



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

Guilherme de Campos Panão

Relatório Final de Estágio

Impacto da prática desportiva regular na felicidade subjetiva de crianças e adolescentes

Nome do orientador: Prof^a Dr^a Deborah Kramer
Nome do orientador cooperante: Prof. Carlos Claro

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024



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

Guilherme de Campos Panão

Relatório Final de Estágio

Impacto da prática desportiva regular na felicidade subjetiva de crianças e adolescentes

Relatório Final de Estágio apresentado com
vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino
de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário (Despacho n.º 7255/2015)

2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

Índice

Resumo geral	1
Abstract	2
1- Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética	3
1.1- Caracterização do colégio	3
1.2- Caracterização das turmas	4
1.2.1- 5ºA.....	4
1.2.2- 9ºC.....	4
1.2.3- 10ºA.....	5
2- Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	5
2.1- Planeamento	5
2.2- Ensino	6
2.3- Avaliação	7
3- Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade	8
3.1- Projeto educativo do Colégio Atlântico	8
3.2- Direção de turma.....	9
3.3- Desporto Escolar	10
3.4- Departamento de Educação Física	10
3.5- Torneios interturmas	10
3.6- Outras atividades	11
4- Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	13
Resumo.....	13
Abstract	14
4.1 Introdução	15
4.2 Materiais e métodos.....	16
4.2.1 Amostra	16
4.2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos.....	16
4.2.3 Análise Estatística	17
4.3- Resultados	17
4.4- Discussão.....	18
4.5- Conclusão	19
5- Considerações finais.....	19
6- Referências	19
7- Apêndices	21
7.1- Apêndice 1: Exemplo de plano de aula	21

7.2- Apêndice 2: Consentimento Informado	23
8- Anexos	24
8.1- Anexo 1: Escala de Felicidade Subjetiva	24

Resumo geral

O presente Relatório Final de Estágio com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, encontra-se subdividido em 4 dimensões.

A primeira denominada de “Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética” começa por caracterizar o Colégio Atlântico que é um colégio privado localizado no concelho do Seixal inaugurado nos anos 80 e que vem crescendo bastante ao longo dos anos, tornando-se atualmente um colégio renomado que conta com serviços desde a creche até ao ensino secundário numa área geográfica de 8800m², sendo também uma escola Microsoft, disponibilizando aos seus alunos as mais modernas tecnologias de aprendizagem e que é também acreditada para o programa de ERASMUS+ para professores e alunos. Além disso, contem a caracterização dos espaços e das turmas com as quais trabalhei, apresentando também os meus objetivos iniciais para o estágio destacando sempre a importância de manter um clima de cordialidade e entreajuda com os restantes estagiários e professores do departamento.

Na segunda dimensão denominada de “Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem” são referidos os meus objetivos em relação ao planeamento, ensino e avaliação durante a atividade pedagógica, bem como a sustentação bibliográfica desses objetivos, apresentando as minhas decisões em relação a esses 3 parâmetros de intervenção nas aulas, a participação do orientador nesse processo e as estratégias aplicadas nesse sentido.

A terceira dimensão denominada de “Área III - Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade” relata toda a atividade desenvolvida por mim no seio escolar, desde a lecionação de aulas de educação física, a minha participação no desporto escolar e na organização e realização de torneios interturmas, bem como a participação em atividades relacionadas com o departamento e direções de turma, relatando presenças em reuniões, aquilo que aprendi durante todo o processo de estágio e como funciona uma escola e um departamento escolar.

Por fim, a quarta dimensão denominada de “Área IV - Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida” consiste na minha investigação original de título “Impacto da prática desportiva regular na felicidade subjetiva de crianças e adolescentes”, onde eu investiguei a influência da prática desportiva regular além das aulas de educação física escolar na felicidade subjetiva de 172 crianças e adolescentes que frequentavam os 5º e 9º anos respetivamente através de um questionário de felicidade subjetiva denominado de “Escala de Felicidade Subjetiva”(Lyubomirsky & Lepper, 1999) tendo em seguida analisado os resultados desses questionários e comparado os mesmos, entre os alunos que praticam e aqueles que não praticam atividade desportiva regular além das aulas de Educação Física.

Esses resultados sugerem que a pratica desportiva regular aumenta a felicidade subjetiva dos praticantes, informação destacada e discutida a partir da comparação com estudos semelhantes, perspetivando ainda a possibilidade de investigações futuras. Em suma, este documento relata a experiência relativa ao estágio, quer a nível prático, quer a nível teórico contendo as reflexões sobre os desafios enfrentados, as estratégias adotadas, as experiências e aprendizagens desenvolvidas e por fim, a investigação original desenvolvida durante o último ano.

Palavras-chave: Educação Física, estágio, ensino, aprendizagem, comunidade escolar, felicidade.

Abstract

This Final Report of Internship with a view to obtaining the degree of master's in physical education teaching in Basic and Secondary Education, is subdivided into 4 dimensions.

The first called "Area I - Professional, Social and Ethical Dimension" begins by characterizing the Atlantic College which is a private school located in the municipality of Seixal opened in the 80s and that has been growing quite over the years, becoming a renowned college that has services from nursery school to secondary education in a geographical area of 8800m², being also a Microsoft school, providing its students with the latest learning technologies and is also accredited for the ERASMUS+ program for teachers and students. In addition, the characterization of the spaces and classes with which I worked, also presenting my initial objectives for the internship always highlighting the importance of maintaining a climate of cordiality and mutual help with the other interns and teachers in the department.

In the second dimension called "Area II - Development of Teaching and Learning" are referred to my objectives regarding planning, teaching and evaluation during my pedagogical activity, as well as the bibliographical support of these objectives, presenting my decisions regarding these 3 parameters of intervention in the classes, the participation of my supervisor in this process and the strategies applied in this direction.

The third dimension called "Area III - Dimension Participation in School and Relationship with the Community" reports all my activity within the school, from the teaching of physical education classes, to my participation in school sports activities, my participation in the organization and holding of tournaments between classes and my participation in activities related to the department and class management, reporting on attendance at meetings and what I learned during the entire internship process about how a school works and how a school department works.

Finally, the fourth dimension called "Area IV - Professional Development Dimension throughout life" consists of my original research entitled "Impact of regular sports practice on the subjective happiness of children and adolescents", where I investigated the influence of regular sports practice beyond school physical education classes on the subjective happiness of 172 children and adolescents who attended the 5th and 9th years respectively through a questionnaire called "Subjective Happiness Scale" (Lyubomirsky & Lepper, 1999) having then analyzed the results of these questionnaires and compared them between students who practice and those who do not practice regular sports activity beyond the physical education classes, having these results suggested that regular sports practice increases the subjective happiness of practitioners, and finally discussed these results comparing them with similar studies and looking forward to future investigations. In sum, this document reports all my experience regarding the internship, both at a practical level and at a theoretical level containing all the challenges faced, the strategies adopted, the experiences and learning developed and finally the original research developed during the last year.

Keywords: Physical education, internship, teaching, learning, school community, happiness.

1- Área I - Dimensão Profissional, Social e Ética

1.1- Caracterização do colégio (Colégio Atlântico)

Este estágio, realizado entre setembro de 2023 e junho de 2024 teve lugar no Colégio Atlântico, que se trata de um colégio privado que se encontra localizado na zona de Pinhal dos Frades na Arrentela, pertencente ao concelho do Seixal no distrito de Setúbal.

A história deste colégio, remonta ao ano de 1981 onde foi inicialmente fundado como um infantário denominado de “O Mickey, Lda”, tendo sido posteriormente adquirido pelos atuais sócios no ano de 1987. Desde então o colégio possui vários marcos históricos tais como a abertura dos serviços de 1º ciclo em 1996, a inauguração de instalações de creche, 2º ciclo e 3º ciclo em 2004 onde adotou a nomenclatura atual e mais recentemente em 2021 onde inaugurou também entre outras estruturas as instalações para o ensino secundário.

Atualmente, o Colégio Atlântico conta com serviços que englobam desde a creche até ao 12º ano de escolaridade, estando organizado de forma que seja possível um estudante fazer toda a sua escolaridade obrigatória num colégio onde o aluno é destacado como centro do processo educativo, e onde ao longo dos anos as taxas de sucesso dos alunos têm aumentado (Colégio Atlântico).

Além disso, o Colégio Atlântico é uma escola Microsoft, pois este disponibiliza a todos os seus alunos as mais modernas tecnologias de aprendizagem como por exemplo dois laboratórios de informática e computadores portáteis a utilizar pelos alunos no seu trabalho diário, quadros interativos em todas as salas de aula, sistema internet “wireless” em todo o espaço escolar e plataforma TEAMS de interação alargada entre alunos, professores e pais.

É também parte da comunidade global de escolas da International Baccalaureate Organization (IB), sendo assim acreditada para o desenvolvimento de Projetos ERASMUS+ de intercâmbio com professores e alunos da União Europeia, e associada da UNESCO no desenvolvimento de uma escola solidária e de qualidade pelo que o reforço da língua inglesa e o intercâmbio com outras escolas do País e da Europa é uma constante realidade na formação dos seus alunos.

Este colégio conta com uma área geográfica de 8800 m² e é constituído por 3 edifícios principais, sendo um deles destinado aos alunos desde a creche até ao final do 1º ciclo, outro destinado aos alunos de 2º ciclo e alguns do 3º ciclo e o terceiro destinado ao 3º ciclo e ao ensino secundário. Além destes edifícios, o colégio conta ainda com salas pré-fabricadas e uma estufa utilizada na investigação e aulas de ciências.

Todas estas condições proporcionadas pelo colégio aos seus alunos visam ir ao encontro com a missão do mesmo que passa não só por formar bons alunos, mas também indivíduos capazes de se encaixarem na sociedade atual e serem cidadãos exemplares através de um ambiente interativo de aprendizagem, fomentando a autonomia e responsabilidade dos alunos e promovendo valores como a solidariedade, entreajuda e respeito.

Relativamente aos espaços desportivos presentes no Colégio Atlântico, este conta com:

- Um pavilhão polidesportivo onde costumam decorrer as aulas de Educação Física que são no interior, sendo este equipado com 2 balizas, 4 tabelas de basquetebol e material que permite realizar diversos tipos de atividade desportiva tais como: ginástica de aparelhos, de solo ou acrobática, voleibol, badminton, basquetebol ou andebol;

- Um campo de futebol de relva sintética onde costumam decorrer as aulas de Educação Física no exterior e onde é possível desenvolver diversas atividades de exterior tais como o futebol, o atletismo (corridas e saltos), e o ciclismo;
- Dois campos exteriores cobertos, onde é possível realizar algumas atividades em tempos chuvosos caso não seja possível fazer aula no exterior;
- Um campo de ténis exterior utilizado no âmbito quer das aulas de Educação Física, quer da academia de ténis do colégio;
- Uma piscina interior utilizada apenas para aulas de natação extracurriculares;
- Uma sala polivalente, onde costumam decorrer as aulas de Educação Física do 1º ciclo.

No decorrer deste estágio tive a oportunidade de conhecer e colaborar com os professores e restantes estagiários do departamento de Educação Física do Colégio Atlântico, com os quais procurei sempre manter um clima de cordialidade, respeito e interajuda aprendendo com os conselhos dos professores mais experientes e aproveitando para observar os mesmos na prática das suas funções.

Além disso, procurei ainda ser prestável e colaborar com o restante departamento na organização de eventos, substituições de aulas necessárias e participação no desporto escolar, garantindo o bom clima de trabalho e uma relação de interajuda com todos os constituintes do departamento, o que também tornou este estágio muito mais leve e tranquilo do que perspectivava.

Os meus objetivos à priori para este estágio consistiam em aprender como lecionar de forma eficaz e como planear as aulas ao longo de um grande período de tempo, além de procurar perceber como funciona um departamento escolar e uma escola. No início do estágio, estava um pouco inibido também por ser uma pessoa naturalmente calma e observadora, porém senti-me rapidamente à vontade, pois encontrei um departamento unido, uma escola calma e organizada, e alunos educados.

1.2- Caracterização das turmas

1.2.1- 5ºA

Esta turma é composta por 28 alunos sendo 15 do sexo feminino e 13 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos ($\bar{x} = 10,04 \pm 0,17$). O aluno nº 16 é diagnosticado com diabetes do tipo II e efetua as respetivas medições dos níveis de glicose do sangue no início e no final de cada aula, realizando as aulas sem limitações.

No geral é uma turma fácil de trabalhar e muito motivada para a prática, apesar de os alunos serem um pouco irrequietos, o que é normal nestas idades. Além disso, é uma turma onde a maioria pratica algum desporto federado e têm uma grande preferência por jogos coletivos e ginástica.

1.2.2- 9ºC

Esta turma é composta por 29 alunos sendo 16 do sexo feminino (55,17%) e 13 do sexo masculino (44,83%) com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos ($\bar{x} = 13,97 \pm 0,03$) e onde todos os alunos podem realizar as aulas sem limitações.

No geral, é uma boa turma, porém alguns alunos são bastante desfocados da tarefa e distraem-se com muita facilidade, podendo afetar o resto da turma e atrapalhar o normal funcionamento da aula caso o professor não saiba agir corretamente nesse aspecto pelo que tiveram de ser chamados à atenção de forma a evitar percalços.

1.2.3- 10ªA

Esta turma é composta por 30 alunos sendo 14 (46,67%) do sexo feminino e 16 do sexo masculino (53,33%), com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos ($\bar{x}= 14,8 \pm 0,34$), sendo que a aluna número 24 não pode realizar atividades que envolvam grandes esforços físicos pelo que esses tipos de atividades para a mesma tiveram sempre de ser adaptadas.

No geral, é uma turma bastante motivada para a prática de Educação Física, cooperando sempre com o professor nas aulas e seguindo a sua instrução de forma atenta e respeitosa, sendo uma turma muito capaz em termos de aptidão física e tremendamente competitiva nos jogos desportivos coletivos.

2- Área II - Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

2.1- Planeamento

O processo de planeamento, é definido pela literatura como a “intencionalidade humana em detrimento de agir aleatoriamente” (Luckesi, 1992, como citado por Bossle, 2002), ou seja, o ato de agir de forma previamente pensada.

Porém este processo de planeamento, é descrito como sendo uma das maiores dificuldades para professores estagiários e iniciantes, apontando a literatura que 2/3 dos professores com experiência já não sentem dificuldade na planificação das suas aulas, sendo que as principais dificuldades sentidas pelos menos experientes nesta área se prendem com a adequação do planeamento ao contexto da turma e a adaptação a situações inesperadas que possam surgir (Stipanov, 2005, como citado por Januário, 2017).

Dito isto, a minha principal preocupação enquanto professor estagiário foi aperfeiçoar a minha capacidade de planeamento e adaptação do mesmo aos diferentes contextos das turmas com as quais trabalhei, bem como a situações inesperadas, o que nem sempre foi fácil, pelo que a ajuda e transmissão de experiência e conhecimentos por parte do meu orientador e outros professores mais experientes foi crucial neste aspeto.

Bossle (2002) defende que o planeamento deve ser um processo reflexivo e contínuo e que deve levar em conta todos os fatores que possam influenciar o aproveitamento dos alunos, tendo Januário (2017) concluído através de uma revisão de literatura, que os professores mais eficazes são aqueles que “formulam objetivos mais claros e mais específicos” e que levam em consideração todos os pormenores no seu planeamento atendendo assim às necessidades das suas turmas e permitindo a evolução gradual dos seus alunos.

Tendo em conta esta abordagem progressiva, e respeitando o ritmo de aprendizagem de cada um, a minha estratégia de planeamento consistiu em utilizar o processo de avaliação inicial para a partir daí criar grupos de nível de forma a permitir a evolução de cada aluno dentro do seu contexto, fazendo um planeamento por etapas e procurando adaptar o mesmo às necessidades de cada turma. Esse processo consistiu na criação de grupos de nível em cada matéria através das avaliações iniciais para

que se pudessem estabelecer objetivos realistas para cada grupo e que fosse possível fazer adaptações aos exercícios consoante o nível do grupo. Em apêndice (Apêndice 1) é possível encontrar um exemplo de plano de aula realizado por mim, onde é possível ver algumas matérias que trabalhei como ginástica, jogos desportivos coletivos, desportos com raquetas, danças, atletismo e desportos de combate, porém nem todos foram avaliados pois sendo este um colégio que funciona por semestre, o departamento de EF do mesmo decidiu avaliar apenas 2/3 matérias por semestre além de realizar testes de aptidão física que também foram sempre os mesmos o que no meu ponto de vista não é muito justo pois nem todos são bons no mesmo e seria interessante existirem mais avaliações. Essas matérias a serem avaliadas são definidas em reunião de departamento entre todos os professores, que decidem as matérias a serem avaliadas em cada ciclo, onde por exemplo o segundo ciclo trabalha basquetebol e o terceiro ciclo e ensino secundário trabalham voleibol.

2.2- Ensino

Quando falamos em aulas de Educação Física e do papel do professor, o estilo de ensino é um tópico que vem logo à cabeça, sendo a forma como o professor se relaciona com os seus alunos e como procura que estes aprendam de forma eficaz, constituindo assim uma base de referência para a formação do aluno, visto ser na Educação Física que muitos destes aprendem o que é trabalho de equipa, interajuda, entre outros valores importantes, o que vai de encontro mais uma vez com a missão do colégio de formar não só alunos mas também indivíduos capazes de se relacionarem em sociedade, sendo estes valores com os quais me identifico também.

Porém, por existirem muitos estilos de ensino diferentes, escolher um acaba por ser uma tarefa complexa, sendo que os estilos de ensino por comando e por tarefa são os mais frequentemente utilizados pelos professores de Educação Física (Jaakkola & Watt, 2011, como citado por Gomes et al., 2017) pois são mais diretos e permitem uma comunicação mais rápida com a turma, onde o professor transmite ao aluno aquilo que pretende do mesmo.

Apesar disso, a literatura defende que não existe um estilo de ensino melhor ou pior do que os outros e que um bom professor é aquele que sabe adotar um determinado estilo de ensino consoante o contexto em que está inserido e a turma com a qual está a trabalhar, dito isto cabe ao professor saber adaptar-se às turmas e procurar garantir uma congruência de unidade pedagógica (Gomes et al., 2017) mantendo um equilíbrio na aula e sendo assertivos no processo de instrução e feedback mas também permitindo aos alunos ter tempo e espaço para evoluírem com autonomia, para isso procurei refletir sobre cada aula e ajustar o meu estilo de ensino às necessidades da turma, tirando notas do que resultava melhor ou pior durante as aulas.

Tendo isso em conta, durante o meu estágio tive a preocupação de conhecer os diferentes estilos de ensino e utilizá-los para me adaptar às necessidades de cada uma das minhas turmas, tendo como meta adaptar-me ao contexto em que estive inserido e criar uma forma de lecionar que seja o mais eficaz e flexível possível.

As minhas principais ideias passaram por criar laços com os alunos, mantendo o respeito pela aula acima de tudo e permitir aos mesmos que reflitam sobre as aulas e percebam o que podem melhorar através de uma conversa com os mesmos no final de cada aula em que encorajo os alunos a falarem sobre a mesma e perceberem o que correu melhor e pior não só em termos do que foi trabalhado em aula mas também a nível de atitudes de forma a juntos percebermos o que pode ser melhorado, pois

considero que o aluno deve ter direito à sua opinião e não ser apenas um indivíduo que realiza aquilo que lhe propõe sem questionar.

Além disso, procurei estar atento a possíveis adaptações necessárias face ao contexto da turma, alterando exercícios ou acrescentando alguma progressão que achasse necessária, bem como à necessidade de alterar grupos de trabalho de modo a promover que todos cumprem as tarefas o melhor possível e que além disso se sintam mais confortáveis e motivados na aula e também mais integrados na turma, promovendo assim o gosto pela prática desportiva, através de atividades motivantes e desafiadoras como jogos lúdicos e competições, que permitam aos alunos aprenderem de forma dinâmica e acima de tudo se divertirem com a prática desportiva.

Para garantir um bom ambiente de aula e evitar comportamentos fora da tarefa e prejudiciais procurei colocar-me de forma que conseguisse sempre ver toda a turma e intervir sempre que necessário de forma assertiva oferecendo sempre um feedback individual e geral de forma a motivar os alunos a quererem melhorar, mantendo uma relação próxima com os mesmos e sendo claro nos objetivos que pretendo para cada aluno e procurando sempre fomentar valores como o respeito, a interajuda e o fair-play.

2.3- Avaliação

Uma das partes mais importantes na disciplina de Educação Física como em qualquer outra passa pela avaliação dos alunos, o que consiste em avaliar o progresso do aluno e classificar as suas capacidades para determinada tarefa com o intuito de atribuir uma nota ao mesmo.

Porém para Luckesi (1998, como citado por Bratfische, 2003) esse processo de avaliação tomou uma importância tão grande, que todo o processo pedagógico passou a girar em torno dos resultados, defendendo que a avaliação devia servir para fornecer informações importantes no processo de aprendizagem do aluno e auxiliar o mesmo no seu crescimento, devendo ser um processo “amoroso” e não intimidador, ou seja, um processo tranquilo para o avaliado, o que geralmente não acontece pois para Bratfische (2003) a avaliação que existe atualmente é puramente quantitativa e leva a crer que todos os alunos devem ser avaliados da mesma forma e classificados de acordo com tabelas que em nada correspondem à realidade de cada um.

Segundo a autora, o professor de Educação Física deve procurar avaliar de forma coerente, observando todos os conhecimentos e capacidades adquiridos e qual será o feedback necessário, pois na sua opinião cada situação pede um procedimento diferente (Bratfische, 2003).

No meu papel como professor estagiário, o meu objetivo consistiu em passar pela experiência de avaliar os alunos em diferentes situações, procurando adaptar o meu estilo de ensino e o meu planeamento às necessidades encontradas nas diferentes turmas e procurando avaliar cada aluno da forma mais justa e coerente possível, porém seguindo as normas de avaliação definidas no colégio, onde todos são avaliados da mesma forma e encaixados num determinado perfil que corresponde a uma determinada nota, abordagem essa com a qual discordo pois acredito que é reducionista e não se preocupa com o bem-estar do aluno e sim apenas com os resultados, pelo que eu procurei deixar os alunos o mais confortáveis possível com as avaliações e levar em consideração na nota aspetos como a dedicação e interesse do aluno bem como o conhecimento do mesmo em cada matéria. Nesse sentido a minha principal sugestão passa pela introdução de novos parâmetros de avaliação que não se baseiem apenas na prestação do aluno numa situação isolada e sim em todo o contato do mesmo com cada matéria.

As minhas principais dificuldades neste processo consistiram na avaliação de jogos desportivos coletivos, pois para mim não foi fácil avaliar vários alunos em simultâneo, pelo que algumas vezes demorei mais tempo do que o esperado no processo de avaliação destas matérias que geralmente demoravam 1 a 2 aulas e consistiam em avaliar os alunos segundo os documentos orientadores fornecidos pelo colégio que continham a descrição dos perfis de aluno que correspondem cada um a um nível (não introdutório, introdutório, elementar, avançado) e as competências que os alunos deviam ter para alcançarem cada perfil, e receberem a nota correspondente. Essas condições de avaliação eram explicadas sempre aos alunos e os mesmos eram informados daquilo que precisavam fazer para se encaixarem em cada perfil. Apesar desses documentos orientadores, não foi fácil de início para mim perceber o nível de cada aluno pois muitas vezes acabamos por comparar os alunos com aqueles que têm maior aproveitamento e maior capacidade física e acabamos por dar uma nota inferior aquela que o aluno talvez merecesse.

Outra dificuldade que senti passou pela adaptação do planeamento e do estilo de ensino tendo em conta as necessidades da turma, sendo essa minha maior dúvida antes de começar o estágio, tendo sido importante o aconselhamento por parte do meu orientador cooperante neste aspeto, pois o mesmo fez-me refletir sobre cada aula, tendo sempre uma conversa comigo sobre a mesma e dando sugestões de como poderia evoluir como professor e como me adaptar em cada situação.

Nesse sentido, procurei ser o mais transparente possível com os alunos desde início acerca da avaliação, de modo que quando chegassem a esse momento já se sentiram preparados e informados do que ia acontecer, para isso procurei preparar os alunos em situações similares às da avaliação, para que no dia da avaliação já estivessem mais confortáveis com a situação.

3- Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Esta área como o nome indica está relacionada com a minha participação na comunidade escolar e na relação com a mesma e tem como objetivo descrever todo o meu percurso e contribuição para o Colégio Atlântico ao longo do estágio, onde eu enquanto professor estagiário procurei ficar a par daquilo que se passava dentro do colégio e ser o mais útil e prestável possível para com a comunidade escolar, fomentando também um bom ambiente com docentes, alunos e não docentes do colégio e tendo ainda procurado ajudar na organização de eventos, estar presente em momentos importantes para o departamento de EF, participar em reuniões de modo a acompanhar e perceber o trabalho de um Diretor de Turma e ajudar os restantes professores assegurando aulas que os mesmos não podiam dar.

Nos pontos seguintes irei apresentar o projeto educativo do Colégio Atlântico, o seu Departamento de Educação Física com os seus projetos na área do desporto e ainda comentar a minha ação relativamente à direção de turma que acompanhei.

3.1- Projeto educativo do Colégio Atlântico

O Colégio Atlântico descreve o seu projeto educativo como tendo a “ambição da educação plena e global da pessoa humana, num ambiente interativo de aprendizagem” e que também “pretende implementar uma filosofia de escola moderna aberta à sociedade e à constante evolução do mundo atual”, o que por si só já permite perceber que o mesmo se trata de um colégio moderno que pretende formar pessoas capazes de se desenvolverem na sociedade seja em Portugal ou até mesmo no estrangeiro sendo um colégio multicultural que está não só aberto a receber alunos de todas as etnias e culturas, mas também a abrir a mente dos seus alunos para o mundo, apostando imenso na

aprendizagem de outras línguas por parte dos seus alunos bem como a fomentação do programa de Erasmus (Colégio Atlântico), essa missão é levada muito a sério pelo colégio, que organiza eventos constantemente e desafia os seus alunos a superarem-se nas diversas áreas seja através da criação de projetos científicos ou artísticos, mas também desafiando os mesmos a interagir uns com os outros através de projetos de grupo e atividades dinâmicas em grupo como caças ao tesouro por exemplo.

Além disso, o Colégio Atlântico é considerado uma Microsoft School, pelo que tem sempre como objetivo a “implementação de novas tecnologias e ambientes inovadores de aprendizagem” procurando ser um colégio em desenvolvimento e modernização constante.

Em relação à visão de projeto educativo propriamente dita, o Colégio Atlântico apresenta os seguintes pilares:

- Liberdade, autonomia e responsabilidade;
- O respeito pelo outro, espírito de entreaajuda e solidariedade;
- A defesa dos valores culturais, atitudes e posturas;
- O indivíduo como elemento integrante da sociedade.

Por fim, vale apenas referir que o Colégio Atlântico se dá importância a muitas outras áreas tais como:

- Desporto: organizando diversos eventos desportivos com pais, avós e filhos e também apresentando vários clubes desportivos que competem a nível regional e nacional tais como as academias de futebol, voleibol e ténis que permitem aos alunos além de estudar ter também uma atividade desportiva dentro do seio escolar;
- Música: Presença de uma academia de música no colégio;
- Ecologia: Atividades que envolvem o meio ambiente como a plantação de árvores, cuidar de estufas e hortas pedagógicas que visam aumentar o gosto dos alunos pela natureza e por um mundo mais verde.

Considero que este é um projeto educativo muito forte e muito focado na formação não só de bons alunos, mas também de cidadãos exemplo para a sociedade, proporcionando desde a entrada até à saída do colégio um ambiente de confiança, segurança e respeito aos alunos e às famílias dos mesmos.

3.2- Direção de turma

Durante o meu estágio, procurei estar a par das funções que um diretor de turma desempenha, para isso acompanhei os mesmos a reuniões das turmas com as quais trabalhei e procurei estar a par das suas atividades enquanto diretor de turma (DT).

No Colégio Atlântico, o DT desempenha diversas funções desde a comunicação com os alunos, encarregados de educação e restantes professores da turma, procurando detetar e resolver de forma dedicada e empenhada todos os possíveis problemas que possam existir relacionados com alunos da turma, fomentando um bom ambiente entre escola, pais e alunos. Para isso, o DT deve agendar reuniões com os pais e alunos sempre que considere necessário e ser um elo de confiança entre os pais e a direção do colégio caso suceda algum problema que o mesmo não possa resolver.

Por fim, cabe ao DT orientar e reger reuniões de pais, assembleias de turma e reuniões de conselho de turma, e eu como professor estagiário tive a oportunidade de assistir a duas reuniões de conselho de

turma com a autorização do colégio, o que foi muito enriquecedor pois tive a oportunidade de acompanhar como funcionam estas reuniões, como é o ambiente entre os professores das diversas disciplinas e como é a relação entre um DT e a sua turma e a forma próxima como este se refere à mesma. Em suma, considero o papel do DT crucial para o bom funcionamento da turma e para a fomentação de um bom ambiente entre os alunos, pais e direção, sendo ao mesmo tempo um ombro amigo dos seus alunos dentro do espaço escolar.

3.3- Desporto Escolar

No que ao Desporto Escolar (DE) diz respeito, o colégio atlântico não oferece muita opção, pois por se tratar de um colégio privado, a grande maioria das atividades desportivas são federadas e ligadas a academias desportivas pertencentes ao colégio, sendo que por serem academias privadas as mesmas são pagas e existe um número limite de inscrições.

No meu caso, por uma questão de horários e de curiosidade decidi acompanhar de perto a academia de ténis do Colégio atlântico que ensina crianças e jovens de todas as idades a desenvolver a modalidade e a posteriormente competir em torneios federados.

A minha rotina ligada à academia de ténis passou por acompanhar e auxiliar nos treinos do escalão de 3º ciclo e secundário (12-17 anos) que tinham treinos 2x por semana que ocorriam dentro do colégio às 3ª e 5ª feiras das 18h30 às 19h30 e das 18h15 às 19h15 respetivamente.

Nestes treinos os alunos eram separados por nível de habilidade e experiência, sendo os treinos adaptados para cada nível. Nos mesmos desempenhei várias funções tais como, dar o aquecimento, atirar bolas aos atletas nos exercícios e ajudar a arrumar o material. A nível de competições a academia participa em alguns torneios da zona e em competições distritais, porém não tive oportunidade de acompanhar nenhuma pessoalmente.

No geral, considero a minha experiência com o desporto escolar bastante positiva mas também diferente para mim, pois nunca tinha tido muito contato com a modalidade, o que me fez querer aprender mais a cada dia que ia aos treinos pelo que gostei bastante da experiência e da forma inclusiva e dinâmica como os treinos decorriam o que também vai de encontro com a missão do colégio.

3.4- Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física do Colégio Atlântico é constituído atualmente por 5 professores que assumem todas as aulas desde o pré-escolar até ao ensino secundário, o mesmo é liderado pelo coordenador do departamento o professor Carlos Claro. Desde que comecei a ter contato com o departamento, pude constatar que existe um clima de cordialidade, interajuda e boa disposição no mesmo, estando sempre todos os professores focados em remar para o mesmo lado, organizando tudo em conjunto e procurando garantir aos alunos o maior número de boas experiências viradas para a vertente desportiva, organizando passeios, atividades desportivas e torneios desportivos. Além disso, vale destacar a forma como todos receberam os estagiários no seu departamento, orientando os mesmos e ajudando no que fosse necessário.

3.5- Torneios interturmas

Os torneios interturmas, são eventos muito importantes para o departamento e para o colégio em si pois fomentam o espírito de equipa e o bom desportivismo que são valores muito importantes para o colégio e que constam no seu plano pedagógico sendo uma escola muito virada para a formação não

só do aluno academicamente mas acima de tudo como pessoa e como membro da sociedade. Durante o ano foram organizados torneios interturmas de basquetebol (3x3), futebol (5x5) e badminton (2x2) onde eu auxiliei na organização e na realização arbitrando jogos e orientando as turmas para onde deviam se deslocar. Estes torneios geralmente acontecem na altura do Natal, Páscoa e final do ano e os alunos competem em diferentes escalões etários e por géneros de forma que a competição seja o mais justa possível e onde quem não participava podia assistir de fora a apoiar a sua turma.

3.6- Outras atividades

Além dos torneios interturmas, o departamento também orientou outras atividades desportivas tais como:

- Participação no corta-mato escolar;
- Participação nos Megas;
- Organização de uma aula de escalada;
- Atividades desportivas entre pais, filhos e avós;
- Ida a Constância com acampamento;
- Participação no torneio NBA Portugal;
- Visitas de estudo viradas para a prática desportiva.

Em suma, considero que o departamento de EF faz um bom trabalho no colégio pois o mesmo procura fomentar o gosto pela prática desportiva de uma forma que os alunos se sintam confortáveis e envolvidos na comunidade escolar e com isso mostrar que a EF não são apenas as aulas e sim tudo o que envolve movimento. Acho que estas atividades e passeios são positivos para a fomentação desse gosto pela prática desportiva e que podem influenciar muitas crianças a quererem escolher um desporto para fazer regularmente, melhorando também a sua saúde. Como estagiário, senti-me satisfeito com a minha participação no departamento e nas atividades do mesmo bem como com a forma como fui recebido e orientado pelos membros do mesmo, pelo que eu considero a experiência que tive neste estágio como muito positiva.

4- Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA FELICIDADE SUBJETIVA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Guilherme de Campos Panão [1], Deborah Kramer

[1] Instituto Piaget de Almada

RESUMO

Enquadramento: Estudos destacam a importância da atividade física regular para a melhoria da saúde, não só a nível físico mas também a nível mental, defendendo que esta aumenta a autoestima e a sensação de bem-estar de quem a pratica. O termo bem-estar subjetivo ou felicidade subjetiva é definido como uma avaliação que o indivíduo tem sobre se é uma pessoa feliz ou infeliz. **Objetivos:** Perceber se a prática desportiva regular tem alguma influência sobre a felicidade subjetiva de crianças e adolescentes. **Métodos:** Comparar os níveis de felicidade subjetiva de crianças e adolescentes que praticam desporto fora do contexto escolar e aqueles que não o praticam através de um questionário denominado de “Escala de felicidade subjetiva” contando para isso com uma amostra de 172 alunos de ambos os géneros e que frequentam os 5º e 9º anos de um colégio privado. Posteriormente, os questionários foram submetidos a análise estatística através do software SPSS, onde foi testada a normalidade das variáveis através do teste de Kolmogorov-Smirnov e comparada a variável da pontuação do questionário entre os alunos que praticam desporto e aqueles que não praticam em cada uma das faixas etárias separadamente através do teste U de Mann-Whitney. **Resultados:** Os resultados deste estudo sugerem que existem diferenças significativas entre os dois grupos quer entre os adolescentes, quer entre as crianças, sendo que em ambos os casos, o grupo que pratica desporto fora do contexto escolar alcançou melhores resultados. **Conclusões:** Este estudo sugere que a prática de atividade desportiva regular aumenta a sensação de felicidade subjetiva quer em crianças, quer em adolescentes.

Palavras-chave: Atividade desportiva, felicidade subjetiva, crianças, adolescentes.

IMPACT OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY ON THE SUBJECTIVE HAPPINNES OF CHILDREN AND TEENAGERS

ABSTRACT

Background: Studies highlight the importance of regular physical activity for improving health, not only at a physical level but also at a mental level, arguing that it increases self-esteem and the sense of well-being of those who practice it. The term subjective well-being or happiness is defined as an assessment that the individual has about whether he is a happy or unhappy person. **Objectives:** To understand if regular sports practice has any influence on the subjective happiness of children and teenagers. **Methods:** Compare the levels of subjective happiness of children and teenagers who practice sports outside the school context and those who do not through a questionnaire called "Subjective Happiness Scale" counting for this a sample of 172 students of both genders and attending the 5th and 9th years of a private school. Subsequently, the questionnaires were submitted to statistical analysis through the SPSS software, where the normality of the variables was tested through the Kolmogorov-Smirnov normality test and then the variable of the score of the questionnaire was compared between students who practice sport and those who do not practice in both age groups separately through the U test of Mann-Whitney. **Results:** The results of this study suggest that there are significant differences between the two groups, both among adolescents and children, and in both cases, the group that practices sports outside the school context achieved better results. **Conclusions:** This study suggest that regular sports activity increases the sense of subjective happiness in both children and adolescents.

Keywords: Sports activity, subjective happiness, children, teenagers.

4.1 INTRODUÇÃO

A prática da educação física e do desporto tem se apresentado como sendo uma ferramenta muito importante para o desenvolvimento das crianças, principalmente a nível motor, pois esta permite a aprendizagem de diversas habilidades físicas específicas através da prática de diferentes atividades propostas nas aulas, tais como as danças, jogos lúdicos e desportos coletivos (Neto et al., 2007), sendo também através desses jogos e brincadeiras que a criança é incentivada a relacionar-se com o mundo e com os demais, o que leva ao início do processo de aprendizagem cognitiva, bem como ao desenvolvimento intelectual do indivíduo (Cordazzo & Vieira, 2007).

Além disso, estudos como o de Oliveira e colaboradores (2011), destacam a importância da atividade física regular para a melhoria da saúde, não só a nível físico mas também a nível mental, tal também é descrito por Bois e colaboradores (2005) (Silva & Costa Jr., 2017) que apontam que a atividade física praticada de forma regular é de extrema importância para a condição física, psicológica e mental das crianças, pois esta ajuda a aumentar a autoestima das mesmas bem como a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as mesmas. Resultados semelhantes foram encontrados por Demers (2013) em relação aos adolescentes.

A prática desportiva é assim uma ferramenta muito importante no combate ao sedentarismo que é uma forte ameaça à saúde pública quer a nível físico mas também a nível mental, pois este fenómeno além de prejudicar a saúde física das pessoas, também ataca a sua saúde mental podendo levar à diminuição da autoestima, da autoimagem e do bem-estar em sociedade, mas também ao aumento do estresse, ansiedade e risco de depressão podendo mesmo levar a doenças como o Alzheimer e o Parkinson e até ao prejuízo cognitivo (Barros Neto, 2007, como citado por Oliveira et al., 2011).

Apesar de existirem várias evidências de que a prática de atividades físicas/desportivas trazem benefícios significativos para as crianças, existem também diversas pesquisas que apontam a fase da adolescência como sendo uma idade em que é possível observar um declínio significativo nos níveis de atividade física moderada a vigorosa, sendo apontado que apenas uma minoria dos indivíduos destas idades praticam atividade física moderada a vigorosa durante mais de uma hora por dia (Baptista et al., 2012; Dumith et al., 2012; Fernandes, 2018; como citados por Fernandes, 2018).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) (1946, como citado por Camaliente & Boccalandro, 2017), define o conceito de saúde como sendo “o completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade” (Preâmbulo da Constituição da OMS)” enquanto Seligman e Csikszentmihaly (2000, como citados por Camaliente & Boccalandro, 2017) definem o bem-estar subjetivo como sendo a percepção que as pessoas têm acerca da sua própria vida e a forma como essas pessoas se sentem quando refletem sobre a mesma. Já Lyubomirsky e Lepper (1999) (cit. Freire et al., 2022), definem a felicidade subjetiva como sendo uma avaliação que o indivíduo tem sobre se é uma pessoa feliz ou infeliz, ou seja, se tem a sua consciência plenamente satisfeita (Houaiss, 2009, como citado por Camaliente & Boccalandro, 2017).

Tendo todos estes fatores em conta, o objetivo desta investigação passa por perceber se a prática desportiva regular tem alguma influência sobre a felicidade subjetiva de quem a pratica, comparando os níveis de felicidade subjetiva de crianças e adolescentes que praticam ou não praticam atividade desportiva regular fora do âmbito escolar.

A literatura existente, leva-nos a perspetivar que os resultados deste estudo possam apontar para a existência de uma ligação positiva entre a prática desportiva regular e a felicidade subjetiva dos

participantes, porém é esperado que esses resultados sejam mais notáveis nos adolescentes do que nas crianças, pois é esperado que estes tenham mais capacidade de introspecção e seriedade na resposta ao questionário.

Consideramos este um tema pertinente e atual, pois cada vez mais o sedentarismo tende a crescer e a ser uma forte ameaça à saúde pública quer a nível físico quer a nível mental, pelo que se considera pertinente averiguar os efeitos da atividade física desde as etapas anteriores à idade adulta no que à felicidade diz respeito, de forma a ser possível melhorar a perceção de qualidade de vida dos mesmos e cumprir o objetivo de incentivar os jovens a ter prazer pela prática desportiva.

4.2 MATERIAIS E MÉTODOS

4.2.1 Amostra

A amostra para este estudo é composta por 172 crianças e adolescentes de ambos os sexos (98 do sexo feminino e 74 do sexo masculino), alunos de um colégio privado e que frequentam o 5º (nascidos em 2013) e 9º ano (nascidos em 2009) de escolaridade respetivamente, pelo que a mesma inclui alunos de 11 anos e alunos de 15 anos de idade. Essa amostra foi posteriormente dividida em dois grupos de acordo com a prática desportiva fora do contexto escolar sendo que o grupo DES corresponde aos alunos que praticam atividade desportiva regular fora do contexto escolar e que praticam desportos como o futebol, ginástica, ténis, taekwondo, equitação, natação e voleibol e o grupo N/DES corresponde aos alunos que não praticam atividade desportiva regular fora do contexto escolar.

4.2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos

Este estudo foi submetido para aprovação da Comissão de Ética Institucional e foi realizado de acordo com os princípios da declaração de Helsínquia. O mesmo consistiu na entrega de um documento de Consentimento Informado (Apêndice 2) aos Encarregados de Educação (EE) de todos os alunos dos 5º e 9º anos de escolaridade de um colégio privado na zona do Seixal, distrito de Setúbal, em que é explicado como funciona o estudo e no que ele consiste. Os critérios de inclusão e exclusão para este estudo foram bastante simples, exigindo apenas que o aluno fosse estudante no colégio e matriculado num dos anos de escolaridade escolhidos (5º ou 9º) e que trouxesse a autorização para participar no estudo devidamente assinada pelo EE.

Após dada a autorização por parte dos EE para que os alunos participassem neste estudo, foi solicitado a quem tivesse a devida autorização que preenchesse um pequeno questionário que consistiu em indicar o género, ano escolar e se praticava ou não algum desporto fora do contexto escolar (indicando o mesmo) e em seguida preencher um questionário de avaliação da felicidade subjetiva denominado de Escala de Felicidade Subjetiva (Subjective Happiness Scale) (Anexo 1) criado por Lyubomirsky e Lepper (1999) e validada a sua tradução para a língua portuguesa por Pais-Ribeiro (2012), tudo isto de forma completamente anónima e sem quaisquer riscos ao participante.

Este questionário, validado para adolescentes portugueses por Freire e colaboradores (2022), foi explicado aos alunos antes de ser preenchido, uma vez que os mesmos não tinham experiência com este tipo de atividade, tendo sido preenchido em casa e entregue posteriormente de forma a que a presença de outros alunos na sala não interferisse nas respostas. Nesta explicação foi feita uma introdução aos alunos sobre o que se tratava este estudo, explicados os objetivos do mesmo e como funcionava o questionário. Este é bastante simples, sendo composto apenas por 4 questões relativas à

percepção de felicidade ou infelicidade do participante e em que cada questão é respondida através de uma escala numerada de 1 a 7, sendo que a última questão é negativa pelo que a sua pontuação é invertida antes de ser levada em consideração, ou seja, 1 corresponde a 7, 2 a 6 e ect.

Após respondidas as 4 questões, o resultado do questionário consiste na média entre as pontuações de cada questão, sendo que os resultados mais perto de 7 indicam que o individuo se considera uma pessoa feliz e os resultados mais perto de 1 indicam que o indivíduo se considera uma pessoa pouco feliz.

4.2.3 Análise Estatística

Os dados deste estudo foram submetidos a uma estatística descritiva utilizando o software SPSS, em que primeiramente foi verificada a normalidade na distribuição dos dados de cada variável através do teste de normalidade de Kolmogorov-Smirnov utilizado para amostras superiores a 30. Posteriormente, depois de estabelecida a normalidade, foram aplicados os testes de comparação entre os grupos. No caso de distribuição normal, foi utilizado o teste-T para efetuar essa comparação, já no caso de distribuição não normal, foi utilizado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney. O nível de significância considerado no estudo foi de 5% ($p < 0,05$).

4.3- RESULTADOS

A tabela 1 apresenta os valores médios e respetivo desvio padrão, bem como os valores da mediana e respetiva amplitude interquartil da variável pontuação para os alunos do 5º ano de escolaridade, para os alunos do 9º ano de escolaridade e por fim para todos os alunos que participaram no estudo.

	Grupo DES		Grupo N/DES		Valor de u	Valor de p
	Média ± DP	Mediana (AI)	Média ± DP	Mediana (AI)		
Pontuação (5ºano)	6,09 ± 0,68	6,00 (1,00)	5,19 ± 0,66	5,00 (1,13)	202,00	0,00*
Pontuação (9ºano)	5,92 ± 0,70	6,00 (1,00)	4,54 ± 0,94	4,50 (1,50)	43,00	0,01*
Pontuação (Género Feminino)	6,08 ± 0,70	6,00 (0,94)	5,09 ± 0,81	4,88 (1,50)	207,50	0,00*
Pontuação (Género Masculino)	5,98 ± 0,65	6,00 (1,00)	4,55 ± 0,76	5,00 (1,13)	22,50	0,00*
Pontuação Geral	6,04 ± 0,68	6,00 (1,00)	4,95 ± 0,81	5,00 (1,00)	445,50	0,00*

Tabela 1 - Resultados da comparação da pontuação no questionário SHS entre os alunos que praticam desporto além da educação física escolar e alunos que não praticam nenhum desporto além das aulas de educação física escolar. * diferença significativa; DP= desvio padrão; AI= amplitude interquartil; DES= Desportista; N/DES= Não desportista.

Relativamente à comparação da felicidade subjetiva, verificou-se que os grupos apresentaram diferenças significativas ($p=0,00$) em relação à pontuação obtida no questionário SHS não só no geral

mas também em cada faixa etária separadamente, sendo que em todos os casos, o grupo DES apresentou melhores resultados do que o grupo N/DES. Podemos também verificar que o género não foi um fator decisivo neste resultado, uma vez que os resultados são semelhantes entre os dois géneros, apontando ambos para uma diferença significativa entre os grupos DES e N/DES, com o grupo DES a obter resultados superiores para ambos os géneros.

4.4- Discussão

Este estudo teve como objetivo comparar a felicidade subjetiva de alunos que praticam desporto além das aulas de educação física escolar (DES) e alunos que não praticam qualquer desporto além das aulas de educação física escolar (N/DES).

Os principais resultados deste estudo, sugerem que a pratica desportiva regular tem influencia positiva sobre a felicidade subjetiva das crianças e adolescentes praticantes.

Estudo semelhante e realizado previamente, encontrou resultados similares relativos à avaliação da felicidade subjetiva quando analisou um grupo de estudantes universitários, comparando os níveis de atividade física e a felicidade subjetiva dos mesmos, tendo concluído ainda que quanto mais ativos fisicamente os alunos eram, maior era também a sua felicidade subjetiva (Alemdag et al., 2016).

No mesmo sentido, um estudo que analisou a autoestima e a felicidade subjetiva de crianças e adolescentes concluiu que a prática desportiva frequente contribui positivamente para a autoestima dos indivíduos e consequentemente para uma maior taxa de felicidade subjetiva dos mesmos (Lim & Lee, 2020).

Um estudo realizado por Goswami & Sarkar (2016) resolveu ir mais além, e comparar também a felicidade subjetiva consoante o tipo de desporto praticado, tendo analisado e comparado os resultados relativos a praticantes de desportos coletivos, aquáticos e de combate, e tendo concluído através de análise estatística que o desporto coletivo é aquele que aparenta ter mais influência positiva relativamente à felicidade subjetiva dos seus praticantes em detrimento dos outros tipos de desporto que são individuais porque segundo os mesmos os desportos coletivos são uma ferramenta crucial no combate à depressão dos jovens pois através deles os mesmos podem desenvolver laços com os companheiros de equipa e fazer amigos.

Porém, a relação entre o desporto e a felicidade subjetiva pode ser ainda mais complexa, pois um estudo realizado com pessoas idosas que foram levadas a assistir jogos desportivos, sugere que apenas o ato de assistir desporto sem estar a torcer por nenhuma das equipas já é o suficiente para aumentar a felicidade subjetiva do espetador (Kawakami et al., 2017), este resultado leva-nos a crer que não é apenas a prática desportiva em si que trás a felicidade aos praticantes e sim a prática ou qualquer tipo de contato com as modalidades desportivas que realmente gostam, pelo que apenas as aulas de EF atualmente existentes não satisfazem essas necessidades, pois nas mesmas os alunos têm de praticar muitas vezes modalidades que não apreciam em virtude de uma nota académica.

Tendo tudo isto em conta, e apesar dos resultados favoráveis do presente estudo, o mesmo apresentou algumas limitações, como o facto de a amostra ser relativamente pequena, podendo abranger mais alunos de outros anos letivos ou até de outros colégios da zona e o facto de utilizar apenas um questionário para avaliar a felicidade subjetiva. Outro fator a ter em conta é a noção de felicidade subjetiva pois esta pode variar de pessoa para pessoa, pois o que é ser feliz para um indivíduo, pode

não ser para outro, além disso para uma criança é difícil entender o conceito de felicidade por ser um conceito complexo.

Contudo, o estudo envolveu crianças e adolescentes e a sua felicidade no seu contexto diário e escolar, pelo que deve ser levado em conta para estudos futuros que procurem aumentar a felicidade dos alunos no contexto escolar e extraescolar.

4.5- CONCLUSÃO

Diante dos resultados e discussão apresentados, o presente estudo sugere que a prática desportiva em contexto extracurricular de uma modalidade desportiva que o praticante goste, aumenta a felicidade subjetiva de crianças e adolescentes. Estudos futuros com amostras maiores e que procurem controlar outras variáveis como o desporto praticado, o tempo de prática e a intensidade da prática desportiva a que o indivíduo está sujeito podem ser mais esclarecedores acerca desta temática, podendo ainda serem abordadas outras questões mais amplas como a socialização, espírito de equipa, fairplay e muitas outras variáveis dentro desta abordagem.

5- Considerações finais

De um modo geral, considero que o presente relatório é completo e retrata todas as minhas vivências enquanto professor estagiário, falando do meu percurso, dificuldades, aprendizagens, relações com a comunidade escolar e participação na mesma. Considero que esta foi uma experiência muito importante para a minha evolução enquanto professor e pessoa e que saio muito mais preparado para o desempenho da função letiva graças a este processo. Além disso, a temática da minha investigação fez-me olhar de forma diferente para a EF e como a mesma pode influenciar a vida dos alunos de forma positiva sem olhar apenas a tabelas de resultados.

6- Referências

- Alemdag, C., Alemdag, S., & Ozkara, A. B. (2016). Physical Activity As a Determinant of Subjective Happiness. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(103), 2–10. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v4i103.66>
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381-397.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 8(1), 31–39. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2635>
- Bratfische, S. A. (2003). AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: UM DESAFIO. *Revista Da Educação Física/UEM*, 14(2), 21–31. <https://doi.org/10.1111/j.1754-8845.1978.tb00017.x>
- Camaliente, L. G., & Boccalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206–227.
- Carvalho Silva, P. V., & Costa Jr., Á. L. (2017). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29(64), 41–50. <https://doi.org/10.7213/rpa.v29i64.19915>
- Demers, N. R. (2013). The relationship between exercise and mental health in college students. *Psychiatry Research*, 4(6), 130–141. <http://search.proquest.com.ezproxy.library>

Fernandes, H. M. (2018). Atividade Física e Saúde Mental em Adolescentes: O efeito mediador da Autoestima e da Satisfação Corporal. *Revista de Psicología Del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 27, 67–76.

Freire, T., Teixeira, A., & Vilas Boas, D. (2022). *Revista Psicologia, Saúde & Doenças. Revista Psicologia, Saúde & Doenças*, 23, 203–215.

Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. In *Educação Física Escolar - Referenciais para o ensino de qualidade*. www.casaef.org.br

Goswami, S., & Sarkar, L. (2016). Impact of Sport Types on Happiness of University Athletes. *Journal of Physical Education Research*, 3(3), 91–100. www.joper.org

Januário, C. (2017). Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade. In *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*. <https://cev.org.br/media/biblioteca/4052811.pdf#page=109>

Kawakami, R., Sawada, S. S., Ito, T., Gando, Y., Fukushi, T., Fujie, R., Oka, K., Sakamoto, S., & Higuchi, M. (2017). Influence of Watching Professional Baseball on Japanese Elders' Affect and Subjective Happiness. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 3, 233372141772140. <https://doi.org/10.1177/2333721417721401>

Lim, S.-J., & Lee, Y.-Y. (2020). The Influence of Physical Health Activities on Self-Esteem and Subjective Happiness - Focused on Elementary, Middle, and High School Students -. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 79, 223–238. <https://doi.org/10.51979/kssls.2020.01.79.223>

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.

Neto, F. R., Caon, G., Ribeiro, J., Caram, J. A., & Piucco, E. C. (2007). Desenvolvimento motor de crianças com indicadores de dificuldades na aprendizagem escolar. *Rev. Bras. Ciênc. Mov*, 15(1), 45–51.

Oliveira, E. N., Aguiar, R. C. de, Oliveira de Almeida, M. T., Cordeiro Eloia, S., & Queiroz Lira, T. (2011). Benefícios da Atividade Física para a Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, 8(50), 126–130. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84217984006>

Pais-Ribeiro, J. L. (2012). Validação transcultural da escala de felicidade subjectiva de lyubomirsky e lepper. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 157–168.

7- Apêndices

7.1- Apêndice 1: Exemplo de plano de aula

Professor estagiário: Guilherme Panão Professor titular: Carlos Claro Local da aula: Pavilhão polidesportivo			
Data: 06/06/2024 Horário: 8h00 - 10h00 Tempo útil: 100 minutos	Ciclo: Secundário Turma: 10ªA	Material: Bolas de basquete, colchões, coletes, bolas.	
Conteúdos: Basquetebol, luta (jogos de oposição). Objetivos gerais: Avaliação da capacidade aeróbia dos alunos, trabalhar situação de jogo reduzido de basquetebol e introdução das lutas. Objetivos específicos: Melhorar capacidade de decisão com bola, desmarcação e finalização no basquetebol. Trabalhar força e equilíbrio através de jogos de oposição.			

Parte da aula	Exercício/Descrição	Tempo	Esquema	Crítérios de êxito
Aquecimento (±25')	Apanhada em corrente + basquetebol: Jogo da apanhada mas quando alguém é apanhado deve dar a mão a quem o apanhou. Quando é formado um grupo de 4 alunos, este deve separar-se em 2 grupos e continuar o jogo até todos serem apanhados. Os alunos que estiverem em posse de bola de basquetebol em dribble não podem ser apanhados.	±12'		
	Futebol caranguejo: Apoiados apenas nas mãos e pés e com a barriga apontada para cima, os alunos jogam futebol em posição de "caranguejo".	±12'		- Deslocar-se apenas apoiando os pés e mãos no chão.
	Avaliação do teste <u>Fitescola</u> Vaivém: Nesta parte da aula é realizada a avaliação da resistência com recurso ao teste do vaivém do <u>Fitescola</u> , onde os alunos trabalham a pares ficando um deles a contar enquanto o outro corre e vice-versa.	±15'		

Ativar o Windows
 Acceda a Definições para ativar o Windows.

Parte Fundamental (±65')	Jogos de oposição: Com os alunos divididos em pares e com cada par em um colchão frente a frente os alunos experimentam os seguintes jogos de oposição: - Luta de galo: Com ambos os alunos de cócoras, ambos tentam derrubar-se um ao outro apenas utilizando as mãos para puxar ou empurrar o adversário; - Jogo do colete: Sem sair do colchão os alunos devem tentar retirar o colete preso a região das costas do adversário para ganhar o jogo. - Virar: Com um aluno deitado de cúbito dorsal e com o adversário por cima de si, o aluno deve tentar virar-se de cúbito ventral enquanto o adversário tenta impedi-lo.	±25'		- Manter o equilíbrio através de uma base aberta; - Não abandonar o colchão; - Procurar desequilibrar o adversário de forma a vencer a luta.
	Situação de jogo reduzido 3x3 (basquetebol): Situação de jogo reduzido de basquetebol 3x3 utilizando apenas 1 cesto, tendo a equipa que recupera a bola de voltar ao meio campo antes de poder atacar o cesto. Nesta dinâmica, 3 equipas são feitas e sempre que uma equipa sofre cesto essa equipa troca com a equipa que está de fora.	±25'		- Ter um bom controle de bola; - Saber enquadrar-se ofensivamente e decidir com a posse de bola; - Movimentar-se corretamente sem bola quer ofensivamente quer defensivamente; - Lançar ao cesto se estiver em posição para tal; - Interceptar a bola se possível; - Aclaramento do espaço.
Retorno à calma (±10')	Alongamentos: Para a finalizar a aula os alunos realizam alongamentos enquanto o professor faz com ajuda dos alunos uma recapitulação do que foi trabalhado na aula destacando pontos positivos e pontos a melhorar.	±10'		Ativar o Windows Acceda a Definições para t

Observações: A luta e o basquetebol são realizados em simultâneo por estações de trabalho, estando a turma dividida em 2 grupos segundo o género.

7.2- Apêndice 2: Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

Prezado(a) Encarregado da Educação

Este documento tem por objetivo esclarecer e solicitar o consentimento para a participação do(a) aluno(a) _____ em uma atividade de investigação que faz parte do estágio do estagiário Guilherme Panão, aluno da Prática de Ensino Supervisionada do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário do ISEIT de Almada, sob a orientação da Professora Doutora Deborah Kramer.

Assim, está a ser convidado(a) a autorizar o(a) educando(a) sob sua responsabilidade a participar de forma totalmente voluntária neste estudo.

Antes de consentir a sua autorização é importante a sua total compreensão das questões contidas neste documento.

É direito, da sua parte ou do seu educando, desistir de participar desta pesquisa a qualquer momento, sem nenhuma penalidade e sem perder os benefícios aos quais tenha direito.

Objetivo do estudo:

Verificar a influência da prática desportiva e da faixa etária na felicidade subjetiva dos alunos.

Procedimentos:

Para realização deste estudo, tem-se como procedimentos:

- a. Aplicação de um questionário sobre a prática desportiva
- b. Aplicação do questionário “Índice de Felicidade Subjetiva” de Lyubomirsky e Lepper (1999)

Esta atividade por tratar-se de um questionário pode ser realizada tanto no colégio como em casa.

8- Anexos

8.1- Anexo 1: Escala de Felicidade Subjetiva

FELICIDADE SUBJECTIVA

Para cada uma das questões e/ou afirmações seguintes, por favor assinale na escala, entre 1 e 7, a que parece que melhor o/a descreve

1. Em geral, considero-me:

1	2	3	4	5	6	7
Uma pessoa que não é muito feliz						Uma pessoa muito feliz

2. Comparativamente com as outras pessoas como eu, considero-me:

1	2	3	4	5	6	7
Menos feliz						Mais feliz

3. Algumas pessoas são geralmente muito felizes. Elas gozam a vida apesar do que se passa à volta delas, conseguindo o melhor do que está disponível. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si?

1	2	3	4	5	6	7
De modo nenhum						Em grande parte

4. Algumas pessoas geralmente não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida esta caracterização o/a descreve a si?

1	2	3	4	5	6	7
De modo nenhum						Em grande parte

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO