem realizar, pelo menos, 60 minutos diários de AF com intensidade moderada a vigorosa. Efetivamente, a atividade física pode adicionar anos à vida e vida aos anos, ou seja, a atividade física, a qual é entendida como qualquer movimento do nosso quotidiano que provoque a estimulação dos músculos e, conseqüente, gasto energético, designadamente andar, correr, subir escadas, entre outros, pode prolongar a longevidade do ser humano, bem como proporcionar-lhe uma vida com maior qualidade e bem-estar. Incontestavelmente, e ainda de acordo com as diretrizes ventiladas pela OMS (2020), a prática de atividade física, para além de mitigar riscos à saúde, proporciona outro tipo de vantagens muito significativas, nomeadamente melhoria da cognição, melhor qualidade de vida, bem-estar mental e qualidade de sono. Portanto, é indubitável que a prática de atividade física se traduz em numerosos benefícios físicos.

Ressalva-se que os dados recolhidos podem ter sido condicionados pela situação pandémica que atravessamos desde março de 2020 e que tem condicionado, devido às restrições impostas pelas autoridades governamentais, a prática de AFD. Por conseguinte, eventualmente, seria relevante repetir este questionário quando o vírus SARS-COV-2 passe a ser endémico e, portanto, deixe de condicionar o quotidiano, suspendendo-se toda e qualquer restrição.

Tendo em conta outros estudos, importa salientar que Silva (2019) inferiu que 71,7% dos inquiridos praticava desporto ou AFD e 28,3% não praticava qualquer atividade. No mesmo sentido, Almeida (2011) constatou que 75,3% efetuavam AF regularmente. Desta forma, segundo estes estudos, a percentagem da amostra que não praticava qualquer AFD cifrava-se na ordem dos 28,3% e 24,7%, respetivamente, valores muito mais elevados quando comparados com os apurados (13,6%) no presente estudo. Ressalva-se que os dados dos estudos supramencionados foram obtidos num período de normalidade sanitária. Pelo contrário, os dados apresentados na presente investigação foram recolhidos aquando da vigência da pandemia Covid-19.

Relativamente às AFD mais praticadas, nos seus tempos livres, pelos discentes do AE Ibn Mucana, foi possível constatar que o futebol lidera (20,7%), seguido pela dança

(13,9%), andar de bicicleta (10,7%), natação (6,4%) e corrida (5%). Estes dados corroboram os estudos efetuados por Silva (2019); Pereira (2016); Santos (2013); Almeida (2011); e China (2011), nos quais as AFD mais desenvolvidas pelos inquiridos eram futebol, dança e natação.

Portanto, os dados recolhidos neste estudo permitem-nos constatar que, inegavelmente, a prática de AFD assume um papel de extrema relevância na ocupação dos tempos livres e lazer das crianças e adolescentes do AE Ibn Mucana. Esta é uma verificação extremamente relevante, visto que, atualmente, é comumente aceite que a prática regular de atividade física proporciona o desenvolvimento físico, intelectual e social.

A prevalência da prática de AF moderada e vigorosa durante os tempos livres e lazer das crianças e adolescentes que integram a comunidade escolar em estudo pode justificar-se pela variada oferta de espaços desportivos que o concelho de Cascais disponibiliza, bem como importa ressaltar o relevante papel dos professores de Educação Física no que respeita à motivação dos discentes para a prática de AFD.

Ainda que os resultados apurados neste estudo sejam claramente satisfatórios, tendo em conta a situação epidémica que o país atravessa e a comparação com outros congéneres, a verdade é que seria desejável reduzir ou, preferencialmente, anular a percentagem de alunos que não pratica qualquer AFD nos seus tempos livres e lazer. Para o efeito, propomos a adoção das seguintes medidas:

- Incentivar os organismos locais, designadamente a Câmara Municipal de Cascais, as juntas de freguesia e as múltiplas instituições e associações presentes no concelho, a planificarem e implementarem estratégias que visem o incentivo à prática de AFD;
- Sensibilizar as entidades locais para a importância de promoverem a construção de novas infraestruturas desportivas, bem como de melhorarem a qualidade das já existentes, por forma a captar ainda mais praticantes;
- Exortar as entidades locais a disponibilizarem uma oferta desportiva ainda mais variada e acessível a todos.

Reflexão sobre o contributo do estágio para o desenvolvimento de competências

É imprescindível a existência do contacto com a prática, pois, só através da aprendizagem com recurso à ação, o aluno/estagiário experiencia, reflete, corrige e vivencia diferentes momentos, retirando deles contributos importantes para o exercício das suas funções docentes. De facto, a experiência docente adquire-se experimentando, aprimora-se errando, aprendendo, mudando, desenvolvendo e consolidando as aprendizagens, capacidades e competências profissionais. A realização da minha PES foi, assim, mais uma etapa do meu processo de formação, alicerçado em aprendizagens coerentes, enriquecedoras, globais e significativas do ponto de vista prático. Portanto, este estágio permitiu-me alargar horizontes, enriquecer o meu reportório de conhecimentos científicos, pedagógicos e técnicos respeitantes à lecionação da disciplina de Educação Física, nomeadamente no 3.º Ciclo do Ensino Básico, pois, até ao presente ano letivo, só tinha experiência acumulada na lecionação da disciplina até ao 2.º CEB.

No início das aulas transmitia uma informação sucinta, focada e significativa dos objetivos, das situações de aprendizagem, da estrutura e da organização da aula, situando os alunos na UD a abordar. A minha PES visou proporcionar uma participação equitativa e cooperativa no que toca à prática das atividades físicas a todos os alunos do 9.º B. O ensino das habilidades técnicas e das situações de jogo promovidas nas minhas aulas de estágio foi estruturado de forma progressiva e sequencial tendo como referência a capacidade de resposta e/ou de evolução das aprendizagens da turma.

Foi minha preocupação constante proporcionar atividades de aprendizagem desafiantes e ajustadas em função das capacidades dos alunos, bem como promover um clima relacional positivo e motivador entre os diferentes intervenientes no processo de ensino e aprendizagem. Como professor estagiário, forneci informação e orientações relevantes aos meus alunos, dando-lhes tempo e espaço para se constituírem enquanto parte ativa na procura de soluções para as situações diárias com as quais se iam deparando no decurso das diferentes aulas. A tentativa de colocar o aluno no centro do processo de ensino e aprendizagem fez-me ir ao encontro daquilo que se pretendia, isto é, conseguir através de situações simples, lúdicas e competitivas, captar a atenção dos discentes e motivá-los para a prática desportiva e para os seus benefícios, através de uma gestão temporal, material e espacial que permitisse o máximo de tempo em empenhamento motor, através de situações adaptadas aos diferentes níveis de proficiência motora.

A minha intervenção pedagógica procurou desenvolver nos alunos a aquisição de competências nos domínios psicomotor (saber-fazer), cognitivo (saber-saber) e socioafetivo (saber-ser/estar), tendo em linha de conta as suas características, interesses e necessidades. Tentei munir os discentes de autonomia, autoestima, cooperação, empenho, motivação, participação ativa, respeito, responsabilidade, entre outras competências que considero essenciais na formação destes jovens que integram uma sociedade em constante transformação. Efetivamente, as situações de aprendizagem, promovidas durante a minha PES, tentaram ser agradáveis, inclusivas, significativas e variadas. Foram, por conseguinte, realizadas num ambiente pedagógico que promoveu a cooperação e a entreajuda, o respeito pelo outro, o sentido de responsabilidade, a segurança e o espírito de iniciativa. Proporcionaram, assim, muito tempo de prática de exercício físico com significado e qualidade, sempre adequado às características da turma. Foram, então, promovidas práticas desportivas sistemáticas, carregadas de intencionalidade educativa, concebidas de forma integrada e com significado cultural, capazes de proporcionar prazer aos alunos e fundadas nos valores do desporto. Adotei, portanto, um processo de ensino e aprendizagem baseado nos alunos, nas suas aptidões, na sua capacidade de superação, na melhoria das suas prestações, nas suas motivações e no respeito pela individualidade de cada um, premiando e incentivando os seus esforços e empenho nas atividades.

O E@D, no decurso do 2.º período, fez adaptar-me ao desafio imposto, saindo da minha área de conforto e procurando um planeamento diversificado e adaptado à realidade global dos alunos em casa para melhor realizar a ação da minha prática letiva em contexto *online*.

Através de instrumentos, processos e técnicas, avalei as aprendizagens dos alunos e aumentei os índices qualitativos do processo de ensino e aprendizagem, maximizando a eficácia pedagógica na gestão, instrução, clima, disciplina, feedback, gestão e avaliação. Também evoluí e promovi o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Aliás, este estágio e o conseqüente regresso à sala de aula enquanto interveniente avaliado possibilitou-me reiterar a opinião que já havia constituído aquando da minha formação inicial, ou seja, para que o professor tenha sucesso na sua difícil missão de ensinar os conteúdos programáticos e os valores que tornarão o aluno num cidadão consciente, responsável e questionador, precisa de atualizar os seus conhecimentos científico-pedagógicos, de modo a melhor desenvolver as atividades letivas.

Durante a minha PES, foi minha intenção maior deixar a minha marca indelével nos discentes não só como professor deste ano letivo, mas fundamentalmente como o

docente que lhes havia proporcionado experiências educativas voltadas à adoção de um estilo de vida ativo e saudável, com repercussões na melhoria e na preservação da sua saúde e do seu bem-estar.

Aquando das reflexões no final das aulas, o professor Nuno Frazão permitiu-me reconhecer a importância de atender à aquisição e treino de competências de ensino, de rotinas de organização, adoção ou mudança de estratégias, sempre que necessário, na gestão das atividades letivas, uso de feedback positivo, nos diferentes momentos de aula, no apoio ativo à aprendizagem dos alunos. Efetivamente, o professor Nuno Frazão tem a capacidade de transmitir os conhecimentos, os ensinamentos e experiências de uma forma partilhada e reflexiva, fazendo-me indagar sobre o assunto, permitindo-me sempre dar o meu cunho pessoal e ponto de vista nas tomadas de decisões estratégicas adequadas aos diferentes momentos de aula.

A minha PES correspondeu a mais um momento fulcral na minha formação académica e profissional. Por conseguinte, permitiu-me tomar decisões e aprimorar mecanismos de resposta às diferentes situações de aprendizagem experienciadas na lecionação da disciplina de Educação Física. O estágio supervisionado e orientado por professores mais experientes e com reconhecido conhecimento da disciplina de Educação Física nos ensinos básico e secundário foi uma mais-valia para a promoção de aprendizagens diversificadas, estimulantes, inovadoras e significativas.

Em suma, na minha PES incrementei um ensino associado à promoção, através de experiências de aprendizagem agradáveis, das atitudes, dos conhecimentos e das competências necessárias para que os alunos adotem e mantenham um estilo de vida ativo e uma postura vocacionada para a responsabilização pessoal e social. Na sequência da elaboração deste portfólio, inferi que, em primeira instância, a lecionação da disciplina de EF reveste-se de extrema importância, na medida em que promove o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e socioafetivo dos discentes. Ademais, a concretização deste portfólio e consequente finalização da minha PES afigurou-se grandemente relevante para mim, enquanto professor, visto que me possibilitou aferir a crescente dimensão que, atualmente, o exercício de funções docentes acarreta. Paralelamente, a conceção deste projeto evidenciou a premência que a formação contínua assume na vida dos docentes. Efetivamente, neste mundo marcado pela globalização, pela tecnologia e pela mutação constante, o professor deve procurar estar permanentemente em atualização científico-pedagógica.

Com efeito, a conclusão da minha PES constitui um passo fundamental na consolidação da minha carreira profissional, respondendo a todas as exigências que me serão colocadas, diariamente, enquanto docente de Educação Física. Afigurar-se-á, igualmente, relevante para a minha formação integral enquanto cidadão ativo, consciente e participativo.

Conclusão

O presente estudo iniciou-se com a definição do tema sobre o qual nos iríamos debruçar. De seguida, procedemos à formulação e à justificação do problema. Posteriormente, definimos a metodologia a empregar no estudo em causa. Na sequência da recolha de dados conseguida através da implementação do questionário IPAQ, procedemos à análise global dos resultados, bem como à sua discussão.

Os dados obtidos permitiram-nos inferir que a amostra do nosso estudo apresenta-se mais ativa e, portanto, menos sedentária do que a utilizada em estudos congéneres. Este facto reveste-se ainda de maior importância se tivermos presente que a implementação deste estudo ocorreu durante a vigência da pandemia Covid-19. Dado o seu grau de rápida transmissibilidade e as possíveis complicações associadas, foi necessário adotar um conjunto de medidas restritivas, as quais acarretaram dificuldades na prática de AFD, o que poderia ditar, eventualmente, uma diminuição da prática destas. Por conseguinte, e face aos resultados alcançados, afigura-se imprescindível depreender que os discentes do AE Ibn Mucana mostram-se bastante ativos e, por inerência, menos sedentários comparativamente com outros alunos da mesma faixa etária que deram semelhante contributo para estudos análogos. Possivelmente, esta preponderância da prática de AFD na ocupação de tempos livres e lazer dos alunos do AE Ibn Mucana deve-se à variada oferta de espaços desportivos que o concelho de Cascais disponibiliza, bem como importa ressaltar o relevante papel dos professores de Educação Física no que respeita à motivação dos discentes para a prática de AFD.

Ainda que os resultados apurados neste estudo sejam claramente satisfatórios, tendo em conta, como já referimos, a situação epidémica que o país atravessa e a comparação com outros congéneres, a verdade é que seria desejável reduzir ou, preferencialmente, anular a percentagem de alunos que não pratica qualquer AFD nos seus tempos livres e lazer. Para o efeito, propomos a adoção de algumas medidas, designadamente incentivar os organismos locais, designadamente a Câmara Municipal de

Cascais, as juntas de freguesia e as múltiplas instituições e associações presentes no concelho, a planificarem e implementarem estratégias que visem o incentivo à prática de AFD; sensibilizar as entidades locais para a importância de promoverem a construção de novas infraestruturas desportivas, bem como de melhorarem a qualidade das já existentes, por forma a captar ainda mais praticantes; exortar as entidades locais a disponibilizarem uma oferta desportiva ainda mais variada e acessível a todos.

Este estudo assumiu uma extrema relevância na minha formação enquanto professor de Educação Física, visto que me possibilitou incrementar competências indispensáveis ao bom desempenho da prática docente no século XXI, nomeadamente a indagação, a pesquisa, a análise e a reflexão. O fomento destas proficiências afigura-se, portanto, incontornável para levar a cabo, com sucesso, o processo de ensino e aprendizagem na área de EF.

Para terminar, e projetando o futuro, considero que, face à valorização pessoal e profissional proporcionada por este mestrado, reúno todas as condições para desempenhar, com rigor, eficiência e distinção, o papel de docente de EF. Por conseguinte, esta qualificação superior abriu-me as portas para uma nova etapa da minha carreira profissional. Ainda assim, importa ressaltar que este mestrado possibilitou-me reiterar a necessidade de formação contínua, pelo que quero continuar a apostar na minha qualificação, por forma a estar cada vez mais apto a responder aos desafios que são colocados à Escola do século XXI.

Bibliografia

- Almeida, C. (2011). Tempos livres, prática desportiva e atividade física de jovens estudantes no concelho de Monchique. *II Jornadas Jovens de Monchique*. Monchique. Obtido em 10 de fevereiro de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/266675523_Tempos_livres_pratica_de_sportiva_e_atividade_fisica_de_jovens_estudantes_no_concelho_de_Monchique
- Almeida, J., & Pinto, J. (1995). *A Investigação nas Ciências Sociais* (5.^a ed.). Lisboa: Editorial Presença.
- Alves, R. (2003). *Conversas com quem gosta de ensinar* (2.^a ed.). Porto: Edições Asa.
- Bento, J. (1991). *Desporto, saúde e vida – Em defesa do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (1995). *O outro lado do Desporto*. Porto: Campo das Letras.

- Bento, J. (2004). *Desporto. Discurso e substância*. Porto: Campo das Letras.
- Cabral, A. (2001). *O jogo no ensino*. Lisboa: Editorial Notícias.
- China, M. (2011). *Actividade Física, Desporto e Lazer na Adolescência*. Dissertação de Mestrado. Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto, Lisboa. Obtido em 6 de fevereiro de 2021, de <http://hdl.handle.net/10437/2333>
- Costa, A., & Manuela, C. (2019). *Educação Física 7/8/9*. Porto: Areal Editores.
- Costa, J. (2019). *Jogo Limpo - Educação Física - 7.º, 8.º e 9.º Anos*. Porto: Porto Editora.
- Frazão, N. (2020). *Histórias do meu diário e mais uns escritos*. Lisboa: Gráfica Maiadouro.
- Graça, A., & Oliveira, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos* (3.ª ed.). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Loureiro, C. (2001). *A docência como profissão* (1.ª ed.). Porto: Edições Asa.
- Marivoet, S. (1998). *Aspectos sociológicos do desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Novicópia, Lda.
- Marivoet, S. (2013). Inclusão social no e pelo desporto. Um desafio do século XXI. Em P. M. Pinto, *Olímpico. Os jogos num percurso de valores e de significados* (pp. 91-98). Porto: Edições Afrontamento.
- Marques, A. (1998). *A educação e o lazer*. Obtido em 10 de janeiro de 2021, de <https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/785/1/A%20educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20o%20lazer.pdf>
- Matias, T., Rolim, M., Schmoelz, C., & Andrade, A. (julho/setembro de 2012). Hábitos de atividade física e lazer de adolescentes. *Pensar a Prática*, XV (3), pp. 637-651. Obtido em 6 de janeiro de 2021, de <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/14744>
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprobabilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 6 (2), pp. 5-18. Obtido em 08 de janeiro de 2021, de <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931/1222>
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino - A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mota, J. (2001). Atividade Física e Lazer – Contextos atuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, I (1), pp. 124-129. Obtido em 30 de dezembro de 2020, de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/7390656/15.pdf?1325493870=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DActividade_Fisica_e_Lazer_contextos_act

u.pdf&Expires=1609334288&Signature=cIzjQUeD7iJxujpmmoJsYuy09JAP13v
Fta5xbF55y0UR7f8LoqrGB5i7zo9cedQ9ft

- Neto, C. (1994). Desporto Infantil: A criança e a atividade desportiva. *Revista Horizonte*, X (60), pp. 203-206.
- Neto, C. (2020). *Libertem as crianças: A urgência de brincar e ser ativo*. Lisboa: Contraponto Editores.
- Neto, C., & Pereira, B. (1994). O tempo livre na infância e as práticas lúdicas realizadas e preferidas. *Revista Ludens*, XIV (1), pp. 35-41.
- OMS. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Obtido em 15 de 08 de 2021, de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>
- Pereira, A. (2016). Atividade física extracurricular dos adolescentes. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 8 (1), pp. 23-35. Obtido em 10 de fevereiro de 2021, de <http://hdl.handle.net/10198/13162>
- Perrenoud, P. (1993). *Práticas pedagógicas, profissão docente e formação*. Lisboa: Edições Dom Quixote.
- Romão, P., & Pais, S. (2019). *Educação Física - 7.º, 8.º e 9.º Anos*. Porto: Porto Editora.
- Santos, J. (2013). *Relatório de estágio pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior, Ciências Sociais e Humanas, Covilhã. Obtido em 13 de fevereiro de 2021, de <http://hdl.handle.net/10400.6/3489>
- Silva, P. (2019). *Relatório de estágio pedagógico: Prática desportiva no tempo livre e de lazer*. Dissertação de Mestrado. Universidade da Beira Interior, Ciências Sociais e Humanas, Covilhã. Obtido em 25 de janeiro de 2021, de <http://hdl.handle.net/10400.6/10245>
- Sousa, J. M. (2000). *O professor como pessoa*. Porto: Edições Asa.
- WLO. (2020). WLO Charter for Leisure. Obtido em 10 de janeiro de 2021, de <https://www.worldleisure.org/text-of-the-wlo-charter-for-leisure/>

Legislação consultada:

Aprendizagens Essenciais do 9.º ano de escolaridade da disciplina de EF
Declaração de Retificação n.º 29-A/2018, de 4 de setembro
Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho
Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho
Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho

Decreto-Lei n.º 240/2001, de 17 de agosto

Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro

Despacho n.º 7739/2020, de 6 de agosto

Lei de Bases do Sistema Educativo – Lei n.º 46/86, de 14 de outubro

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho

Programa de Educação Física do 3.º CEB

Documentos de apoio:

Carta da *World Leisure Organization*

Convenção sobre os Direitos da Criança

Código de Conduta do AE Ibn Mucana

Declaração Universal dos Direitos do Homem

Normas da Direção-Geral de Saúde

Normas da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Olhar@Distância do AE Ibn Mucana

Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de EF

Plano de Aç@o do AE Ibn Mucana

Plano de Contingência Covid-19 do AE Ibn Mucana

Plano de Ensino@Distância do AE Ibn Mucana

Plano Digit@l do AE Ibn Mucana

Projeto Educativo do AE Ibn Mucana 2021-24

Regimento Interno e Regulamento Específico de EF do AE Ibn Mucana

Anexos

Anexo 1 – IPAQ

Este questionário surge no âmbito de um projeto de investigação do Mestrado em Ensino de Educação Física e Desporto nos Ensinos Básico e Secundário, desenvolvido no Instituto Piaget, sendo nossa pretensão conhecer a "Prática de atividades físico-desportivas na ocupação dos tempos livres e lazer dos alunos do AE Ibn Mucana".

As questões seguintes referem-se ao tempo que despendes em **atividade física durante uma semana**. Este questionário inclui questões acerca de atividades que efetuas no teu tempo livre para entretenimento, exercício ou desporto.

Todas as respostas permanecerão anónimas e confidenciais. Os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins académicos.

Ao responderes às seguintes questões tem em atenção o seguinte:

Atividade física vigorosa refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal.

Atividade física moderada refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração um pouco mais intensa que o normal.

Considera apenas as atividades físicas que realizes durante pelo menos 10 minutos seguidos.

Obrigado pela tua participação.

1. Sexo.

<input type="checkbox"/>	Feminino
<input type="checkbox"/>	Masculino

2. Ano de escolaridade.

<input type="checkbox"/>	4.º Ano
<input type="checkbox"/>	6.º Ano
<input type="checkbox"/>	9.º Ano
<input type="checkbox"/>	12.º Ano

3. Habitualmente, por semana, quantos dias realizas atividades físicas vigorosas no teu tempo livre (correr, ginástica aeróbica, jogar futebol, andar a uma velocidade rápida na bicicleta, jogar basquetebol, etc.)?

<input type="text"/>	Dias por semana
<input type="text"/>	Nenhum

4. Nos dias em que realizas essas atividades físicas vigorosas, quanto tempo no total gastas por dia?

_____ horas _____ minutos

5. Normalmente, por semana, quantos dias fazes atividades físicas moderadas no teu tempo livre (andar de bicicleta a um a velocidade moderada, nadar, dançar, ginástica aeróbica leve, jogar voleibol recreativo, etc.)? Não incluas o andar/caminhar.

<input type="text"/>	Dias por semana
<input type="text"/>	Nenhum

6. Nos dias em que realizas essas atividades físicas moderadas, quanto tempo no total gastas por dia?

_____ horas _____ minutos

7. Habitualmente, por semana, quantos dias caminhas durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclui caminhadas para a escola e para casa, para te deslocares de um lado para o outro e qualquer outra caminhada que possas ter feito somente por recreação, desporto ou lazer.

<input type="text"/>	Dias por semana
<input type="text"/>	Nenhum

8. Quanto tempo costumás caminhar por dia?

_____ horas _____ minutos

9. A que ritmo costumás caminhar?

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Vigoroso (a respiração fica muito mais intensa do que o normal) |
| <input type="checkbox"/> | Moderado (a respiração fica mais intensa do que o normal) |
| <input type="checkbox"/> | Lento (a respiração não se altera) |

10. Quanto tempo permaneces sentado durante um dia da semana? Isto pode incluir o tempo que passes numa secretária, a visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

_____ horas _____ minutos

11. Quanto tempo permaneces sentado durante um dia de fim de semana? Isto pode incluir o tempo que passes numa secretária, a visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

_____ horas _____ minutos

12. Para além da caminhada, que outras atividades físicas e desportivas realizas no teu tempo livre?

Anexo 2 – Pedido de autorização à Diretora e consentimento informado aos Encarregados de Educação

Ex.^a Senhora Diretora do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana
Dra. Teresa Lopes

Assunto: Pedido de autorização para a realização de um estudo de investigação no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada

Paula Rodrigues, coordenadora do curso de Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Campus Universitário de Almada vem, por este meio, solicitar a V. Excelência consentimento para que o nosso estudante Ricardo Jorge Fernandes de Oliveira que se encontra a realizar estágio na Escola Básica e Secundária Ibn Mucana possa levar a cabo uma investigação no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada.

A pesquisa incidirá sobre a correlação entre a prática de ocupação de tempos livres e de lazer dos alunos do AE Ibn Mucana e a prevalência de atividades físico-desportivas por eles praticados e envolverá a participação dos alunos das turmas dos 4.º, 6.º, 9.º e 12.º anos de escolaridade.

A recolha de dados será efetuada através da aplicação de um questionário breve e simples, no *Google Forms*, onde individualmente a criança/jovem responderá, não devendo ultrapassar os 10 minutos de duração o seu preenchimento.

Durante todo o processo, serão respeitadas as orientações emanadas pelo Ministério da Educação - Direção Regional de Educação e a legislação em vigor sobre a ética na recolha de dados, incluindo o respeito pela Declaração de Helsínquia. Consequentemente, todos os dados serão tratados de forma confidencial e de acordo com os princípios e normas éticas em vigor. Os nomes dos participantes nunca serão utilizados e os questionários serão identificados apenas através de um código.

Agradecendo a atenção, encontro-me ao seu inteiro dispor para o esclarecimento de qualquer dúvida, através dos seguintes contactos:

Paula Rodrigues,
telemóvel – 918808119
e-mail – paula.rodrigues@gaia.ipiaget.pt

Ofereço também a minha disponibilidade para qualquer tipo de colaboração que V. Ex.^a considere interessante entre o ISEIT e o Agrupamento de Escolas Ibn Mucana.

Almada, 24 de março de 2021

Com os meus melhores cumprimentos,
Paula Rodrigues

Consentimento informado livre e esclarecido para investigação científica

No ano letivo de 2020/2021, o estudante do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Ricardo Oliveira, necessita de realizar um trabalho de pesquisa, no âmbito da unidade de Prática de Ensino Supervisionada, que visa aferir a correlação entre a prática de ocupação de tempos livres e de lazer dos alunos do AE Ibn Mucana e a prevalência de atividades físico-desportivas por eles praticadas. A pertinência deste estudo relaciona-se com o facto de diversos trabalhos ressaltarem o importante papel das atividades físico-desportivas na ocupação dos tempos livres e de lazer dos jovens.

O estudo incidirá sobre as práticas de ocupação dos tempos livres e de lazer das crianças/jovens a frequentar os Ensinos Básico e Secundário e envolverá a recolha de dados através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física, no *Google Forms*.

Vimos, assim, solicitar a autorização da participação do seu educando/a, através do formulário de consentimento abaixo. A participação é voluntária e poderá ser suspensa, pelo jovem e/ou pelos encarregados de educação, em qualquer momento da investigação; não haverá, naturalmente, quaisquer consequências para quem não pretender colaborar.

Todos os dados serão tratados de forma confidencial e de acordo com os princípios e normas éticas em vigor. Os nomes dos participantes nunca serão utilizados e os questionários serão identificados apenas através de um código.

O formulário de consentimento deverá ser devolvido ao professor responsável. Para qualquer outro esclarecimento poderá contactar o professor através do seguinte endereço eletrónico – de.oliveira.rycardo@gmail.com – ou a equipa coordenadora do estudo através do seguinte endereço eletrónico: paula.rodriques@gaia.ipiaget.pt

Obrigado pela sua colaboração.

Formulário de consentimento

(Nome do encarregado de educação) _____
declaro que autorizo a participação do meu educando (nome) _____
na pesquisa “Prática de atividades físico-desportivas na ocupação dos tempos livres e lazer dos alunos do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana”.

Data: 24/03/2021

Assinatura: Ricardo Oliveira