



Campus Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

**SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
ESTUDO EXPLORATÓRIO NUMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO**

Sofia Isabel dos Reis Batalha

Relatório Final

Orientador Institucional: Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

Orientadora Cooperante: Professora Dra. Maria Cristina Cardoso de Sousa Ribeiro

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2023



Campus Universitário de Almada

Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

**SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA:
ESTUDO EXPLORATÓRIO NUMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO**

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 (2º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015.

Coordenador do Mestrado:

Professor Doutor Fábio Flôres

Orientador da Instituição:

Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira

Orientadora Cooperante:

Professora Dra. Maria Cristina Cardoso de Sousa Ribeiro

Aluna-estagiária:

Sofia Isabel dos Reis Batalha

Almada, 2023

CONTEÚDO

LISTA DE ABREVIATURAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE TABELAS E QUADROS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
AGRADECIMENTOS.....	xiii
RESUMO	xv
PALAVRAS-CHAVE.....	xv
ABSTRACT.....	xvii
KEYWORDS	xvii
1. INTRODUÇÃO	1
2. RELATO DO ESTÁGIO	3
2.1 DIMENSÃO I: PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA.....	3
2.1.1 O CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	3
2.1.2 A COMUNIDADE.....	3
2.1.3 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO	4
2.1.4 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS	10
2.2 DIMENSÃO II: DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM	10
2.2.1 PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	10
2.2.2 ATIVIDADES DE ENSINO APRENDIZAGEM	18
2.2.3 AVALIAÇÃO	19
2.3 DIMENSÃO III: PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE.....	23
2.4 DIMENSÃO IV: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA.....	31
3. ARTIGO CIENTÍFICO	31
4. REFLEXÃO FINAL.....	39
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
6. ANEXOS	43
ANEXO 1. INSTRUMENTOS – QUESTIONÁRIOS	43
ANEXO 2. PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AOS EE E CONSENTIMENTO DAS PARTICIPANTES	45

LISTA DE ABREVIATURAS

AI – Avaliação Inicial

BAS-2 - Body Appreciation Scale-2

CARVAL – Center for Appearance Research Valence Scale

DE – Desporto Escolar

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

ESAD – Escola Secundária António Damásio

IMC – Índice de Massa Corporal

ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEEFEBS – Mestrado do Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

PES – Prática Ensino Supervisionada

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

TSAP – Team Sports Assessment Procedure

UE – Unidade de Ensino

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Mapa de Localização da ESAD.....	3
Figura 2 - Logotipo da Escola.....	4
Figura 3 - Pavilhão A.....	6
Figura 4 - Pavilhão B.....	6
Figura 5 - Pavilhão G.....	7
Figura 6 - Pavilhão J/E	7
Figura 7 - Exterior	8
Figura 8 - Espaço T.....	8
Figura 9 -Mapa de Rotação das Instalações de EF	9
Figura 10 -Planemento das matérias da turma do 7ºH.....	12
Figura 11 -Planemento das matérias da turma do 10ºF	13
Figura 12 -Exemplo de um plano de aula.....	17
Figura 13 -Prova Escalão de Júnior Femininos	24
Figura 14 - Apresentação da Cavalaria.....	25
Figura 15 - Atividade a Decorrer	25
Figura 16 - Alunos da Atividade Interescolas	26
Figura 17 - Diploma Entregue aos Alunos da Atividade Interescolas.....	26
Figura 18 - Fotografia da Parte Teórica.....	27
Figura 19 - Fotografia de Início de Atividade - Parte Prática	27
Figura 20 - Fotografia da Prática da Atividade	28
Figura 21 - Fotografia da Apresentação em Power Point	28
Figura 22 - Fotografia da Prática	29
Figura 23 - Fotografia do Arraial de Encerramento	29

ÍNDICE DE TABELAS E QUADROS

Tabela 1 - Calendário do Ano Letivo 2022/2023 da ESAD	3
Tabela 2 – População Escolar do Agrupamento	4
Tabela 3 - Distribuição dos Alunos por Ano de Escolaridade.....	5
Tabela 4 - Planificação Anual das Turmas de Estágio	11
Tabela 5 - Número de Matérias Lecionadas	15
Tabela 6 - Número de Tipo de Aula Lecionada	15
Tabela 7 - Síntese de Atividades Desenvolvidas na Componente Letiva.....	18
Tabela 8 - Síntese dos Projetos Desenvolvidos.....	18
Tabela 9 - Cotação das Áreas de Avaliação de EF	19
Tabela 10 - Critérios de Avaliação das AF (Nota de 1 a 5)	19
Tabela 11 - Critérios de Avaliação das AF (Nota inferior a 7 a 20).....	20
Tabela 12 - Grelha de Registo do Cumprimento dos Critérios do Voleibol e do Basquetebol	20
Tabela 13 - Grelha de Avaliação Sumativa das Áreas e Conduta 1º Período.....	21
Tabela 14 - Grelha de Avaliação da Aptidão Física	21

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Classificações Finais de Período da Turma do 7° H	22
Gráfico 2 - Classificações Finais de Período da Turma do 10° F.....	22

AGRADECIMENTOS

Expresso o meu profundo agradecimento a todos que fizeram parte integrante deste documento, bem como os que fizeram parte durante todo o meu percurso no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Primeiramente quero agradecer às instituições nomeadamente:

- Ao Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada - Campus Universitário de Almada, pela existência deste mestrado e conseguir complementar os meus estudos na área do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário;
- À Escola Secundária António Damásio, em representação da Diretora, Professora Doutora Jesuína Pereira, com particularidade à Professora Dr.ª Maria Cristina Ribeiro, que me aceitaram como professora estagiária e me acompanharam durante a realização do estágio profissional.

Expresso o meu profundo agradecimento ao Professor Doutor Fernando Vieira pelo acompanhamento e dedicação ao longo de todo o Mestrado, pela partilha incansável de conhecimento, pelo estado de espírito sempre alegre, pela sabedoria que carrega em estimular os alunos e encarar a vida com esperança, dedicação e determinação com a finalidade de seguirem e concluírem os seus sonhos.

Um ídolo! Muito obrigada, Professor!

Expresso o meu agradecimento ao Professor Doutor Fábio Flôres e ao professor José Mendes pela partilha de conhecimentos.

Agradeço o meu profundo agradecimento a todos os professores com particularidade à Professora Doutora Catarina Santos por ter feito parte deste percurso, uma professora excepcional com um trato com os alunos que me marcou para a vida, um exemplo de coragem e de sabedoria.

Muito obrigada, professora Catarina!

Quero agradecer também a todos os meus colegas do curso do mestrado, pela amizade, companheirismo, boa disposição, simpatia e colaboração demonstrada.

Expresso o meu profundo agradecimento aos meus pais, João e Dina, por me incentivarem sempre a seguir os meus sonhos.

Quero deixar o meu profundo agradecimento ao Vander-Lei Carvalho por ter feito parte desta fase da minha vida e por todo o esforço que teve em prol da minha evolução académica.

Por fim, aos meus filhos Miguel e Mariana, dois seres humanos incríveis, desafiadores que fazem parte de mim e que são os meus inspiradores de vida. Obrigada, meus amores!

RESUMO

O presente relatório baseia-se numa compilação de trabalhos teórico-práticos desenvolvidos no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, fazendo parte integrante no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário englobando todo o trabalho desenvolvido durante o estágio profissional bem como a pesquisa e fundamento do estudo científico desenvolvido proposto a realizar. Pretende-se ao longo do documento descrever todas as fases da PES nomeadamente a caracterização das turmas, do processo de ensino-aprendizagem, de avaliação, da instituição, dos seus recursos, da comunidade escolar e por fim a parte científica com a apresentação do estudo científico.

Está estruturado com a apresentação de quatro dimensões: I - profissional, social e ética: nesta dimensão irá ser descrito o contexto socioeducativo; II - desenvolvimento do ensino e da aprendizagem: irá ser descrito as fases referentes ao processo de ensino-aprendizagem; III - participação na escola e relação com a comunidade: nesta dimensão irão ser descritas todas as atividades desenvolvidas em contexto escolar; IV - desenvolvimento profissional ao longo da vida: nesta dimensão irá ser apresentado o estudo científico elaborado em formato de artigo na Revista Científica do Instituto Piaget intitulado por, satisfação com a imagem corporal e a prática de Educação Física: estudo exploratório numa amostra de adolescentes do sexo feminino. Por fim, irá ser apresentada uma reflexão final com os pontos positivos e negativos sentidos no decorrer da PES bem como uma conclusão geral do trabalho desenvolvido enquanto professora-estagiária.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescentes, Educação Física, prática de exercício físico, satisfação corporal, sexo feminino.

ABSTRACT

This report is based on a compilation of theoretical and practical works developed within the scope of Supervised Teaching Practice, being an integral part of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education encompassing all the work developed during the professional internship as well as the research and foundation of the scientific study developed proposed to carry out. Throughout the document it is intended to describe all the phases of the PES namely the characterization of the classes, the teaching-learning process, the evaluation, the institution, its resources, the school community and finally the scientific part with the presentation of the scientific study.

It is structured with the presentation of four dimensions: I - professional, social and ethical: in this dimension the socio-educational context will be described; II - development of teaching and learning: the phases related to the teaching-learning process will be described; III - participation in school and relationship with the community: in this dimension all the activities developed will be described in a school context; IV - professional development throughout life: in this dimension the scientific study prepared in article in the magazine *Germinare - Scientific Journal of the Piaget Institute* entitled by, satisfaction with the Body image and the practice of Physical Education: exploratory study in a sample of female adolescents. Finally, a final reflection will be presented with the positive and negative points felt during the PES as well as a general conclusion of the work developed as a teacher-trainee.

KEYWORDS: Adolescents, Physical Education, physical exercise, body satisfaction, female.

1. INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico surge como um momento essencial enquanto processo de transição do aluno para professor, conjugando-se fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, entre os quais se salientam o contacto com a realidade de ensino tendo como fator central a ação educativa do aluno estagiário e a mediação de todo o processo – supervisão de estágio.

A supervisão de estágio revela-se um processo fundamental na formação e desenvolvimento dos formandos onde o supervisor desempenha um papel importantíssimo, verificando-se mesmo uma correlação positiva entre a orientação dada e o desempenho do formando, isto é, quanto melhor, mais eficaz for a orientação maior será a tendência para um desempenho mais eficaz do formando, descobrindo o seu próprio estilo de ser professor.

A supervisão pedagógica acontece em diferentes contextos tais como: ao nível da formação inicial de professores, nomeadamente, no estágio e na formação especializada; e na formação contínua, ou seja, na formação em contexto.

Durante o período da PES a professora estagiária teve a missão de planificar as atividades/tarefas em que manifestou as competências do estágio salientando-se as que esteve presentes durante todo o ano letivo e as que foram pontuais. Conhecer a instituição e os espaços onde decorreram as aulas, dominar o funcionamento da disciplina da Educação Física, conseguir caracterizar as turmas, cargos e funções pedagógicas a cargo, avaliar os alunos desde a sua avaliação inicial até ao término das aulas e conseguir analisar a sua evolução ao longo do ano letivo através do registo da avaliação contínua.

Os conhecimentos e competências adquiridos pelos professores antes e durante a formação inicial não são suficientes para o exercício da função docente durante toda a sua carreira (Ponte, 2014). Assim, a formação de professores não se inicia com a frequência de um curso de formação inicial nem termina com a obtenção de uma licenciatura (Carreiro da Costa, 1996). Também Onofre (1996) atribui à formação de professores um carácter contínuo e sistemático de aprendizagem, com o objetivo da inovação e aperfeiçoamento de atitudes, saberes e saber-fazer e também da reflexão sobre os valores que caracterizam o exercício da função docente.

A PES teve como principal função a formação da professora estagiária de acordo com o Perfil de Competências Gerais do Professor (Decreto-Lei n.º 240/2001 de 17 de agosto) e ao definido no seu Projeto Individual de Formação.

2. RELATO DO ESTÁGIO

2.1 DIMENSÃO I: PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA

2.1.1 O CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

A PES foi desenvolvida através do protocolo estabelecido entre o Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada e a Escola Secundária António Damásio, tendo decorrido durante o ano letivo 2022/2023, com duas turmas, uma de 3º ciclo e outra de ensino secundário, mais concretamente de 7º e 10º com os seguintes horários:

- a) 7º H – 3ª-feira das 8h às 9h30m e 6ª-feira das 11h30 às 12h15m.
- b) 10º F – 4ª-feira das 9h45 às 11h15m e 6ª-feira das 17h00 às 18h30m.

As atividades educativas e letivas da ESAD no ano letivo 2022/2023 tiveram a seguinte calendarização:

Tabela 1 - Calendário do Ano Letivo 2022/2023 da ESAD

	Início	Fim
1.º Período	19/09/2022	16/12/2022
2.º Período	03/01/2023	31/03/2023
3.º Período	17/04/2023	07/06/2023 (9.º, 11.º e 12.º) e 14/06/2023 (7.º, 8.º e 10.º)

2.1.2 A COMUNIDADE

A Escola Secundária António Damásio, inaugurada a 9 de janeiro de 2013, fica situada na Freguesia de Santa Maria dos Olivais, na Avenida Dr. Francisco Luís Gomes, em Lisboa, perto da Gare do Oriente e do Parque das Nações. Está inserida no Agrupamento de Escolas de Santa Maria dos Olivais e é sede de agrupamento, fazendo parte do mesmo juntamente com as escolas: EB 2,3 dos Olivais; EB1/JI Alice Vieira; EB1/JI Sarah Afonso e EB1/JI Manuel Teixeira Gomes.

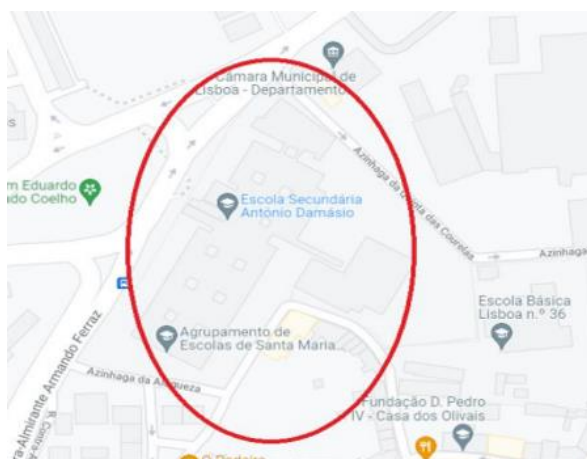


Figura 1 - Mapa de Localização da ESAD

No que se refere à população escolar, no ano letivo 2022/2023, este agrupamento foi composto pelo seguinte universo.

Tabela 2 – População Escolar do Agrupamento

Categoria	N.º
Professores	279
Alunos e/ou Crianças	2767
Assistentes Técnicos	13
Assistentes Operacionais	67
Técnicos Superiores	2
Total	3128

A instituição tinha como visão transformar a escola numa comunidade de aprendizagem comprometida em garantir a qualificação do ensino e das aprendizagens, fazendo cumprir o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, nas suas múltiplas literacias e promovendo uma cultura inclusiva de oportunidades para todos.

Comprometia-se e envolver a comunidade educativa encorajando todos os alunos a desenvolver e pôr em prática os seguintes valores: responsabilidade, integridade, excelência, exigência, curiosidade, reflexão, inovação, cidadania, participação ativa, liberdade, solidariedade, justiça, rigor, tolerância e cooperação.

Pretendia criar um compromisso entre o desempenho profissional e o cumprimento da missão social, ou seja, reconhecia que através do conhecimento profissional e com a missão de promoção da qualidade do ensino, da escola, os alunos seriam o “fermento” da sociedade como seres responsáveis cumprindo a missão social.

No processo de integração na organização escolar, a professora estagiária desempenhou uma missão de corresponsável pela ação educativa trabalhando em cooperação com colegas, direção e encarregados de educação na formação integral dos alunos.

2.1.3 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

A escola intitula-se com um nome de um patrono reconhecido na comunidade científica internacional. O seu nome completo é António Rosa Damásio, nasceu em Lisboa no dia 25 de fevereiro de 1944, em Portugal e vive nos Estados Unidos da América desde 1975. É médico neurologista, neurocientista e trabalha no estudo do cérebro e das emoções humanas, tendo esta escola como logótipo um cérebro humano em homenagem ao seu patrono.



Figura 2 - Logotipo da Escola

Relativamente à ESAD, no ano letivo 2022/2023, a tabela 2 apresenta a distribuição dos alunos por ano de escolaridade de acordo com o projeto educativo da escola:

Tabela 3 - Distribuição dos Alunos por Ano de Escolaridade

Turmas	N.º Alunos
7º Ano	74
8º Ano	57
9º Ano	68
CEF	15
10º Ano	392
11º Ano	408
12º Ano	428
10º Ano Profissional	41
11º Ano Profissional	43
12º Ano Profissional	67
11º Ano Profissional	43
Total	1636

A escola era composta por três blocos de edifícios. O edifício principal onde se situavam todos os gabinetes administrativos e de apoio, as salas de aula convencionais, laboratórios e salas dos cursos profissionais. No piso inferior, do mesmo edifício o bar/cantina e a biblioteca. O segundo edifício pertencia aos cursos de artes, sendo composto por salas de aula e o terceiro composto pelos espaços desportivos da escola.

Relativamente aos espaços destinados para as aulas de EF, existiam cinco grandes espaços: os pavilhões A e B, os ginásios G e J, espaço exterior e o espaço T.

Pavilhão A: Este espaço destinava-se à prática de todas as matérias de JDC. Disponham de 2 armários com material, 2 balizas semi amovíveis, 6 postes de voleibol, 3 redes, 8 postes de badminton com 4 redes, 4 postes de corfebol e 8 tabelas de basquetebol. Existiam ainda 2 bancadas e um quadro no espaço, juntamente com 2 mesas e cadeiras.



Figura 3 - Pavilhão A

Pavilhão B: Este espaço era idêntico ao pavilhão A com a exceção das balizas serem apenas constituídas pelos postes e barras incrustados na parede. Dispunha de um quadro na parede, 1 mesa, cadeiras e 1 banco sueco.



Figura 4 - Pavilhão B

Ginásio G: Este espaço era destinado essencialmente à prática da ginástica, sendo o único espaço com o material indicado para a prática da mesma, nomeadamente a ginástica de aparelhos. Dispunha de um quadro na parede, 1 banco sueco e fita métrica no pavimento.



Figura 5 - Pavilhão G

Ginásio J: Este espaço era dedicado essencialmente às Atividades Rítmicas Expressivas pelo facto de dispor de duas paredes com espelhos. Para além desta matéria também eram lecionados conteúdos referentes às matérias de desportos de combate, salto em altura, ginástica de solo e Patinagem. Disponha de um quadro na parede, 1 banco sueco e fita métrica no pavimento.



Figura 6 - Pavilhão J/E

Exterior: O espaço exterior era composto por um campo de futsal, com outros campos reduzidos inseridos, duas pistas de velocidade (50m), caixa de areia e uma pista à volta do campo com cerca de 150m, que não era passível ser utilizada, pois continha 4 tabelas de basquetebol inseridas no mesmo. Existia ainda um espaço relvado, onde se lecionava o lançamento do peso.



Figura 7 - Exterior

Espaço T: Neste espaço existia mesas de ténis e colchões, sendo preferencialmente trabalhado o Ténis de Mesa, a condição física, as Atividades Rítmicas Expressivas, a Ginástica e desportos de combate.



Figura 8 - Espaço T

Importa referir que em todos os espaços era possível trabalhar a aptidão física.

Para além destes cinco espaços, havia uma sala de professores, uma sala de convívio e uma arrecadação com material disponível complementar ao existente em cada espaço.

Com todas as condições que a escola oferecia para a leção da disciplina de EF, existia sempre a possibilidade de haver aula, uma mais-valia para a disciplina, visto que iam sempre ao encontro das necessidades do professor, permitindo que todas as matérias fossem lecionadas com a qualidade necessária.

No que diz respeito ao tempo destinado à disciplina de EF, 2º e 3º Ciclos, este correspondia a duas aulas por semana, sendo uma de 90 minutos e outra de 45 minutos. Relativamente ao Ensino Secundário, os alunos tinham a oportunidade de ter dois blocos de 90 minutos. Desta forma, no que diz respeito ao 2º e 3º Ciclos, esta organização, vai ao encontro das orientações precedentes dos PNEF, pois assegurava 135 minutos semanais de EF. No entanto, este tempo não se encontrava repartido em três blocos de 45 minutos (PNEF, 2001, p. 5), mas sim num bloco de 45 minutos e um bloco de 90 minutos, tal como referido anteriormente.

No que concerne à primeira aula da manhã, os alunos tinham uma tolerância de 10 minutos para entrar no espaço da aula, sendo que nos restantes tempos a tolerância era de apenas 5 minutos. De forma a dar tempo aos alunos, para as suas tarefas de higiene e dar a oportunidade a estes de serem pontuais na aula seguinte, ficou estipulado que o professor dava uma tolerância 10 minutos no final da aula de 90 minutos e 5 minutos no final da aula de 45 minutos.

Relativamente à rotação dos espaços, foi definida no início do ano letivo da seguinte forma:

Ginásio T → Pavilhão A → Pavilhão B → Exterior/Ginásio J → Ginásio G

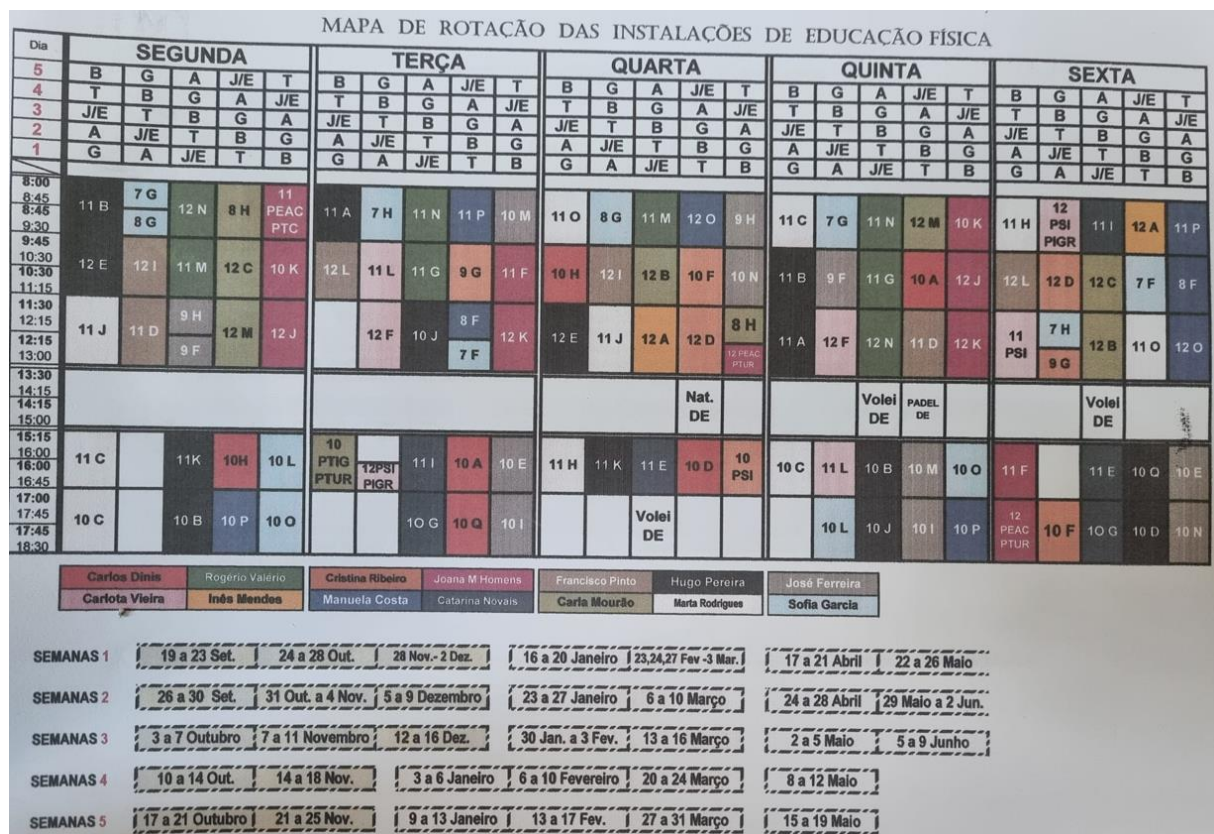


Figura 9 - Mapa de Rotação das Instalações de EF

Desta forma, a escola estava efetivamente em congruência com o que é referido por Carvalho (1994): estabelecemos a duração do período de Avaliação Inicial e acordamos o sistema de rotação semanal pelos 5 espaços de aula que existem na escola, de modo a aproveitar as diferentes possibilidades de prática que esses espaços oferecem visto que a AI contempla todas as matérias nucleares do PNEF.

2.1.4 CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS

As turmas atribuídas foram: uma turma do terceiro ciclo e uma do ensino secundário, mais concretamente o 7ºH e 10ºF.

O 7ºH era constituído por 28 alunos, 14 raparigas e 14 rapazes, com idades compreendidas entre 12 e 13 anos. Importa referir que os alunos não pertenciam à escola e, portanto, não se conheciam. Obtiveram uma média final de 3,9 valores (escala de 1 a 5). De forma geral, havia três grupos de alunos, um grupo que revelava uma grande apetência e gosto pela disciplina, empenhados e motivados, outro grupo muito esforçado, também motivado e empenhado, mas com uma AI de nível Parte Introdutório, e por fim o grupo que apresentava muitas dificuldades e com uma AI de nível não introdutório. Em relação ao comportamento eram alunos bem-comportados, cooperativos e respeitosos.

O 10ºF era constituído por 24 alunos, 12 raparigas e 12 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. A maioria dos alunos da turma já pertenciam à escola e vinham em continuidade do ano anterior. De forma geral, a turma revelou uma grande apetência motora, empenho e gosto pela disciplina de EF. No que se refere ao comportamento da turma, esta caracterizava-se faladora e por vezes com atitudes incorretas principalmente com as assistentes operacionais. Apresentavam uma idade de grande socialização com os pares e isso era notório. Os rapazes estavam constantemente de castigo impossibilitados de recorrerem aos balneários para se equiparem. A turma obteve uma boa classificação, tendo obtido uma média final de 16 valores (escala de 1 a 20).

Relativamente às matérias, em ambas as turmas, os alunos revelaram que as preferidas eram: o Futebol, Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica. A matéria que os alunos não preferiam e que demonstravam mais dificuldade era a Patinagem. Os alunos de ambas as turmas demonstravam que praticavam atividade física fora do horário escolar. Toda esta caracterização foi feita através das avaliações que foram feitas aos alunos durante o ano letivo, bem como da observação tanto em ambiente de sala de aula, como no desporto escolar e no recreio.

Tendo em conta a caracterização previamente descrita, é de referir que ambas as turmas constituíram um grande desafio pela diversidade de situações que apresentavam. Acredito que foi possível estimular os alunos na sua aprendizagem para as matérias e que foi estabelecida uma boa relação-pedagógica com os mesmos, sentindo que o trabalho desenvolvido foi gratificante.

2.2 DIMENSÃO II: DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

2.2.1 PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

O desenvolvimento do ensino e da aprendizagem operacionaliza o eixo central da profissão docente e envolve a consideração de três vertentes fundamentais: a planificação, a operacionalização e a regulação do ensino e das aprendizagens. São assentes num conhecimento científico e pedagógico-didático profundo e rigoroso. A planificação está diretamente relacionada com a orientação estratégica da ação, a coerência e articulação das ações planeadas a sua adequação à diversidade dos alunos, tendo em conta as suas características, necessidades e contextos. A operacionalização relaciona, por um lado, a eficácia e o rigor na condução e organização das atividades de ensino e a gestão eficaz dos processos de comunicação e das interações em sala de aula. A regulação implica a análise das atividades de ensino realizadas e a sua reorientação no sentido de melhorar o ensino e os seus resultados.

No início do ano letivo foi feito um plano geral da escola, com todas as atividades/projetos a desenvolver nomeadamente: a semana da divulgação do Desporto Escolar, corta-matos, torneios Interturmas, visitas de estudo e dias temáticos. Em relação ao Planeamento Anual das turmas de estágio planeou-se com a seguinte estrutura:

Tabela 4 - Planificação Anual das Turmas de Estágio

Período	ETAPAS	UE	7º H			N.º Sessões	10º F		N.º Sessões
			Datas		Início		Fim		
			Início	Fim					
1º	<u>Diagnóstica</u>	1ª	15/11/2022	09/12/2022	8	16/11/2022	09/12/2022	12	
2º	<u>Desenvolvimento</u>	2ª	03/01/2023	10/02/2023	18	04/01/2023	10/02/2023	24	
		3ª	14/02/2023	24/03/2023	16	15/02/2023	29/03/2023	22	
3º	<u>Desenvolvimento e Recuperação</u>	4ª	18/04/2023	12/05/2023	10	19/04/2023	12/05/2023	16	
		<u>Consolidação</u>	5ª	16/05/2023	30/05/2023	8	17/05/2023	31/05/2023	10
	<u>Transição</u>	6ª	02/06/2023	09/06/2023	3	02/06/2023	14/06/2023	8	

No que diz respeito às matérias, foi feito o planeamento das mesmas no início do ano letivo, com o intuito de elaborar e planificar a longo prazo, assim como, durante o seu desenrolar, e de acordo com as necessidades do professor, elaborar planos a médio prazo correspondentes a cada unidade de aprendizagem podendo adaptar/retificar sempre que necessário no decorrer do ano letivo.

Salienta-se a importância que o aluno deve ter sobre o conhecimento do que está a fazer, porquê e para quê e assim compreender, comprometer-se e desenvolver o gosto pelo conhecimento, enquanto adquire hábitos de organização, pois apercebe-se da organização do trabalho do professor.

A figura abaixo descreve o planeamento das matérias que foi feito nas turmas trabalhadas.

Mês	Janeiro								Fevereiro				
	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	10	14
Dia	Terça	Sexta	Terça	Sexta	Terça	Sexta	Terça	Sexta	Terça	Sexta	Terça	Sexta	Terça
Espaço	B	B	G	G	A	A	J/E	J/E	T	T	B	B	G
Matérias	Voleibol	Badminton	Ginástica Aparelhos;	Ginástica Aparelhos;	Andebol	Andebol (bola ao pino)	Dança (regatinho, saricute)	Fit escola abdominais, flexões	Seminário	Ginástica de Solo;	Andebol	Andebol	Ginástica Aparelhos
	Basquetebol		Ginástica Solo;	Ginástica Solo;	Badminton	Badminton (serviço, lobe e clear)	Atletismo: Salto em altura	Jogo (mata-enta)		Impulsão Horizontal	Badminton;	Voleibol	Ginástica Solo;
							Atletismo: Salto em comprimento				Basquetebol (lançamento passada)		

Mês	Fevereiro				Março								
Dia	17	21	24	28	3	7	10	14	17	21	24	28	31
Espaço	G		A	A	A	J/E	J/E	T	T	B	B	G	G
Matérias	Ginástica Aparelhos; Ginástica Solo; Flexibilidade		Voleibol Basquetebol	Fitescola: vai-vern Badminton; Futebol (condução de bola, passe e drible)	Voleibol Badminton;	Atletismo: salto em altura Atletismo: salto em comprimento	Velocidade	Ginástica de Solo; Tênis de mesa (técnica)	Tênis de Mesa;	Badminton; Andebol	Andebol	Ginástica Aparelhos; Ginástica Solo; Inter turmas?	Ginástica Aparelhos; Ginástica Solo; Inter turmas?

Mês	Abril				Maio									
Dia	4,7,11,14	18	21	25	28	2	5	9	12	16	19	23	26	
Espaço		A	A		J/E	T	T	B	B	G	G	A	A	
Matérias	Férias Páscoa	Futebol Patinagem;	Futebol Patinagem;	Feriado	Atletismo: lançamento peso Futebol	Tênis de Mesa; Dança: Merengue Judo (quedas, randori no solo)	Tênis mesa Judo (quedas, randori no solo)	Andebol	Andebol	Valvem	Dança: merengue Ginástica Aparelhos (minitrampo lim, trave);	Ginástica Aparelhos (minitrampolim, plinto) Aula teórica	Futebol Patinagem	

Mês	Maio	Junho				Férias Verão								
Dia	30	2	6	9	13	16								
Espaço	J/E	J/E	T	T										
Matérias	Campo Exterior Estafetas Futebol	Teste Orientação	Visita de estudo - Orientação	Auto avaliação										

Figura 10 - Planamento das matérias da turma do 7ºH

Turma: 10F

Mês	Janeiro							Fevereiro						
Dia	4	6	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	15	
Espaço	A	B	J/E	G	T	A	B	J/E	G	T	A	B	J/E	
Matérias	Badminton Voleibol Basquetebol	Atletismo: corrida de estafetas Voleibol Futebol	Dança (regadinho, saricuilé, rumba, merengue) Patinagem Atletismo: Salto em comprimento	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos	Dança Estafeta Estações: Tênis de Mesa Futebol Ginástica de Solo	Atletismo: estafetas completas (método, técnica) Voleibol (4x4) e (2x2) Basquetebol (lançamento na passada, bola ao fundo, jogo sem drible, jogo com drible) Futebol (jogo e condução de bola)	Atletismo: prova estafetas completa (método, técnica) Voleibol (4x4) e (2x2) Basquetebol (lançamento na pibola ao fundo, jogo sem drible, jogo com drible) Futebol (jogo e condução de bola)	Dança (malhão, rumba pares) Atletismo: Salto em compr. e Patinagem	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos	Dança - rumba malhão Tênis de mesa Ginástica de Solo Condição Física	Atletismo: prova estafetas completa (método, técnica) Voleibol Basquetebol	Atletismo: barreira nível I Voleibol (4x4) e (2x2) Basquetebol (lançamento na passada, bola ao fundo, jogo sem drible, jogo com drible) Futebol (jogo e condução de bola)	Atletismo: barreiras (técnica) Andebol Circuito: condição Física Futebol Opção B: Dança malhão, rumba pares Atletismo: Salto em altura e Patinagem	

Mês	Fevereiro					Março							
Dia	17	Carnaval	24	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31
	2.ª Unidade de Ensino - Basquetebol e Andebol												
Espaço	G		A	T	A	B	J/E	G	T	A	B	J/E	G
Matérias	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos (salto em extensão em saída invertida) Esquema do E solo defenido Esquema da Trave		Badminton Voleibol Basquetebol	Teste: flexões Dança: malhão, rumba a pares, chácháchá em line dance Estações: Ginástica acrobática (pegas) Tênis de mesa Impulsão horizontal	Barreiras (técnica avaliação) Voleibol Basquetebol Badminton (avaliação)	Teste vai-vem Futebol Badminton Voleibol	Velocidade prova 40m Andebol salto em comprimento	Ginástica de Solo Ginástica de Aparelhos Apresentação do esquema de solo	Danças (malhão, rumba, chá chá) Estações: Tênis de mesa Rumba Teste flexibilidade (sentar e alcançar e ombro)	Teste	avaliação das modalidades Futebol Badminton Voleibol	Inter turmas Inter turmas	Inter turmas

Mês	Abril					Maio							
Dia	5,7,12,14	19	21	26	28	3	5	10	12	17	19	24	26
	3.ª Unidade Ensino - Ginástica acrobática												
Espaço		T	A	B	J/E	G	T	A	B	J/E	G	T	A
Matérias	Férias Páscoa	Dança: Tacão e Bico Tênis de mesa Ginástica Acrobática (Preparar o esquema)	Patinação Futebol Basquetebol	Estafeta (Prova) Badminton Voleibol basqueteo	Andebol Lançamento do peso Trave (avaliação)	Ginástica acrobática Ginástica de Solo (Preparar o esquema)	Dança: Tacão e Bico, chá chá Tênis de mesa Ginástica Acrobática (Preparar o esquema)	Patinação badminton futebol voleibol	badminton futebol voleibol	Testes fitness escola Dança: Tacão e Bico, chá chá Ginástica Acrobática	Testes fitness escola (impulsão horizontal, senta alcançar, ombros) Ginástica Acrobática	Testes fitness escola (flexões) Tacão e bico Ginástica Acrobática (preparar o esquema)	Patinação (avaliação) Futebol Voleibol

Mês	Maio	Junho				Férias Verão							
Dia	31	2	7	9	14								
	Quarta	Sexta	Quarta	Sexta	Quarta								
Espaço	B	J/E	G	T	A								
Matérias	Teste vai-vem Badminton (jogo) Voleibol Basquetebol	Acrobática avaliação esquema	Ginástica de Solo Acrobática Recuperar	Recuperar avaliações ginástica solo, acrobática, tênis de mesa	Discussão auto avaliação Aula livre								

Figura 11 -Planemento das matérias da turma do 10ºF

Para além deste conhecimento, é importante que o aluno tenha a consciência do seu próprio progresso e se autoavalie comparando o que realiza e o que estava programado realizar através da autorreflexão e conversa com o professor. Ao participar neste processo tanto enriquece o ensinante como o aprendiz.

Em relação à forma de lecionar, consideram-se dois modelos de lecionação na disciplina de EF, sendo eles: o modelo por blocos (aprendizagem concentrada) e o modelo por etapas (aprendizagem distribuída). O modelo por etapas foi o aplicado em ambas as turmas durante a PES tendo em conta

que as matérias foram lecionadas de acordo com o mapa de rotação das turmas pelos espaços de aula (“roulement”), as aprendizagens no domínio motor, tanto técnicas como táticas. Como se pode observar na tabela 4, o processo de ensino-aprendizagem foi definido pelas seguintes etapas: 1ª Diagnóstica; 2ª Desenvolvimento; 3ª Desenvolvimento e Recuperação; 4ª Consolidação; e 5ª Transição. Na primeira etapa, a de diagnóstica, o objetivo foi aplicar o protocolo de avaliação inicial e recolher o máximo de informações sobre a caracterização da turma e de cada aluno. A partir dos resultados obtidos estabeleceu-se os níveis de especificação relativamente a cada aluno, nomeadamente, introdutório, elementar ou avançado de acordo com a respetiva avaliação nas diferentes matérias observadas, definindo-se estratégias, podendo estas dizer respeito à forma de trabalho de uma determinada matéria ou conjunto de matérias, por exemplo através de estações, com diferentes níveis de dificuldade, grupos específicos respeitando assim o ensino recíproco e individualizado. Outro ponto importante foi relativo ao treino das capacidades motoras e aos momentos estratégicos para avaliação, quer formativa, quer sumativa. Em relação às atividades físicas, dos JDC a avaliação inicial foi feita através de jogos reduzidos e nos desportos individuais através de situações critério delineadas com base no nível I das Aprendizagens Essenciais para cada matéria e para cada ano de escolaridade em questão, neste caso para o 7º ano e 10º ano.

Em relação à segunda etapa, a de desenvolvimento, o objetivo foi os alunos adquirirem as competências essenciais em todas as matérias. Deste modo, foram delineadas prioridades, ou seja, elaboraram-se situações específicas de aprendizagem de acordo com as maiores dificuldades do grupo/turma, elevando assim o nível do aluno e criando bases de trabalho mais sólidas.

Na terceira etapa, a de desenvolvimento e recuperação, o objetivo foi desenvolver novas competências essenciais em todas as matérias com o intuito de os alunos estarem mais próximos das mencionadas como objetivos terminais.

A quarta etapa, que diz respeito à consolidação, o objetivo foi os alunos consolidarem todos os conhecimentos aprendidos ao longo de todo o ano e dar oportunidade aos alunos que ainda não tivessem atingido conseguirem atingi-los para o objetivo final previsto.

Por fim, a etapa de transição teve como objetivo preparar os alunos para a conclusão do ano letivo realizando a consolidação final das aprendizagens e transição para o próximo ano, promovendo o gosto pela prática desportiva.

Em relação ao Ensino, os professores são as «figuras centrais» de toda e qualquer implementação curricular, e que, o que está em causa é o êxito do processo de ensino e aprendizagem (Vieira, 2007). O processo de ensino-aprendizagem engloba um conjunto de tomadas de decisão, sendo umas automáticas e outras não. Apesar de existir um planeamento da ação pedagógica pensado e delineado contemplando as tomadas de decisão a ter e possíveis imprevistos, existem sempre situações inesperadas que o professor é incapaz de antecipar precisamente.

Através do processo ensino-aprendizagem, o professor procura essencialmente fornecer informações aos alunos, fundamentar a prática e manter elevados os níveis de motivação dos alunos (Quina, 2009).

Todo o processo ensino-aprendizagem depende, em grande parte, da competência do professor (Vieira, 2007), visto que este está envolvido em todo o processo de planeamento (decisões organizacionais e estruturais tomadas antes da aula), intervenção (decisões tomadas durante a aula) e avaliação/balço (reflexão e reajustes ao ensino, realizados depois da aula).

O ensino deve respeitar as diferentes dimensões de intervenção pedagógica: de instrução, de organização e de clima de aula/disciplina. A dimensão de instrução está relacionada com a capacidade que o professor conduz a aula e o sucesso do processo ensino-aprendizagem. Engloba comportamentos e destrezas de intervenção pedagógica. É toda a ação do professor diretamente relacionada com os objetivos de aprendizagem de forma verbal ou não verbal. É uma dimensão utilizada em praticamente toda a aula, podendo surgir sob diversas formas nomeadamente: instruções iniciais, demonstrações, questionamentos no início, durante e final da aula e nos vários feedbacks (Lopes, J. & Silva, H., 2012). A dimensão da organização, relaciona-se com toda a organização da aula,

desde a preparação antecipada da aula, a colocação de todo o material necessário, da formação dos grupos ou gestão dos alunos, do tempo de aula de forma a proporcionar uma rentabilização do tempo de empenhamento motor e de aprendizagem dos alunos. A dimensão clima de aula/disciplina remete-se para um clima de aula favorável e propício para a aprendizagem tanto entre alunos como professor/alunos. Segundo o autor Diabinho (2020), os professores de Educação Física incutem nos alunos um clima de aula respeitoso, de confiança, motivador e de colaboração com o intuito de um objetivo comum.

Importa referir que um bom planeamento com tudo detalhado de cada plano de aula não garante que vai sair exatamente como planeámos, existem sempre fatores contextuais que afetam o desenvolvimento da aula e, portanto, são muito importantes, mas servem apenas de um guião para o professor na condução da aula. Segundo Bento (2003) o ensino é gerado duas vezes: primeiro na conceção e depois na realidade. Desta forma, sempre que necessário devem-se tomar as devidas decisões e reajustes da aula.

Durante a PES, foram realizadas as seguintes sessões com as seguintes matérias em ambas as turmas:

Tabela 5 - Número de Matérias Lecionadas

MATÉRIAS	7º H		10º F	
	N.º		N.º	
Andebol	5		2	
Atividades de Combate	1		0	
Atletismo	6		11	
Badminton	3		7	
Basquetebol	5		10	
Danças Sociais	2		7	
Danças Tradicionais	2		7	
Futebol	6		10	
Ginástica Acrobática	0		7	
Ginástica de Aparelhos	6		7	
Ginástica de Solo	5		7	
Patinagem	2		6	
Ténis de Mesa	2		3	
Voleibol	4		11	
Total	49		95	

A tabela 6 mostra o número de sessões de matérias específicas durante o ano letivo nas seis unidades de ensino. Tendo em conta que todo o processo de organização das aulas foi com ênfase em aulas politemáticas, apresenta-se os valores com as respetivas percentagens:

Tabela 6 - Número de Tipo de Aula Lecionada

Tipo de Aula /Turma	7º H		10º F	
	N	%	N	%
Politemática	49	78	86	93
Monotemática	14	22	6	7
Total de Aulas	63	100	92	100

Importa referir que a estrutura das aulas foi organizada da seguinte forma:

- Instrução Inicial: explicar regras de segurança e de organização da aula bem como os objetivos gerais e específicos da mesma;
- Aquecimento: preparar os alunos para a prática;
- Parte Fundamental: desenvolver, aperfeiçoar e consolidar as matérias lecionadas;
- Parte Final: retorno à calma, com exercícios de relaxamento e alongamentos, questionamento e indicação dos conteúdos da próxima aula.

Exemplo de um plano de aula que foi lecionado de acordo com a descrição referida anteriormente:



Aulas.n.º523 e 24 – 2.º Período - 10º F

Data: 15/2/2023 (quarta-feira)	Duração: 90 minutos	Horário: 9h45-11:15
Nível: Introdutório /Elementar	Local: Pavilhão J/E	Número de Alunos: 23
Docente: Cristina Ribeiro / Estudante - Estagiária: Sofia Batalha		
Descrição da atividade: Dança tradicional malhão, dança social rumba; estações: patinagem e salto em comprimento.		
Material: colchões, patins e bola de esponja		
Objetivos da aula: Consolidação do malhão, dança social rumba(E), patinagem e salto em comprimento		

Parte aula	T	Exercícios	Componentes Críticas/Feedbacks/Notas	Objetivos	Competências do Professor
Instrução Inicial	10'	- Explicação das matérias a abordar - Explicação das regras de segurança: tirar acessórios, apanhar o cabelo, usar roupa e calçado adequado	- Dança Tradicional: Malhão; - Danças Social: Rumba; 2Estações: patinagem, salto em comprimento e condição física	- Informar os alunos sobre o conteúdo da aula	Informação: Objetiva e sucinta
Aquecimento Geral	20'	- Mobilização articular - Alongamentos dinâmicos - Saltos	- Polichinelo, - Saltos com impulsão na horizontal, - Burpees, - Elevação dos Joelhos, - Pranchas, etc.	- Ativação cardiorrespiratória - Ativação muscular e articular - Acelerar a frequência cardíaca	Manter os alunos no campo visual
Parte Fundamental	40'	Danças Tradicionais: - Malhão (Maria de frente para o Manel) Danças Social: - Rumba Quadrada	Malhão: - Passo serrado 4 tempos para a direita - Passo serrado 4 tempos para a esquerda Sequência: 4x - 3 passos para a frente - 3 passos para trás 2x - 3 passos no lugar, ½ volta no lugar, 3 passos para a frente e troca com o par(joelho drt em cima) Recomeça a coreograia e repete 3 passos para a frente e 3 passos para trás... Rumba: - Ritmo: Lento, rápido, rápido - Passo Base (Quadrado) - Passo Progressivo (Deslocamento para a frente e trás) - Chassé (passos laterais) - Volta – Contravolta - Volta 6 tempos - Promenade	- Consolidação do malhão e Rumba	Manter os alunos no campo visual

2 Estações (20') - 10 Alunos Grupos de Nível					
Parte aula	T	Exercícios	Componentes Críticas / Feedbacks / Notas	Objetivos	Competências do Professor
Parte Fundamental 40'	80'	1ª Estação: Patinagem - Deslizar para a frente - Deslizar para frente sobre 1 apoio, faz o "4" - Deslize para trás com patins paralelos - Carrinho - Oitos à frente	Segurança: a subida é feita de gatas, põe um pé, depois o outro e começa a marchar. Não pede ajuda a ninguém para subir, nem se agarra a nada; - Tronco inclinado à frente e joelhos fletidos; - Marcha com carrinho e depois sem carrinho; - O patim desliza levantando do chão (sobe joelho ao peito) apoia o patim ligeiramente para fora; Quem já conseguir deslizar, faz o carrinho e o "4", carrinho e os 8 Quem domina os critérios do nível I, realiza os elementos do nível E	Aprendizagem/Consolidação da matéria da patinagem	Manter os alunos no campo visual
	80'	2ª Estação: Condição física 5 alunos Tabata, troca de exercício, repetem 2x - Saltos a corda - Agachamento - Abdominais - Flexões Salto em comprimento 5 alunos	Saltos à corda: saltar sem parar. Agachamento: manter as costas direitas e o pé totalmente apoiado no chão no agachamento Abdominais sit up: deitado de barriga para cima com joelhos fletidos, sobe o tronco sem levantar os pés do chão. Flexões: colocar as mãos na direção dos ombros. Desce com flexão do cotovelo, contraindo o abdominal sem deixar cair a bacia. Salto em comprimento: Corrida de balanço em aceleração, sobe o joelho ao peito e os braços para cima e projeta o corpo para cima e para a frente juntando a perna de impulsão com a de balanço	Trabalhar a força dos alunos Melhorar a condição física	Manter os alunos no campo visual
Retorno à calma 10'	90'	Alongamentos Reflexão da aula	- Alongamentos a começar dos pés para a cabeça - Questões e dúvidas da matéria Próxima aula – Pavilhão G	- Retorno à calma - Relaxamento geral dos alunos	

Croqui das estações:



Figura 12 -Exemplo de um plano de aula

Em relação aos estilos de ensino da professora estagiária, importa referir que foram variando de acordo com a necessidade de cada sessão de aula.

Nos momentos de instrução inicial, os estilos mais utilizados foram os convergentes nomeadamente: o de comando e tarefa. No estilo de comando, o Professor toma as decisões da tarefa, informa as instruções, marca o ritmo e o número de execuções e executa a demonstração. No caso do estilo de tarefa o Professor oferece instruções detalhadas sobre a tarefa, mas permite que os alunos pratiquem ao seu ritmo.

Nos momentos da parte fundamental da aula, já houve uma combinação de estilos de ensino, convergentes e divergentes, de acordo com as necessidades das tarefas. Como estilos convergentes, foram utilizados o por tarefa, recíproco e autoavaliação. O estilo recíproco promove trabalho em pares e em pequenos grupos o que promove uma aprendizagem mútua em equipa. No caso do estilo de autoavaliação exige um autoquestionamento dos alunos do seu desempenho e desenvolvimento na

demonstração das suas habilidades o que promove a identificação das pontos fortes e pontos a melhorar. Como estilos divergentes foi utilizado o programa individual e o da iniciativa do aluno. Como estilo do programa individual o objetivo foi o aluno desenvolver habilidades e competências tendo em conta os seus interesses e necessidades. Já o estilo da iniciativa do aluno, tem por objetivo colocar os alunos numa posição de “professor” pois permite a oportunidade de propor e liderar atividades, mas sempre com a orientação do professor promovendo o encorajamento e a responsabilidade dos alunos. Na parte final da aula, os estilos mais usados assemelhavam-se aos da instrução inicial.

Os estilos utilizados ao longo do ano letivo proporcionaram uma abordagem educativa alargada e adequada às necessidades dos alunos e do professor. Durante todo o processo nos diferentes estilos de ensino é importante referir que foram sempre dados os *feedbacks* e com cessar de ciclos necessários tanto qualitativos como quantitativos e por vezes com movimentos cinestésicos de forma a fornecer informações específicas sobre os movimentos, desempenho e progresso. Salienta-se ainda que um dos pontos contabilizados no planeamento e de extrema importância foi a preocupação do tempo de prática dos alunos e a promoção de um clima de aula feliz e motivador.

2.2.2 ATIVIDADES DE ENSINO APRENDIZAGEM

Durante o ano letivo foram desenvolvidas as seguintes atividades pela professora estagiária:

Tabela 7 - Síntese de Atividades Desenvolvidas na Componente Letiva

Componente Letiva		
		Carga Semanal (horas)
Lecionação de Aulas	7° H	90 min + 45 min
	Turmas	10° F
Direção de Turma	7° H	1
Desporto Escolar	Voleibol	3

Durante o ano letivo, os projetos desenvolvidos foram os seguintes:

Tabela 8 - Síntese dos Projetos Desenvolvidos

Projetos		Horas
Torneio Interturmas	Voleibol	5
Corta-Mato Distrital	Desporto Escolar	5
Mega Sprint Escolar	Desporto Escolar	5
Torneio Interturmas	Ténis de Mesa	5
Torneio Interturmas	Badminton	5
Torneio de Lançamentos	Basquetebol	5
Visita de Estudo	Equitação	5
Torneio Interescolar	Voleibol	4 (2+2)
Formação de Basquetebol	Basquetebol	2
Formação “TSAP”	JDC	2
Visita de Estudo	Escalada	5

2.2.3 AVALIAÇÃO

A avaliação dos alunos em EF de acordo com o documento do Programa de Educação Física (2001), realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas dos planos curriculares, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Os objetivos enunciam também, genericamente, as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados da observação e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos.

Assim, os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da EF e as que caracterizam cada uma delas. Considera-se que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos objetivos gerais.

Os alunos foram avaliados em quatro áreas de avaliação específicas da EF: A - Atividades Físicas (Matérias); B - Aptidão Física; C – Conhecimentos e Conduta.

Na tabela abaixo apresenta-se as respetivas cotações.

Tabela 9 - Cotação das Áreas de Avaliação de EF

	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Conduta
7º H	60%	20%	10%	10%
10º F	50%	20%	10%	20%

Relativamente à área A, a das Atividades Físicas (matérias) a operacionalização das presentes normas tem como referência a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdutório, elementar e avançado. No entanto, também foram considerados níveis parciais como Parte de Introdutório (PI) e Parte de Elementar (PE), quando o aluno não conseguisse cumprir todos os critérios exigidos do correspondente nível.

Para o 7º ano os critérios de avaliação para as atividades físicas foram as seguintes:

Tabela 10 - Critérios de Avaliação das AF (Nota de 1 a 5)

1	Inferior ao estipulado para o nível 2					
2	PE+	I	I	I	PI+	PI+
3	PE	I	I	I	I	PI+
4	E	I	I	I	I	I
5	E	PE	I	I	I	I

Esta avaliação foi feita com muita frequência e baseou-se na observação direta em aula de acordo com aquilo que foi observável.

A tabela que se segue foi usada para o registo da avaliação sumativa que reflete o nível dos alunos nas várias áreas de avaliação.

Tabela 13 - Grelha de Avaliação Sumativa das Áreas e Conduta 1º Período

1º Período		Subáreas: 6 Matérias (2 JDC+ 1 Gin/ATL +1 ARE+ 2*)												10-13 14-17 18-20		5i + 1Pi+ 4i+2E ou 2i+3E 4PE+2E		1-Gin/Atl 1-ARE 2-subáreas		Ano/Turma 11º				
Nº	NOME	CLASS. 1º Av / M	2 positiva			1 positiva			1 posit		2 positivas de áreas *		Outras	Área A Atl. Fis. 50%	Área B Aptidão Física - 20%					Área C Conhecimentos 10%		Social Comp-Temp	Pont. Ass./Pont. 20%	Condu ta 20%
			JDC	GINÁSTICA	ATLETISMO	ARE	Raquetes	Pls	Outras	Tr	C	Tr			C									
1		12 11,77	NI	I-	NI	PI	PI	NI	I-	I-	I-	PI	NI	I-	9	13	19,5	19,6	20	15	20	18,3		
2		14 13,68	PI	I-	NI	I-	I-	I-	I-	I-	I-	NI	I-	I-	12	14	17,5	18,0	20	20	20,0			
3		16 15,9	I	PE	PE	I	PE	I	I	I	I	PI	I	I	16	16	19,5	19,6	20	20	20,0			
4		17 17,09	I	PE	E	I	PE	I	I	I	I	PI	I	I	17	19	19,9	19,7	20	20	20,0			
5		15 15,05	I	I-	NI	I-	PE	PE	I	I	I	I-	I-	I-	17	15	15	15	20	19	19,3			
6		14 14,01	NI	I	PI	I-	PI	I	I	I	I	I-	NI	I-	13	13	17,9	18,3	20	16	20	18,7		
7		15 15,33	I	I	NI	NI	PE	PE	I	I	I	I	I	I	16	16	19,5	19,6	20	18	19	18,7		
8		13 12,96	NI	I	NI	PI	PI	I	I	I	I	PI	NI	I-	10	15	19,5	19,6	20	20	20,0			
9		16 15,89	I	I	NI	I-	PE	I	I	I	I	I-	PI	I-	14	16	19,5	19,6	20	20	20,0			
10		15 15,27	I	I-	NI	I	I-	I-	I	I	I	I-	I-	I-	13	16	19,5	19,6	20	20	20,0			
11		14 13,73	NI	PI	NI	PI	PE	PE	I	I	I	I-	NI	I-	12	14	19,5	19,6	20	15	18	17,7		
12		17 16,54	I	I	I	I-	PE	PE	I	I	I	I-	I-	I-	16	15	19,5	19,6	20	20	20,0			
13		14 13,51	PI	PI	NI	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	I	12	15	14,7	15,0	20	15	20	18,3		
14		13 13,29	I	I-	I-	I-	PE	PE	I	I	I	I-	NI	I-	13	13	11,9	12,5	20	17	20	19,0		
15		16 15,92	I	PE	I	PE	PE	PE	I	I	I	I	NI	I-	17	13	11,9	12,5	20	20	20,0			
16		16 16,26	PE	E	I	I-	I-	I-	I	I	I	I	I	I	13	13	16,5	17,2	18	16	19	17,3		
17		15 15,77	I	I	I-	PI	I-	I	I	I	I	I-	NI	I-	16	15	11,4	12,1	20	20	19,7			
18		17 16,9	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	16	16	16,5	17,2	20	20	20,0			
19		15 14,99	E	E	PE	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	14	14	15	15	20	20	20,0			

Na área B, que se refere à aptidão física o critério era verificar se o aluno se encontrava na ZSAF. Foram realizados os testes FITescola® nos três períodos, nomeadamente: o de aptidão aeróbia, o Vaivém; de força média, o teste dos Abdominais; força superior, o teste das Flexões de Braços; força inferior, o teste da Impulsão Horizontal; e os da flexibilidade, o teste da Mobilidade de Ombros e o da Mobilidade dos Membros Inferiores. Foi utilizada a tabela seguinte para registo da avaliação da Aptidão Física.

Tabela 14 - Grelha de Avaliação da Aptidão Física

Cotação a utilizar: 20		Data de realização do teste: 15.05.2023		Aluno	Medidas antropométricas		Aptidão Aeróbia		Força Média		Força Superior		Força Inferior		Agilidade		Velocidade		Flexibilidade		Flexibilidade					
Nº	Nome	Data Nascimento	Género		Idade	Altura (Cms)	Peso (Kg)	BMC	Vai Vém		Abdominais		Flexões de Braços		Impuls. Horizontal		40 metros		Ombros		Senta e alcança					
									Percursos	Nota Final	Repetições	Nota Final	Repetições	Nota Final	Cms	Nota Final	Tempo	Nota Final	Tempo	Nota Final	Eq	Dir	Nota	Cms Eq	Nota Eq	Cms Dir
1		15-09-2007	M	15	173	60	20	100	20	73	20	39	20	234	20				S	S	20	36	20	36	20	20
3		29-03-2007	M	16	179	61,4	19	100	20	73	20	29	19	206	15				S	S	20	36	16	27	15	15
5		12-07-2007	F	15	161	62	24			10	6	2	3	129	11				S	S	20	21	7	20	7	7
6		10-07-2007	F	15	156	45	18	46	19	75	20	22	20	186	20				S	S	20	42	20	40	20	20
7		15-02-2007	F	16	174	58,1	19	50	20	95	18	16	18	100	20				S	S	20	39	20	39	20	20
8		09-01-2007	M	16	175	72,3	24	100	20	98	17	30	20	230	20				S	S	20	32	19	32	19	19
9		09-08-2007	M	15	178	42,3	13	64	15	68	19	17	11	166	13				S	S	20	28	17	28	17	17
10		07-10-2006	M	16	165	48,4	18	76	17	40	13	17	9	181	13				S	N	10	30	17	28	16	17
12		12-11-2006	M	16	172	53,4	18	64	14	95	17	22	14	210	17				S	S	20	22	11	25	14	12
13		28-08-2007	F	15	NI									164	17				S	S	20	28,5	9	34	17	13
14		12-02-2007	F	16	170	63	22	54	20	41	15	16	18	174	19				S	S	20	39	20	39	20	20
15		15-10-2007	M	15	172	52	18	100	20	73	20	30	20	220	19				S	N	10	33	20	33	20	20
16		23-07-2007	F	15	NI																	22	7	22	7	7
17		26-01-2007	F	16	162	52	20	45	17	36	14	13	15	180	16				S	S	20	38	20	38	20	20
18		04-09-2007	F	15	162	55	21	32	12	28	12	1	1	149	15				S	S	20	26	9	27	9	9
19		21-01-2007	F	16	150	50	22	40	14	33	13	20	20	148	14				S	S	20	40	20	40	20	20
20		13-08-2007	F	15	159	48	19	64	20	27	12	26	20	201	20				S	S	20	49	20	50	20	20
21		10-09-2007	M	15	170	56,2	18	68	16	80	20	29	20	204	17				S	S	20	21	11	22	11	11
24		09-01-2008	M	15	175	55,5	18	80	19	49	15	20	14	182	13				S	S	20	28	17	28	16	17
27		02-06-2007	M	15	172	58	20	72	17	47	15	27	20	210	18				N	S	10	18	9	18	9	9
29		05-10-2007	F	15	161	50	19	57	20	0	0	18	20	0	0				S	S	20	14	5	15	5	5
30		16-01-2007	F	16	159	58	23	30	9	63	20	12	15	142	13				S	S	20	40	20	40	20	20
32		12-02-2007	M	16	175	54	18	70	15	41	14	28	19	227	20				S	S	20	30	17	28	16	17
33		09-10-2007	F	15	165	49	18	60	20	80	20	18	20	174	19				S	S	20	39	20	36	20	20
34		22-07-2008	M	14	172	56,3	19	41	11	80	20	20	16	194	10				S	S	20	21	11	22	12	11
35		04-01-2007	F	16	159	51	20			20	10	4	6	108	9				S	S	20	28	9	29	10	9

Em relação à área C, que diz respeito aos conhecimentos e conduta, a avaliação ficou definida em reunião de grupo de EF com três momentos de avaliação da seguinte forma: no primeiro período a elaboração de um trabalho com uma cotação de 40% com o tema a Atividade Física, Aptidão Física e

Saúde; no segundo período a realização de um teste baseado no tema do trabalho com a cotação de 40%; e no terceiro período a elaboração de um cartaz também relacionado com o trabalho com uma cotação de 20%. A conduta do aluno tinha uma ponderação de 10% na classificação final da disciplina e tinha como critérios de avaliação os seguintes parâmetros: assiduidade, pontualidade, empenho, dedicação e respeito pela comunidade educativa.

A classificação final da disciplina de EF corresponde à soma dos valores obtidos tendo as respetivas cotações de cada área avaliada.

As avaliações foram feitas em contexto de sala de aula com o preenchimento das grelhas definidas para cada matéria e os alunos tinham o conhecimento da mesma, de forma a melhorarem de acordo com as suas necessidades. As tabelas foram uma ferramenta preciosa no processo de avaliação dos alunos. O facto de serem bastante claras e objetivas facilitaram imenso a atribuição de classificações justas a todos os alunos.

Ao longo do ano letivo, as turmas tiveram a seguinte evolução de acordo com as suas classificações de final de período.

Relativamente à turma do 7º H as classificações finais de período foram as seguintes:

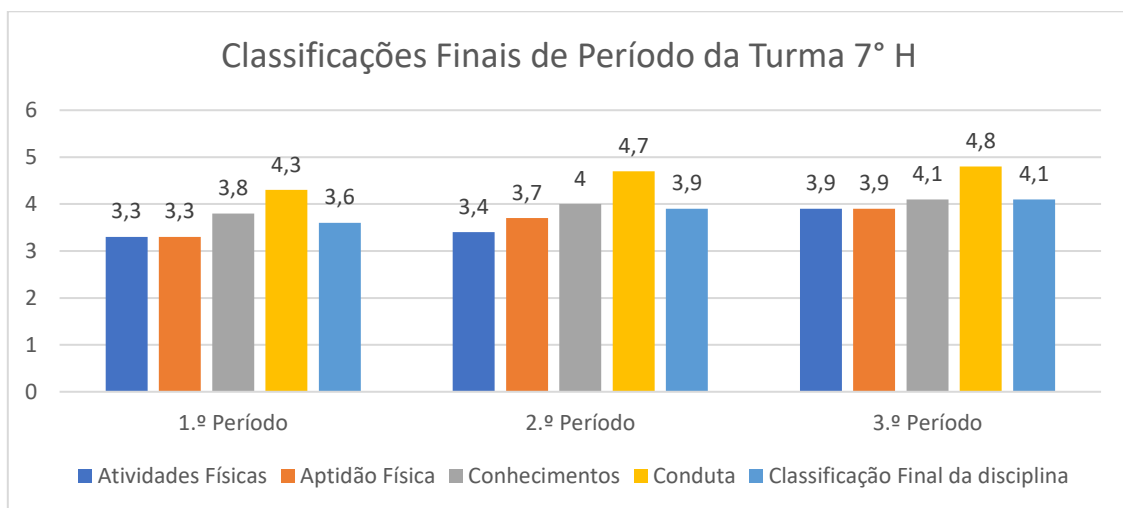


Gráfico 1 - Classificações Finais de Período da Turma do 7º H

Os resultados revelaram que os alunos tiveram uma ligeira evolução em todas as áreas, sendo que onde se verificou melhorias mais significativas foram nas Atividades Físicas e na Aptidão Física.

Relativamente à turma do 10º F as classificações finais foram as seguintes:

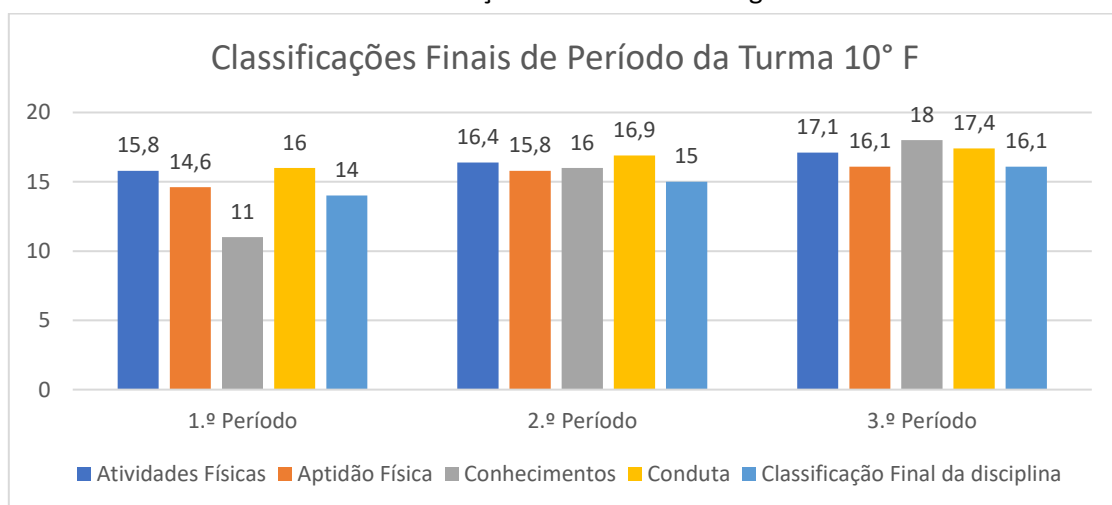


Gráfico 2 - Classificações Finais de Período da Turma do 10º F

Os resultados revelaram que os alunos evoluíram em todas as áreas.

Os resultados obtidos demonstraram que o tipo de planeamento utilizado ao longo da PES foi eficaz. O Planeamento antecipado possibilitou estruturar o ano letivo obtendo o sucesso dos alunos pois preveu o número de sessões, cada matéria, espaço atribuído e dessa forma conseguiu-se ir ao encontro das necessidades dos objetivos pretendidos. Foram lecionadas matérias integrantes das Aprendizagens Essenciais mas também fez parte outras atividades de forma a estimular o gosto pela prática desportiva e proporcionar novas experiências aos alunos, como por exemplo a Esgrima. Toda a planificação e a seleção dos grupos de trabalho também foi planeada e antecipada o que permitiu garantir uma melhor organização de gestão do tempo de aula e evolução dos alunos. Por vezes, criou-se a estratégia de colocar grupos de diferentes níveis de forma a puderem ajudar os alunos com avaliações mais baixas.

2.3 DIMENSÃO III: PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Dimensão que considera as vertentes da ação docente relativas à concretização da missão da escola e a sua organização, assim como à relação da escola com a comunidade. O docente, como profissional, integra a organização da escola e é por isso corresponsável pela sua orientação educativa e curricular e pela visibilidade do serviço que presta à sociedade, tendo em conta o trabalho colaborativo com os colegas e a atuação relativamente à comunidade educativa e à sociedade em geral.

A escola é um local onde se trocam experiências, onde todos os que aí participam vivem um pouco ou grande parte da sua vida. Por isso, é imprescindível que cada um se sinta parte integrante dela.

O projeto de estágio deve ser visto como um trabalho de equipa com o objetivo do professor/estagiário ter uma participação ativa na vida da escola, através dos mais variados processos que envolvem a mesma, de forma a aprender fazendo e a adquirir mais e novas competências no âmbito da formação de professores.

Deste modo, após cada aula existia um período de reunião com a orientadora cooperante para reflexão da aula lecionada.

Em relação à direção de turma era feito o acompanhamento da turma do 7º ano e decorria às terças-feiras das 10h30 às 11h30. Cumpria-se ainda o horário de Direção de Turma, às terças-feiras das 11h30m às 12h15m e o de atendimento aos EE, às quartas-feiras das 10h00 às 11h15. Semanalmente acresciam ainda as horas de leção dos tempos de Desporto Escolar às quintas-feiras e sextas-feiras das 13h30 as 15h (Voleibol) e a observação de aulas de EF de outros professores de EF de acordo com a disponibilidade horária da professora estagiária.

O contacto entre os professores orientadores foi bastante frequente: no caso da professora cooperante foi constante uma vez que fazia parte da rotina diária: envio antecipado do plano de aula, esclarecimento de eventuais dúvidas e entrevista pós-aula, onde se realizava um balanço da aula e se delineavam estratégias a fim de melhorar a prática letiva da professora estagiária. As reuniões com o professor orientador foram feitas de acordo com as necessidades.

Para além de todas as atividades inerentes à componente letiva, foi dada a possibilidade de participar e organizar outros projetos que foram um contributo no desenvolvimento profissional no processo de estágio nomeadamente:

i. CORTA-MATO

No dia 7 de fevereiro de 2023, acompanhámos os alunos apurados do agrupamento à Proca do Corta-Mato Regional que decorreu no Parque da Bela Vista em Lisboa onde participaram vários alunos de vários escalões.

À chegada dirigimo-nos para o recinto onde decorreu a prova e um dos professores foi levantar os dorsais e informações pertinentes.

De seguida, distribuímos os dorsais aos alunos e informámo-los acerca do percurso e hora da prova de cada escalão.

A corrida estava organizada dos escalões mais jovens para os escalões mais velhos, ou seja, do quarto ao décimo segundo ano de escolaridade do género feminino e de seguida do género masculino.

Antes da prova, os alunos realizaram um pequeno aquecimento no local. O percurso estava todo delimitado com uma fita de sinalização.

Os professores acompanhantes dividiram-se pelas várias tarefas: acompanhar os alunos durante a prova, tomar conta dos que iriam correr, cuidar dos que já tinham corrido, esperar os alunos junto à meta, ajudar a organizar os alunos na partida, tirar fotografias e a controlar os seus resultados para saber se tinham de se deslocar ao local da entrega de prémios que decorria cada vez que um escalão terminava a sua prova.



Figura 13 -Prova Escalão de Júnior Femininos

Por fim, após a entrega das medalhas regressámos à escola.

ii. VISITA DE ESTUDO À GNR BRAÇO DE PRATA

No dia 9 de fevereiro de 2023 deslocamo-nos à GNR Braço de Prata, 3.ª Esquadrão em Lisboa com várias turmas.

Esta visita de estudo teve como objetivo dar a conhecer aos alunos o local bem como o contacto com a Equitação, nomeadamente, a rotina dos cavalos e todo o funcionamento do picadeiro.

Foi também apresentada a charanga a cavalo do regimento da cavalaria da GNR, a única no Mundo tocada a galope.

Um orgulho no centenário da Guarda Nacional Republicana.



Figura 14 - Apresentação da Cavalaria

iii. INTERESCOLAS – ESCOLA LUÍS MADUREIRA (SCMA)

Esta atividade teve como objetivo promover um jogo interescolas de Voleibol com o intuito de criar um encontro amigável a nível competitivo formal entre os alunos com outras instituições. Organizou-se assim um torneio com a Escola Luís Madureira, com os respetivos núcleos.

Houve dois momentos, o primeiro momento foi no dia 28 de fevereiro de 2023 com a participação de 24 atletas tendo-se formado 6 equipas. Durante a competição realizou-se 5 jogos, dando a oportunidade de jogarem contra todas as equipas.



Figura 15 - Atividade a Decorrer

O segundo momento realizou-se no dia 7 de março de 2023, nos mesmos moldes.



Figura 16 - Alunos da Atividade Interescolas

Estes jogos permitiram aos alunos novas amizades, convívios com outros alunos de outra escola, vivenciar uma experiência de competição e desenvolver competências e habilidades motoras ao nível da matéria do Voleibol.

No fim de cada encontro, encerrou-se o torneio com a apresentação dos resultados e a entrega dos diplomas de participação consoante o seu resultado na competição.



Figura 17 - Diploma Entregue aos Alunos da Atividade Interescolas

iv. FORMAÇÃO BASQUETEBOL

No dia 14 de março de 2023, com a colaboração de outro colega estagiário da mesma instituição, realizou-se uma formação sobre o ensino do Basquetebol num contexto de formação para os Professores do Agrupamento.

O formador convidado foi o Professor da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e Ex-jogador Internacional de Basquetebol Sérgio Ramos.

A formação teve a duração de 2 horas e o seu conteúdo foi dividido em duas partes uma parte teórica com a duração de 1 hora e outra prática com a mesma duração. Na componente teórica o Professor apresentou modelos de ensino da modalidade focados no ensino de competências para o jogo. A segunda hora foi dedicada à aplicação prática dos conceitos abordados na parte teórica.

A formação teve bastantes participantes de todo o Agrupamento, foi uma formação muito gratificante pela partilha e atualização dos conhecimentos relevantes para o ensino do Basquetebol.



Figura 18 - Fotografia da Parte Teórica



Figura 19 - Fotografia de Início de Atividade - Parte Prática



Figura 20 - Fotografia da Prática da Atividade

V. FORMAÇÃO DE TSAP (TEAM SPORTS ASSESSMENT PROCEDURE) PARA OS PROFESSORES DO AGRUPAMENTO

No dia 23 de maio de 2023 em conjunto com o professor estagiário da mesma instituição, foi realizada uma formação sobre um instrumento de avaliação de jogos desportivos coletivos, denominado de “Team Sports Assessment Procedure”.

Este instrumento fez parte do currículo da unidade curricular de Jogos Desportivos Coletivos lecionado no decorrer do Mestrado. Revelou-se como uma ferramenta com potencial para uniformizar a avaliação nos jogos desportivos coletivos.

Teve a duração de duas horas, divididas em duas partes. Na primeira parte apresentou-se a teoria do instrumento através de uma apresentação em PowerPoint e de seguida a aplicação do instrumento em contexto prático.

Foram convidados alguns alunos e os que mostraram interesse em participar fizeram parte desta avaliação.

No final da formação, os resultados foram apresentados e apesar de os professores participantes reconhecerem que fornece critérios claros na avaliação permitindo perceber as competências fortes e fracas dos alunos, consideraram que não se adequa no que toca à avaliação sumativa dos alunos, reconhecendo as complexidades presentes nos jogos desportivos coletivos.



Figura 21 - Fotografia da Apresentação em Power Point

vi. VISITA DE ESTUDO ESCALADA

No dia 6 de junho de 2023, juntamente com três professores da mesma instituição foi realizada uma visita de estudo ao parque do Vale do Silêncio, situado nos Olivais, onde os alunos tiveram a oportunidade de realizar a prática de Escalada.

A chegada ao local foi às 8h20 e o encerramento da atividade às 13h.

Durante a prática, os alunos tiveram a oportunidade de praticarem a modalidade num ambiente seguro e controlado. A atividade contou com quatro turmas.



Figura 22 - Fotografia da Prática

vii. ARRAIAL DE ENCERRAMENTO

Como última atividade, no dia 19 de julho de 2023, foi proposto pelo grupo de EF um almoço de convívio de encerramento de fim de ano.

O almoço foi realizado no recinto escolar onde todos os professores puderam confraternizar num ambiente de alegria e boa disposição.



Figura 23 - Fotografia do Arraial de Encerramento

2.4 DIMENSÃO IV: DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

Dimensão relativa ao desenvolvimento e formação profissional ao longo da vida que resulta do reconhecimento de que o trabalho na profissão docente é legitimado pelo conhecimento específico e pela autonomia dos que exercem a profissão, o que requer a permanente reconstrução do conhecimento profissional respetivo.

Entende-se por conhecimento profissional o conjunto articulado de elementos necessários ao desempenho da ação, que envolve saberes e competências no âmbito do currículo e da didática, dos conteúdos, dos processos de ensino e da sua adequação aos diferentes contextos e necessidades dos alunos.

Assim, apresentar-se-á o estudo científico elaborado em formato de artigo, de acordo com as normas específicas da revista Germinare – Revista Científica do Instituto Piaget.

3. ARTIGO CIENTÍFICO

Título:

Satisfação com a imagem corporal e a prática de Educação Física: estudo exploratório numa amostra de adolescentes do sexo feminino

Autores:

Sofia Isabel dos Reis Batalha

Fernando António Rodrigues Vieira

Nome da revista:

Germinare – Revista Científica do Instituto Piaget

Data da submissão/aceitação:

Outubro de 2023

SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL E A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ESTUDO EXPLORATÓRIO NUMA AMOSTRA DE ADOLESCENTES DO SEXO FEMININO

Sofia Batalha [1], Fernando Vieira [1,2,3]

[1] Instituto Piaget (ISEIT), Almada, Portugal

[2] Kinesiolog – Laboratory of Human Movement Analysis – Piaget Institute, Portugal

[3] Research in Education and Community Intervention – Piaget Institute, Portugal

Resumo

Contexto e Objetivo: O presente estudo procurou explorar a associação entre os conceitos da satisfação com a imagem corporal e a prática de atividade física no contexto da disciplina de Educação Física. **Métodos:** Estudo quantitativo e exploratório numa amostra por conveniência, realizado entre abril e junho de 2023 a 50 raparigas com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. Participaram no preenchimento de dois questionários, o Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), e a CARVAL (Center for Appearance Research Valence Scale) tendo sido feito a associação dos resultados com valores das seguintes variáveis: IMC, classificações da Aptidão Física, das matérias de ensino e finais da disciplina de Educação Física. **Resultados:** Na avaliação do conceito da imagem corporal positiva, o estudo revelou que 75,2% das alunas têm sentimentos e pensamentos positivos em relação ao corpo ou imagem corporal e que 43% das alunas apresentaram ter uma avaliação emocional mais negativa em relação à aparência. O estudo revelou que existe uma correlação de Pearson moderada e positivo ($p=0.646$) entre as classificações finais da disciplina e a autoimagem corporal positiva nas adolescentes. **Conclusões:** Os resultados obtidos demonstram que as alunas com melhores classificações na aptidão física, nas atividades físicas e na disciplina de Educação Física afirmaram ter sentimentos e pensamentos positivos em relação ao seu corpo ou imagem corporal. Revela-se necessário um estudo mais aprofundado para melhor compreensão da auto percepção da aparência do corpo e a prática de exercício físico na disciplina de Educação Física. Surgem preocupações relacionadas à prática de exercício físico e a insatisfação com a aparência dos alunos. Estudos futuros poderão relacionar a influência da satisfação corporal com o gosto pelas modalidades desportivas e os contextos socioeconómicos dos alunos.

Palavras-chave: adolescentes, Educação física, prática de exercício físico, satisfação corporal, sexo feminino.

Abstract

Background and Aim: The present study sought to explore the association between the concepts of satisfaction with body image and the practice of physical activity in the context of the discipline of Physical Education. **Methods:** Quantitative and exploratory convenience sample study, conducted between April and June 2023 with 50 girls aged between 12 and 17 years. They participated in the completion of two questionnaires, the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), and the CARVAL (Center for Appearance Research Valence Scale), and the results were associated with values of the following variables: BMI, classifications of Physical Fitness, teaching subjects and final grades of the discipline of Physical Education. **Results:** In the evaluation of the concept of positive body image, the study revealed that 75,2% of the students have positive feelings and thoughts in relation to their body or body image. It was possible to verify that 43% of the students presented a more negative emotional evaluation in relation to their appearance. The study revealed that there is a moderate and positive Pearson correlation ($p=0.646$) between the final grades of the discipline and positive body self-image in adolescents. **Conclusions:** The results show that the students with the best physical fitness scores, in physical activities and in the discipline of Physical Education, claim to have positive feelings and

thoughts towards their body or body image. A more in-depth study is necessary for a better understanding of the self-perception of the appearance of the body and the practice of physical exercise in the discipline of Physical Education. Concerns arise related to the practice of physical exercise and dissatisfaction with the appearance of students. Future studies may relate the influence of body satisfaction with the taste for sports and the socioeconomic backgrounds of students.

Keywords: adolescents, Physical education, physical exercise, body satisfaction, female.

Introdução

Ao longo da história da humanidade o conceito de um corpo “perfeito” tem vindo a alterar-se sobretudo pela influência dos órgãos de comunicação social, que cada vez mais a beleza do corpo representa um padrão social (Jager et al., 2017). Existe uma preocupação com a aparência principalmente com representações físicas, com determinadas características que criam regularmente uma insatisfação com a aparência física (Mendes, 2018).

Sendo a adolescência uma fase importante, transformadora e construtiva ao nível físico, psicológico, emocional e social dos adolescentes (Nícida, 2014), torna-se pertinente a forma como se define um corpo “perfeito” e a forma como os adolescentes se apresentam satisfeitos com a sua imagem corporal, tendo em conta que uma imagem corporal negativa pode comprometer o funcionamento social e a qualidade de vida no quotidiano dos indivíduos (Rumsey & Harcourt, 2012). A aparência do corpo é uma das primeiras características individuais perceptíveis pelos outros e que tem uma grande importância na construção das interações sociais. (Pop, 2017). Ainda, Cash & Smolak (2011), referem que a insatisfação com a imagem corporal pode ser definida pelo conjunto de pensamentos e sentimentos negativos que o indivíduo tem sobre os aspetos não visíveis do corpo.

Nos dias de hoje, os adolescentes valorizam corpos magros definidos por padrões dos media e cultura ocidental contemporânea (Jager et al., 2017) sendo que um corpo belo passa a ter uma expressão de um padrão social aceite (Moreira et al., 2017). Os adolescentes através do reforço social passam a interiorizar atitudes e comportamentos em busca da aprovação dos outros (Jager et al., 2017). A aparência tem uma importância representativa nos valores sociais do indivíduo, devendo analisar-se a aparência, quer pela perspetiva exterior/sociedade, quer pela perspetiva interior/indivíduo (Rumsey & Harcourt, 2012).

Numa outra perspetiva, durante a prática das aulas de Educação Física existe uma exposição do corpo em que os alunos, querendo ou não, têm de a efetuar, sendo que é uma exposição em que demonstram as suas habilidades motoras de acordo com as matérias lecionadas e os objetivos do professor (PNEF, 2001). A prática da atividade física pode ser definida como qualquer movimento do corpo produzido pela contração músculo-esquelética e que provoca um dispêndio energético (American College of Sports Medicine, 2013). Tem um papel importante tanto na saúde física como psicológica (Kruk, 2009; Moz et al., 2019) e é considerada um caminho na busca de um estilo de vida mais saudável (Ali, 2018).

De acordo com Sabiston et al. (2019) existe uma relação entre uma imagem corporal positiva à prática de atividade física ou desporto. Considera ainda que imagem corporal é uma construção multidimensional focada na aparência e movimento corporal.

Considerando que a imagem corporal pode ser definida “como a representação mental do nosso próprio corpo” (Gonçalves et al., 2012) e a atividade física todo o movimento que ele exerce, existe uma necessidade de ter uma visão ampliada dos seus efeitos sobre a imagem corporal (Mendes et al., 2018; Sabiston et al., 2019). Segundo Pires (2017) a relação entre a imagem corporal de adolescentes e a participação ativa em atividades físicas impacta diretamente o bem-estar físico e mental dos mesmos. Assim, pretende-se, com este estudo, perceber a associação entre os conceitos da satisfação com a imagem corporal e prática de atividade física no contexto da disciplina de Educação Física.

Método

Estudo quantitativo e exploratório numa amostra por conveniência, não probabilística.

Instrumentos

Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)

O Questionário Body Appreciation Scale-2 [versão original de Tylka, L., & Wood-Barcalow, N. (2015); tradução e validação para a população portuguesa por Marta-Simões et al. (2016)] permite avaliar os aspetos positivos da imagem corporal. O questionário integra 10 afirmações tipo Likert com cinco opções de resposta (1 = nunca, 2 = raramente, 3 = algumas vezes, 4 = frequentemente e 5 = sempre) e agrupa a dimensão da apreciação corporal. O sistema de pontuação é obtido pela média das cotações dos itens, ou seja, os valores mais altos indicam apreciação corporal mais positiva. O coeficiente de fiabilidade do alfa de Cronbach da versão original portuguesa apresentou um índice de consistência interna apropriado ($\alpha = 0,90$; Marôco & Garcia-Marques, 2006).

CARVAL

CARVAL (Center for Appearance Research Valence Scale) [versão original Moss & Rosser (2012); tradução e validação para a população portuguesa por Mendes et al. (2019)] permite avaliar o auto-esquema da aparência, indica “uma avaliação emocional mais negativa em relação à aparência” (Mendes et al., 2019, p.49). A escala apresenta oito itens numa escala de tipo Likert com seis opções de resposta (1 = discordo totalmente, 2 = discordo moderadamente, 3 = discordo ligeiramente, 4 = concordo ligeiramente, 5 = concordo moderadamente e 6 = concordo totalmente) apresentando afirmações invertidas. O coeficiente de fiabilidade do alfa de Cronbach da versão original portuguesa apresentou um índice de consistência interna apropriado ($\alpha = 0,93$) também considerado aceitável.

IMC

O Índice de Massa Corporal (IMC) é um teste que avalia a composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à altura.

Classificações da Aptidão Física

As classificações da Aptidão Física é a média de seis testes (*FITescola*) realizados durante o ano letivo de modo a aferir as seguintes aptidões: a aptidão aeróbia (Vaivém) e a aptidão neuromuscular ((força média (Abdominais), força superior (Flexões de Braços), força inferior (Impulsão Horizontal), flexibilidade (Flexibilidade dos Membros Inferiores e Flexibilidade dos Ombros)) das alunas.

Classificações das Matérias de Ensino

A classificação das matérias de ensino é a melhor média de 6 modalidades lecionadas ao longo do ano letivo nomeadamente: os jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); a Ginástica (solo, aparelhos e acrobática); as Áreas Rítmicas Expressivas (dança tradicional e social); o Atletismo (salto em altura, lançamento do peso, corta-mato, velocidade, barreiras e estafetas); a Patinagem; Raquetas (badminton e ténis de mesa) e orientação.

Classificações Finais da Disciplina da Educação Física

As classificações finais da disciplina foram obtidas através da média das classificações finais de 4 áreas nomeadamente: das matérias de ensino, da aptidão física, dos conhecimentos e da conduta das alunas.

Procedimentos

A presente amostra (N=50) foi obtida através da apresentação a todas as raparigas do 3º ciclo do ensino básico e secundário tendo estas, depois da explicação dos objetivos e dos procedimentos metodológicos, a opção de participação no estudo. Após a seleção da amostra foi elaborado o consentimento informático e respetiva autorização de participação no estudo por parte dos encarregados de educação, garantindo o anonimato e a confidencialidade individual das participantes. A recolha de dados decorreu entre abril e junho de 2023 e elaborou-se a base de dados com os resultados obtidos sendo que, tiveram acesso a esta mesma base de dados os investigadores deste estudo.

Análise de Dados

A análise de dados foi feita através do software IBM SPSS Statistics (versão 27), tendo-se analisado estatísticas descritivas, coeficientes de correlação e diferenças nas variáveis de estudo: dependentes (BAS-2 e CARVAL) e independentes (IMC (Índice de Massa Corporal), classificações da Aptidão Física, das matérias de ensino e das classificações finais da disciplina de Educação Física). Por fim, foi feito o cálculo de coeficiente de Pearson, para analisar correlações entre as variáveis de estudo.

Resultados e Discussão

Participaram no presente estudo, 50 alunas do 3º ciclo e secundário do distrito de Lisboa com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos (M = 14,22; DP = 1,83). A tabela que se segue apresenta a caracterização da amostra e as variáveis independentes do estudo.

Tabela 1–Caracterização da amostra e variáveis independentes de estudo

Variáveis	Média	Desvio Padrão
IMC (Kg/m2)	21,15	2,27
Classificações da Aptidão Física	15,32	2,71
Classificações das Matérias de Ensino	14,98	2,55
Classificações finais da disciplina de Educação Física	15,48	2,48

Através do cálculo dos coeficientes alfa de Cronbach foi possível verificar a fiabilidade das escalas e foi considerada de forte fiabilidade para ambas.

Verificadas a correlação entre a dimensão da aparência e as variáveis relacionadas com a disciplina de Educação Física, a Tabela 2 apresenta valores de intensidade moderada a intensidade muito forte [fracas $< 0,25$; moderadas $0,25 \leq |rS| < 0,5$; fortes $0,5 \leq |rS| < 0,75$; muito fortes $|rS| > 0,75$ (Marôco, 2018, p. 23)].

Tabela 2–Correlações entre a dimensão da aparência e as variáveis relacionadas com a disciplina.

	1	2	3	4	5	6
1. BAS-2	-	-,874**	-,353*	0,570**	,681**	,646**
2. CARVAL		-	,414**	-,527**	-,591**	-,591**

	1	2	3	4	5	6
3. IMC			-	-,379**	-,299*	-,341*
4. Aptidão Física				-	,844**	,905**
5. Atividades Físicas					-	,951**
6. Educação Física						-

Nota. N = 50. BAS-2 = Body Appreciation Scale-2. CARVAL = Center for Appearance Research Valence Scale.

*p = 0,05. **p < 0,01.

A BAS-2 apresentou uma correlação muito forte e negativa com a CARVAL. Sendo a BAS-2 um questionário que avalia de forma positiva a imagem corporal enquanto a CARVAL uma escala que avalia de negativa essa mesma aparência, o valor negativo era expectável.

Em relação à CARVAL verificou-se uma associação moderada e positiva para o IMC. Estes resultados poderão indicar que as alunas que têm uma aparência mais negativa em relação à sua autoimagem apresentam igualmente Índices de Massa Corporal fora da zona saudável. Revela que existe uma relação direta entre a aparência e o peso o que corrobora com Mendes & Vieira (2021) que mencionam que a insatisfação com o peso, apresenta uma relação com a insatisfação corporal e a prática de exercício físico.

CARVAL apresentou valores fortes e negativos para a Aptidão Física, para as Atividades físicas e Educação Física. Esta associação indica claramente que as estudantes que têm uma autoimagem negativa em relação aos seus corpos têm igualmente maus resultados no que se refere às diferentes avaliações que fazem parte do sucesso final da disciplina de Educação Física (e.g., aptidão física; atividades físicas; classificação final na disciplina de Educação Física).

A Aptidão Física revelou valores muito fortes e positivos para as atividades físicas e Educação Física. Segundo Claumann et al. (2017) a aptidão física relaciona-se à saúde e à imagem corporal, sendo que os adolescentes com níveis menos saudáveis são os mais insatisfeitos com a imagem corporal. De acordo com Gonçalves, et al. (2012) a atividade física tem influência positiva na autoimagem corporal corroborando com o estudo de Mendes & Viera (2021) que evidencia a existência de uma relação entre a prática de exercício físico e a imagem corporal.

Por fim, as atividades físicas apresentaram valor muito forte e positivo com a Educação Física. Este resultado é totalmente expectável uma vez que as atividades físicas desportivas e outras matérias que compõem o quadro extensão da Educação Física (PNEF, 1991; 2001; Vieira, 2016) são o objeto principal de ensino da disciplina de Educação Física,

Gostaríamos ainda de evidenciar que “sendo os professores agentes de ensino que vão operacionalizar no quotidiano das nossas escolas todas as reformas educativas, contribuindo naturalmente para o sucesso das mesmas” (Vieira, 2017, p.17) existe uma necessidade de os Professores de Educação Física se preocuparem com um ensino de qualidade englobando a perceção que os alunos têm de si mesmos e como isso poderá influenciar o seu desempenho numa aula de Educação Física. Torna-se importante desenvolver estratégias práticas e teóricas no ensino, com o objetivo de cultivar ambientes saudáveis indo ao encontro do bem-estar integral dos alunos; e conseqüentemente, contribuir, dizemos nós para que os alunos tenham uma satisfação com a imagem corporal positiva.

Conclusões

Os resultados obtidos demonstraram que as alunas com melhores classificações na aptidão física, nas atividades físicas e na disciplina de Educação Física afirmam ter sentimentos e pensamentos positivos

em relação ao seu corpo ou imagem corporal, que descreve que a atividade física tem influência positiva na imagem corporal.

As limitações identificadas neste estudo científico prendem-se essencialmente com o tamanho da amostra.

Para estudos futuros, seria interessante incluir o sexo masculino para entender igualmente a percepção que estes têm do seu corpo e entender as diferenças e similaridades com o sexo feminino. Seria igualmente interessante entender como os fatores socioeconómicos podem influenciar na satisfação com a imagem corporal.

Referências

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine (9th Edit.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (1st ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002). A «negative body image»: Evaluating epidemiological evidence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice (1st ed., pp. 269–276)*. New York, NY: Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Claumann, G., Laus, M., Felden, É., Silva, D., Pelegrini, A. (2017). Associação entre a insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Ciências & Saúde Coletiva*, 24 (4):1299-1308.
- Gonçalves, C., Campana, A., Tavares, M. (2012). Influência da atividade física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica. *Motricidade*, vol. 8, n. 2, p. 70-82. [http://doi.org/10.6063/motricidade.8\(2\).716](http://doi.org/10.6063/motricidade.8(2).716)
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Physical Activity and Health*, 10(5), 721–728. http://journal.waocp.org/article_25000_194c74c62cb0597c6e55497d398ced7b.pdf
- Bom, L., Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S. & Carvalho, L. (2001). Programa de Educação Física (Reajustamento). Direção Geral da Educação.
- Jager, M., Comis, D., Mucenecki, T., Goetz, E., & Vasconcellos, S. (2017). O corpo como meio de aceitação e inserção social: contribuições a partir de Jeffrey Young. *Boletim de Psicologia*, vol. 67, n. 146.
- Lopes, R., Reid, I., Hobson, P. (2007). The two dimensional Kolmogorov-Smirnov test. *Proceedings of science*, p. 1-12.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65–90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics (7th ed.)*. Report Number.
- Marta-Simões, J., Mendes, A., Trindade, I., Oliveira, S., Ferreira, C. (2016). Validation of the Body Appreciation Scale-2 for Portuguese women. *BMC Health Services Research*, 82-92.
- Mendes, J., Amaral, F., Moniz, C., Câmara, S., & Medeiros, T. (2021). A Imagem corporal e autoestima em homens estudantes universitários: Imagem corporal e autoestima. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, vol. 4 (2), 42 – 48. <https://doi.org/10.31211/rpics.2018.4.2.76>
- Mendes, J., Fraga, A., Medeiros, C., Moniz, D., Miranda, L., & Medeiros, T. (2018). Autoconsciência da aparência e a adaptação no ensino superior: estudo exploratório. *Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência*, 1(1), 5–22.

- Mendes, J., Rego, R., & Pereira, V. P. (2019). Tradução e Adaptação da Escala Carsal/Carval para Portugal: Estudo Psicométrico. *Revista Psicologia*. Vol 33 (1), 47-54.
- Mendes, J., Tavares M., Medeiros, T. (2021). Estudo psicométrico das escalas CARSAL e CARVAL numa amostra de adolescentes em contexto insular. *Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência*. Vol. 1, n. 01, pp. 40-55.
- Mendes, J. Vieira, F. (2021). A relação entre a prática de exercício físico e a imagem corporal. *Germinare*, 81-96. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5557220>
- Moreira, G. S. X., Boff, R. M., Pessa, R. P., Oliveira, M. S., & Neufeld, C. M. (2017). Alimentação e imagem corporal. In: Neufeld, C. B., *Terapia cognitivo comportamental para adolescentes: Uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental*. (pp. 150-187). Porto Alegre: Artmed.
- Moz, A., Andrade, F., Morais, T., & Vasconcelos-Raposo, J. (2019). Influência da atividade física nos sintomas depressivos de diabéticos e hipertensos. *Psychtech & Health Journal*, 2(2), 27–38. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art15-2019>
- Nicida, D., Machado, K. (2014). O uso de duas escalas de silhueta na avaliação da satisfação corporal de adolescentes: revisão literatura. *Revista de saúde, meio ambiente e sustentabilidade*, Vol. 9, n. 2, 21-36.
- Pop, C. L. (2017). Physical Activity, Body Image, and Subjective Well-Being. In M. Mollaoglu (Ed.), *Well-being and Quality of Life—Medical Perspective*. InTech. <https://doi.org/10.5772/intechopen.68333>
- Ruivo, Rodrigo (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. (2. ed.). Self – Desenvolvimento Pessoal.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2012). *The Oxford handbook of the psychology of appearance*. Oxford: Oxford University Press.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- Tylka, L., & Wood-Barcalow, N. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53-67
- Vieira, F. (2007). As orientações educacionais dos Professores de Educação Física e o Currículo Institucional. Instituto Piaget.
- Vieira, F. (2016). As orientações educacionais dos Professores, o currículo e a promoção de estilos de vida ativos em Educação Física. Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

4. REFLEXÃO FINAL

A escola é um local onde se trocam experiências, onde todos os que aí participam vivem um pouco ou grande parte da sua vida. Por isso, é imprescindível que cada um se sinta parte integrante dela.

O estágio pedagógico surge como um momento crucial na transição do aluno para professor, conjungando fatores importantes a ter em conta nomeadamente o contacto com a realidade de ensino tendo como factor central a ação educativa do aluno estagiário de todo o processo da supervisão pedagógica. O estágio pedagógico é um momento no qual o professor estagiário conta com a colaboração de um orientador da instituição de ensino superior e com um professor cooperante em contexto escolar, que através de técnicas de supervisão pedagógica, o guiam na sua ação profissional. Todo o projeto de estágio foi um trabalho de equipa com novas aquisições no âmbito da formação de professores.

Um dos grandes objetivos do estágio e da supervisão é transformar o estagiário inexperiente, num profissional autorreflexivo capaz de se auto-confrontar com as suas escolhas e ações e de se auto-solucionar no sentido de ultrapassar as dificuldades com que se depara. A observação quer de aulas dos colegas estagiários quer dos professores experientes, o esclarecimento de dúvidas, as estratégias adotadas para o ensino das diferentes matérias em estudo foram a grande riqueza do estágio. É um privilégio poder acompanhar quem já tem muitos anos de experiência e “beber” da sua sabedoria para enriquecimento próprio enquanto futura professora.

Durante o estágio profissional senti que o facto de ser dinâmica, proativa, empática, gostar de trabalhar em equipa e com crianças e jovens foram os meus pontos fortes. Como pontos fracos menciono a dificuldade na observação, “olho clínico”, ou seja, na perceção do erro do aluno e conseguir corrigi-lo de imediato. Também a avaliação dos alunos, o reajuste do plano durante as aulas e o domínio claro das aprendizagens essenciais de cada ano bem como os respetivos feedbacks técnicos são pontos a desenvolver em anos futuros.

O contacto entre os professores orientadores foi bastante frequente. No caso do professor cooperante este contacto foi constante uma vez que fez parte da rotina diária: envio antecipado do plano de aula, esclarecimento de dúvidas e a entrevista pós-aula, onde se realizava um balanço da mesma e se delineavam estratégias a fim de melhorar a prática letiva da professora estagiária. No caso do professor orientador institucional da PES as reuniões foram agendadas de acordo com as necessidades. A PES é uma etapa de formação extremamente marcante e significativa na vida de um professor estagiário. Enquadra um conjunto variado de solicitações, estímulos e consequentes adaptações e transformações que contribuem de forma significativa para o seu desenvolvimento e crescimento a nível pessoal e profissional. Em primeiro lugar, o acompanhamento excepcional da professora cooperante em ajudar a superar dificuldades e desenvolver capacidades, na busca de aperfeiçoar todo o processo de ação pedagógica, na ajuda da descoberta do estilo pessoal de ser professor, na ajuda na correlação positiva entre a orientação dada e o desempenho eficaz em contexto de aula. Em segundo lugar, referir as excelentes condições de trabalho, desde recursos materiais bem como recursos humanos da instituição. Importa referir que todo o processo da PES contemplou diferentes contextos, ao nível da formação especializada e contínua.

Apesar de existir previamente já uma aquisição de conhecimentos e competências pelo professor antes e durante a formação inicial é importante referir que o processo não se inicia aí nem termina com a conclusão de uma licenciatura. É importante um carácter contínuo de aprendizagem com o objetivo de inovar e aperfeiçoar o exercício da função de docente. Assim, é importante os professores manterem um plano de formação contínuo.

O estágio profissional é um desses momentos, para além de o professor estagiário adquirir novas competências e recolher muitas informações a vários níveis, o professor cooperante também evolui na medida em que os futuros professores têm ideias novas que permite uma atualização de todo o sistema de ser supervisor e da função de professor.

Durante a PES, a professora estagiária interveio em três áreas distintas: campo profissional, humano e social.

No que diz respeito ao campo profissional, o docente deve planificar e avaliar, indo ao encontro dos objetivos definidos, grupo-turma e de cada aluno em particular de forma a potenciar as competências dos alunos nas diferentes áreas de avaliação, promovendo o desenvolvimento harmonioso e multilateral dos alunos. Aplicar um ensino eficaz nas aulas é de extrema importância para o sucesso do grupo-turma.

Desta forma, foi elaborado no início do ano letivo um planeamento, delineando todo o processo de ensino-aprendizagem das turmas atribuídas. Foi adotado a sua forma de ensinar de acordo com a turma atribuída a utilização de estratégias diversificadas com o intuito de motivar os alunos promovendo uma aprendizagem eficaz. O conhecimento de toda a dinâmica da disciplina de Educação Física, nomeadamente as relacionadas com a docência como reuniões pedagógicas, reuniões de departamento, desporto escolar, projeto educativo, entre outros foram fundamentais no processo da PES.

A avaliação aos alunos foi realizada de forma contínua com o preenchimento das grelhas de acordo com as matérias. Um dos pontos chave no sucesso escolar dos alunos da disciplina de Educação Física foi a possibilidade de os mesmos consultarem os registos de avaliação contínua de modo a puderem melhorar a sua prestação durante a aula tendo em conta as orientações e *feedbacks* da professora estagiária.

A experiência de lecionação das aulas de Educação Física e a observação das aulas dos colegas mais experientes foram momentos muito importantes para a aquisição de novas competências porque permitiram conversas e reflexões de extrema importância para a evolução enquanto professora. É importante referir que estas reuniões foram realizadas sempre após o término de cada aula. No que respeita às matérias com menos experiência, sinto que houve um desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências.

Em suma, foi uma experiência única no meu processo evolutivo enquanto futura professora de Educação Física. Desejo que os “meus” alunos tenham desenvolvido o gosto pela disciplina e incluam a prática de atividade física na vida adulta.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3 ed.). Lisboa: Livros Horizonte
- Bom, L., Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S. & Carvalho, L. (2001). *Ensino Básico 3º Ciclo Programa de Educação Física (Reajustamento)*. Direção Geral da Educação.
- Carreiro da Costa, F. (1996). *Formação de Professores: Objetivos, conteúdos e estratégias*. In Carreiro da Costa, F.; Carvalho, L.; Onofre, M.; Diniz, J. & Pestana, C. *Formação de professores de educação física. Conceções, investigação, prática* (pp. 275-294). Lisboa: Edições FMH.
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, n.º10/11 Verão/Outono de 1994, 135-151.
- Claumann, G., Laus, M., Felden, E., Silva, D., Pelegrini, A. (2017). *Associação entre insatisfação com a imagem corporal e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4): 1299-1308, 2019.
- Diabinho, N. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico, Estilos de liderança e clima de aula de Educação Física nos diferentes ciclos de ensino*. Universidade Beira Interior
- Gonçalves, C., Campana, A., Tavares M. (2012). *Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica*. *Motricidade*, vol. 8, n. 2, pp. 70-82.
- Lopes, J. & Silva, H. (2012). *50 Técnicas de Avaliação Formativa*. Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Onofre, M. (1996). *A supervisão pedagógica no contexto da formação didática em Educação Física*, In, *Formação de professores em educação física. Conceções, investigação, prática* (pp. 75–118). Lisboa: Edições FMH.
- Ponte, J. (2014). *Práticas profissionais dos professores de matemática*. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.
- Quina, J. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física*. Edição Instituto Politécnico de Bragança.
- Tylka, L., & Wood-Barcalow, N. (2015). *The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation*. *Body Image*, 12, 53-67
- Vieira, F. (2007). *As orientações educacionais dos professores de educação física e o currículo institucional*. Instituto Piaget.

Legislação

Lei n.º 46/86 de 14 de outubro - Lei de bases do sistema educativo

6. ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTOS – QUESTIONÁRIOS

BAS-2

Esta escala é constituída por um conjunto de afirmações referentes a sentimentos e pensamentos em relação ao corpo ou imagem corporal.

Não existem respostas certas ou erradas, por favor, responda de acordo com a sua experiência e não com o que pensa que a sua experiência deveria ser. Por favor leia cuidadosamente cada frase e, usando a escala de resposta apresentada, indique em que medida cada afirmação se aplica a si.

Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5
1. Respeito o meu corpo.				1 2 3 4 5
2. Sinto-me bem com o meu corpo/imagem corporal.				1 2 3 4 5
3. Sinto que o meu corpo tem pelo menos algumas qualidades.				1 2 3 4 5
4. Tenho uma atitude positiva em relação ao meu corpo/ imagem corporal.				1 2 3 4 5
5. Estou atento/a às necessidades do meu corpo.				1 2 3 4 5
6. Eu sinto amor pelo meu corpo.				1 2 3 4 5
7. Aprecio as características diferentes e únicas do meu corpo/imagem corporal.				1 2 3 4 5
8. O meu comportamento revela uma atitude positiva em relação ao meu corpo/imagem corporal (ex. mantenho a cabeça erguida e sorrio).				1 2 3 4 5
9. Sinto-me confortável no meu corpo.				1 2 3 4 5
10. Sinto que sou bonito/a, mesmo sendo diferente das imagens de pessoas atraentes divulgadas pelos media (ex., modelos ou atores/atrizes).				1 2 3 4 5

Escala de avaliação do auto-esquema da aparência (CARVAL) para adolescentes

(T. Moss, B. Rossier & Center Appearance Research, 2012; adaptada para adolescentes por J. Mendes & T. Medeiros, 2021)

Lê cuidadosamente cada uma das afirmações que se seguem e assinala com uma cruz (X) o que melhor te representa. Não existem respostas certas ou erradas.

	Discordo Totalmente	Discordo Moderadamente	Discordo Ligeiramente	Concordo Ligeiramente	Concordo Moderadamente	Concordo Totalmente
1. Estou satisfeito(a) com a minha aparência física.						
2. Não gosto da minha aparência.						
3. A minha aparência faz-me sentir bem comigo mesmo(a).						
4. A minha aparência é pouco atraente.						
5. O meu corpo e a minha face parecem tão bem como eu gostaria.						
6. Sinto-me mal com o meu corpo e a minha aparência.						
7. Gosto da minha aparência.						
8. A minha aparência faz-me sentir atraente.						

Observações:

Fiabilidade da escala $\alpha = .93$

ANEXO 2. PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO AOS EE E CONSENTIMENTO DAS PARTICIPANTES



INSTITUTO PIAGET
Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) /
Decreto-lei N.º 211/96 de 18 de novembro

CONSENTIMENTO INFORMADO

- *Influência da (In)satisfação com a Imagem Corporal na Prática de Educação Física: estudo exploratório numa amostra de adolescentes do sexo feminino*

Por favor, antes de iniciar a sua participação, leia com atenção a seguinte informação:

- **QUEM REALIZA O ESTUDO:**

Para a obtenção do grau de Mestre, Eu, Sofia Isabel dos Reis Batalha, matriculada no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, sob orientação científica do Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira, venho pedir consentimento para a realização da presente investigação que tem o intuito de verificar se a (in)satisfação com a imagem corporal influencia a prática da Atividade Física no contexto de sala de aula. Este estudo teve a aprovação da Comissão de Ética do Instituto Piaget, dando cumprimento ao estipulado no Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), respeitando as regras de privacidade dos participantes e garantindo a segurança e confidencialidade das informações recolhidas. O estudo segue ainda as recomendações éticas da Declaração de Helsínquia para a investigação científica.

1. Objetivos:

Este estudo tem como objetivo verificar se a insatisfação com a imagem corporal influencia a prática da Atividade Física no contexto de sala de aula.

2. A quem se dirige o estudo:

Este estudo dirige-se a um grupo de alunas de uma escola da região central de Lisboa, Portugal, com idades entre os 12 e os 17 anos.

3. Procedimento:

Para a realização deste estudo todas as alunas irão preencher dois questionários, o Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) e o da Escala de Avaliação do Auto-Esquema da Aparência para

adolescentes CARSAL/CARVAL. Também serão recolhidos e utilizados os resultados dos testes FITescola[®].

4. Condições de participação:

A participação no estudo é de carácter voluntário e é possível desistir a qualquer momento. Nenhuma penalização ocorrerá para aquelas que não quiserem participar do estudo.

5. Potenciais riscos e benefícios associados à participação:

Não se verifica nenhum potencial risco à participação neste estudo.

Consciencializar as adolescentes da preocupação excessiva da sua exposição corporal e de aparência.

Este estudo pretende verificar se a insatisfação com a imagem corporal influencia a prática da Atividade Física no contexto de sala de aula.

6. Tratamento da informação:

Os dados serão recolhidos apenas para fins de investigação e nenhum nome será divulgado durante ou após a realização da investigação.

7. Contactos/Esclarecimentos:

A investigadora responsável encontra-se disponível para esclarecer qualquer dúvida sobre o estudo, através do seguinte endereço de e-mail: sofia_isabel2@hotmail.com



DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO (formato presencial)

Declaro que tenho 18 anos ou mais, que tomei conhecimento dos objetivos do estudo e que compreendi os procedimentos associados à minha participação no mesmo. Declaro também que tive oportunidade de ler na íntegra o consentimento informado, que o considero explícito e concordo com o seu conteúdo e aceito participar livremente neste estudo. Confirmando também que me foi garantido o direito de desistir a qualquer momento do estudo, sem qualquer prejuízo para mim. Concordo com o tratamento de dados pessoais subjacente ao estudo, em estrita obediência ao Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) e da sua Lei de execução Nacional.

Data: __/__/202__

Encarregado de Educação:

Assinatura do participante:

Investigadora Responsável:
