



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

RELATÓRIO FINAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA (PES)

Relação entre o nível de atividade física e a perceção da
autoimagem corporal de alunos do 12º ano

David Pires Oliveira, nº 59335

Relatório final

Orientador ISEIT: Professora Amália Rebolo

Orientador Cooperante: Professor Henrique Gonçalves

Mestrado em: Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

2021/2022

Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre, ao abrigo do Decreto-lei nº74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro) em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares – Instituto Piaget, realizado sob a orientação da Professora Doutora Amália Rebole do ISEIT – IP. Esta obra deve ser citada como: Oliveira, D. (2022). *“Relatório de Estágio”*. ISEIT – IP. Almada.

Declaração dos Direitos de Cópia


DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM
 Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

David Pires Oliveira

Portador do Cartão de Cidadão n.º 14390342

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: Relação entre o nível de Atividade Física e a Perceção da
autimação corporal de alunos do 12º ano

Concluído/a em 25/11/2022

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISEIT Almada uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:
 Acesso aberto ☒ Acesso restrito ☐
 Acesso fechado ☐ Acesso Embargado¹ até / /

Email: David.oliveira_93@hotmail.com Contacto tlf: 915315786

Data: 25/11/2022

Assinatura: David Oliveira

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.



ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra.:

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 25/11/2022

Assinatura: David Oliveira



Para que tenham informação sobre o que os estudantes estão a declarar quanto à disponibilização dos conteúdos do seu trabalho no repositório passo a explicar:

1. **Acesso Aberto** - O acesso aberto significa a disponibilização online, sem restrições de acesso;
2. **Acesso Fechado** – Só ficam disponíveis metadados (nome da tese, autor, resumo ...). Apenas o administrador do repositório tem acesso ao trabalho completo. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
3. **Acesso Restrito**- Só ficam disponíveis metadados. O acesso direto e imediato só é permitido a um grupo restrito de utilizadores. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
4. **Acesso Embargado** - significa que não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo (a partir dessa data, o documento será disponibilizado em Acesso Aberto).

Instituto Piaget – Cooperativa para o Desenvolvimento Humano, Integral e Ecológico, C. R. L.

Av. João Paulo II, Lote 544, 2.º
1950-157 Lisboa

T. 218 316 500
F. 218 595 825

www.ipiaget.org
info@ipiaget.pt

Declaração de autenticidade

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por David Pires Oliveira do
Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de EF, no ano letivo
de 2021/2022.

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital este trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

25 de Novembro de 2022

Assinatura

David Oliveira

1/1

Índice

Declaração dos Direitos de Cópia	III
Declaração de autenticidade	VI
Índice de Tabelas.....	VIII
Lista de Abreviaturas.....	IX
Agradecimentos	X
Resumo	XI
Palavras-Chave:	XI
Abstract	XII
Keywords.....	XII
1. Introdução	1
2. Perfil do Estagiário.....	2
2.1. Percurso formativo e profissional	2
2.2. Objetivos da PES.....	2
3. Relato de Estágio	4
3.1. Expectativas em relação ao estágio	4
3.2. A Escola Básica e Secundária Michel Giacometti	4
3.2.1. O Projeto Educativo.....	5
3.2.2. Estratégias e planos de ação	5
3.2.3. Turmas.....	6
3.3. Dimensão Profissional, Social e Ética	6
3.4. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem	7
3.4.1. Planeamento	8
3.4.2. Ensino	11
3.4.3. Avaliação	12
3.5. Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	12
3.6. Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	13
4. Reflexão Final	26
5. Referências Bibliográficas	27
6. Anexos	29
6.1. Autorização Diretor da Escola para realização do estudo	29

6.2.	Autorização Encarregados de Educação.....	30
6.3.	Questionários	31

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1 - Caracterização Sociodemográfica (N=50)</i>	18
<i>Tabela 2 - Relação Peso e Altura</i>	18
<i>Tabela 3 - Satisfação com o Peso, Altura e Aparência Física</i>	19
<i>Tabela 4 - Nível de Atividade Física</i>	19
<i>Tabela 5 - Atividades Físicas</i>	19
<i>Tabela 6 - Ativo ou Não Ativo</i>	20
<i>Tabela 7 - Satisfação com as Partes do Corpo</i>	21
<i>Tabela 8 - Comparação da Satisfação por Género</i>	21
<i>Tabela 9 - Correlação da Atividade física e os Níveis de Satisfação com o Rendimento Escolar e Aparência Física</i>	22

Lista de Abreviaturas

ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

EF – Educação Física

PE – Projeto Educativo

AF – Atividade Física

AF'S – Atividades Físicas

RE – Rendimento Escolar

PAC – Perceção autoimagem corporal

PES – Prática de ensino supervisionada

UE – Unidade de Ensino

AEC'S – Atividades de enriquecimento curricular

Agradecimentos

Em toda a minha formação enquanto aluno sempre tive o desejo de vir a ter uma profissão ao qual pudesse ensinar e efetivamente ajudar o outro a desenvolver as suas capacidades, sejam elas em que área fossem. Enquanto aluno e agora com o estágio pedagógico, sempre percebi que ensinar iria ser o meu futuro pois sinto que é a minha vocação e ao qual tenho imenso prazer em fazê-lo. Este projeto nem sempre foi fácil, mas com a ajuda e o apoio de alguns intervenientes a quem, hoje, agradeço imenso, foi possível realizar-se. Assim, resta-me agradecer:

À minha família, que incansavelmente esteve sempre pronta a motivar-me e a ajudar em tudo o que precisei.

À minha namorada, Daniela, que me apoiou imenso a iniciar este percurso profissional e que me ajudou sempre nos momentos mais difíceis a não desistir.

Aos meus colegas de turma de mestrado, que muitas vezes pelas noites dentro estivemos juntos a realizar trabalhos de grupo já depois de um dia longo e preenchido com outras responsabilidades. Muito obrigado.

Ao meu Orientador Cooperante, professor Henrique Gonçalves, que me ajudou incansavelmente em tudo, e que sempre se disponibilizou a ensinar-me e a ajudar-me em tudo o que podia. Muito obrigado por tudo.

À minha Orientadora, professora Amália Rebolo, que sempre se mostrou disponível para todas as minhas dúvidas e sempre pronta a ajudar, muito obrigado.

Por último, a todos os meus alunos que tive o prazer de acompanhar neste ano letivo 2021/2022, aos quais levo amizade, e aos quais fiquei com imensa estima e desejo de que tudo na vida deles corra bem e que vá de encontro aos seus sonhos. Obrigado!

Resumo

Este Relatório é uma análise reflexiva do meu estágio profissional, isto é, da minha Prática de Ensino Supervisionada (PES), que decorreu na Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti integrando o Agrupamento de Escolas Michel Giacometti, no concelho de Sesimbra, freguesia de Quinta do Conde, durante o ano letivo 2021/2022.

O relatório está dividido em 4 partes: Dimensão Profissional, Social e Ética; Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Nas 3 primeiras dimensões é analisado todo o meu percurso formativo e profissional e inteiramente o meu trabalho desenvolvido no estágio pedagógico. Na última dimensão que mencionei em cima, apresento o meu projeto de investigação que desenvolvi durante o ano sobre “a relação entre o nível de atividade física (AF) e a perceção da autoimagem corporal (PAC) dos alunos do 12º ano” numa amostra de 50 alunos da minha escola. É uma investigação que envolve compreender a influência do nível de AF na PAC e no Rendimento Escolar (RE).

Como resultados principais da investigação, foi possível verificar que: o nível de AF influencia o RE; o nível de satisfação com o RE e a PAC das alunas é mais alto quanto mais alta é a AF moderada; o nível de satisfação da PAC dos alunos é mais alto quanto mais alta é a AF vigorosa e os alunos estão significativamente mais satisfeitos com o peso e com a PAC do que as alunas. Em suma, quanto mais AF realizarem mais satisfeitos os alunos estarão com o seu peso e com a sua PAC e melhor será o RE.

Palavras-Chave: Atividade Física, Autoimagem Corporal, Rendimento Escolar

Abstract

This essay is a reflective analysis on my professional internship, this is, of my Prática de Ensino Supervisionada (PES), that was performed on Escola Básica e Secundária Michel Giacometti that integrates the Agrupamento de Escolas Michel Giacometti, located in the county of Sesimbra, Quinta do Conde, in the school year of 2021/2022.

This essay is divided in 4 parts: Professional, Social and Ethical Dimension; Dimension of Teaching and Learning Development; Dimension of Participation in the School and Relationship with the Community; Lifelong Professional Development Dimension. In the first three sections, my whole learning and professional path is analysed and untiringly the work developed in my pedagogical internship. In the last section that I mentioned above, I present my investigation project that I developed during the year about “the relationship between the level of Physical Activity (PA) and the Body Image Perception (BIP) from the 12th year students” in a sample of 50 students from my school. This is an investigation that requires to understand the influence from the level of PA and BIP in the School Performance (SP).

As main results of my investigation, it was possible to verify that: the level of PA influences the BIP; the level of satisfaction with the SP and BIP of the female students is higher as higher is the moderate PA; the level of satisfaction of BIP of the male students is higher as higher is the vigorous PA and the male students are significantly more satisfied with their weight and BIP than the female students. As conclusion, the more PA the students perform the more satisfied they will be with their weight and BIP and the better their SP will be.

Keywords: Physical Activity, Body Image Perception, School Performance

1. Introdução

Este relatório surgiu da necessidade de descrever-se e refletir-se sobre as atividades desenvolvidas na Prática de Ensino Supervisionada (PES), no âmbito do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, Campus de Almada.

O relatório irá assim analisar num contexto de reflexão todas as questões e considerações experienciadas na PES, durante todo o ano letivo 2021/2022 que foi realizada na Escola Básica e Secundária Michel Giacometti que corresponde ao Agrupamento de Escolas Michel Giacometti, em Quinta do Conde.

A PES foi o culminar de uma etapa fulcral na minha formação, uma experiência muito próxima da realidade, permitindo a inclusão na vida profissional de uma forma gradual. Tem como principal função a formação do aluno estagiário que deverá ter como base o Perfil de Competências Gerais do Professor (Decreto-Lei nº 240/2001 de 17 de agosto), considerando as quatro dimensões de formação e intervenção:

1. Dimensão Profissional, Social e Ética
2. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem
3. Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade
4. Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Assim, foi-me exigido como aluno estagiário a desenvolver as aptidões necessárias nas diversas áreas em questão, situação que foi decorrendo ao longo do ano letivo, através de cada uma das atividades que foram desenvolvidas, suscitando diversas dificuldades que foram sendo superadas com eficácia através de estratégias pensadas e delineadas para o efeito.

A PES caracteriza-se por ser um processo complexo e multidimensional e uma fonte de aprendizagem e de desenvolvimento profissional, através da socialização na escola, sendo que aquilo que o professor estagiário pensa, valoriza e motiva reflete-se na sua ação pedagógica (Seabra et al., 2016). O professor estagiário tem autonomia durante o processo, contudo, trabalha em constante colaboração com o orientador cooperante e os colegas (Amaral et al., 2017). Pereira (2010) adianta que a PES é essencial à formação de futuros professores, na medida em lhes são reconhecidas potencialidades e dificuldades a rentabilizar e solucionar.

Também será abordado neste relatório todo o desenvolvimento que realizei num projeto de investigação sobre a relação entre o nível de atividade física e a perceção da autoimagem corporal dos alunos do 12º ano da Escola Básica e Secundária Michel Giacometti. Com esta investigação pretendi: verificar se as raparigas e os rapazes têm uma perceção diferente em relação à sua autoimagem corporal; verificar se os rapazes e raparigas têm um nível diferente de atividade física; verificar se o nível regular ou não de atividade física afeta o rendimento escolar e compreender se os jovens que participaram na investigação estão satisfeitos com a sua imagem corporal.

2. Perfil do Estagiário

2.1. Percurso formativo e profissional

O meu desenvolvimento Humano desde tenra idade sempre esteve de alguma forma ligado à vertente desportiva. Sempre foi uma área que me identifiquei muito, por influências familiares e também de amigos. Já experienciei inúmeros desportos dos quais alguns fui federado como Natação e Futebol, mas outros que também pratiquei por prazer como o Ténis, BTT, Atletismo e mais recentemente Padel. Outra área que também é uma das minhas paixões é o fitness e o mundo dos ginásios e health clubs, que me levou posteriormente a exercer a profissão de Personal Trainer.

A minha formação superior, dado o meu historial desportivo, seguiu claro uma área ligada ao desporto. Sou licenciado em Educação Física e Desporto na vertente de Educação Física e Desporto Escolar desde o ano letivo 2014/2015, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). No entanto, não segui a vertente da docência escolar, isto é seguir para mestrado, decidi dedicar-me ao Fitness que é uma das minhas grandes paixões. No entanto passado alguns anos a exercer, mais precisamente 5 anos, decidi envergar para outra das minhas paixões que é o ensino. O gosto por ensinar que adquiri ao exercer a profissão de PT abriu-me horizontes para dar oportunidade a mim próprio de poder contribuir para a formação de alunos, pois sinto que é uma área em que posso colaborar para uma melhoria da nossa sociedade, que é formar alunos com qualidade e assim promover o bem-estar dos mesmos e da população em geral.

Assim, encontro-me aqui, a terminar o meu mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no ISEIT, para num futuro próximo exercer atividade como docente nas escolas do nosso país.

2.2. Objetivos da PES

Este programa de estágio que é a Prática de Ensino Supervisionada procura integrar-me da melhor maneira na prática profissional docente através da vivência de situações reais de atividades letivas nas suas demais dimensões pedagógica, didática e científica assim como, numa introdução ao envolvimento com toda a comunidade educativa que incorpora a escola onde é realizado o estágio, sendo esta a Escola Básica e Secundária Michel Giacometti.

Teve como função fazer uma reflexão sobre os conhecimentos e práticas adquiridas, os meus pontos fortes e fracos, bem como de uma reflexão sobre a comunidade educativa onde realizei esta prática (contexto – Plano Curricular, Plano Anual de Atividades, Plano de Atividades do grupo de Educação Física, Projeto Curricular de Educação Física, etc.), para assim definir planeamentos reais que colaborem para atingir as competências essenciais e necessárias para um ensino com qualidade, saudável e eficaz de acordo com as normas e acordos da escola.

A prática de ensino supervisionada (PES) integra a formação dos docentes da disciplina de Educação Física, e é experienciada e vivenciada na primeira pessoa pelos professores estagiários (Seabra et al., 2016).

As tarefas propostas ao professor estagiário durante a PES são o acompanhamento e desenvolvimento de todas as atividades pedagógicas da disciplina de EF de duas turmas de ciclos de ensino diferentes; o acompanhamento de uma direção de turma; acompanhamento de uma modalidade do Desporto Escolar; e observação de aulas dos professores de EF da escola; observação de aulas dos colegas estagiários.

Para além desta parte mais burocrática, esta PES, teve como principal foco a minha integração num contexto real de docência com todas as experiências nela inseridas através de uma prática de ensino supervisionada, que responsabiliza o professor estagiário de forma progressiva pelas atividades letivas. Iniciou-se numa primeira fase através de observações e registo de aulas e outras atividades do Orientador cooperante, seguido de uma fase de partilha de regência da aula entre o estagiário e o Orientador Cooperante e que termina com a leção da aula de forma autónoma por mim, sob a supervisão do Orientador Cooperante.

3. Relato de Estágio

3.1. Expectativas em relação ao estágio

As minhas expectativas para este estágio pedagógico foram bastante elevadas, pois este estágio representa uma nova realidade para mim, um novo “mundo” que encarei com bastante expectativa. O Ensino Escolar sempre me despertou particular atenção e sempre foi um dos meus objetivos para o futuro. O gosto pelo ensino vem de muito novo, sempre gostei de ensinar, ainda para mais algo que realmente gosto de fazer, que são as atividades desportivas.

Mesmo trabalhando há vários anos no meio desportivo, a minha área de maior foco sempre foi o ramo do fitness e *healthcare* e também a lecionação de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC's) na vertente de Atividade Física e Desportiva e CAF (componente de apoio à família) a alunos do 1ºCiclo do Ensino Básico, sendo esta uma experiência muito diferente da minha realidade até então.

Com esta oportunidade de estágio procurei experienciar ao máximo as vivências e aprendizagens de maneira a preparar-me da melhor maneira para o meu futuro enquanto Professor.

Sendo esta uma PES acompanhada por profissionais especializados e com larga experiência, como é o caso do meu Orientador Cooperante com cerca de 30 anos de experiência, tornou-se essencial para a minha formação, sendo um período onde ocorre a transformação do aluno para professor. Revelou-se uma fase essencial e um pilar do desenvolvimento para a profissionalização docente.

3.2. A Escola Básica e Secundária Michel Giacometti

A escola onde tive o prazer de realizar o meu estágio chama-se Escola Básica e Secundária Michel Giacometti, que se situa na vila da Quinta do Conde, no Concelho de Sesimbra. Esta escola pertence ao agrupamento de escolas Michel Giacometti, sendo uma instituição de ensino público. Este agrupamento inclui todos os níveis de ensino, desde a educação pré-escolar ao 12º ano de escolaridade sendo composto pelo Jardim de Infância da Quinta do Conde, pela Escola Básica da Quinta do Conde nº3 e pela escola sede, a Escola Básica e Secundária Michel Giacometti.

A Escola Básica e Secundária Michel Giacometti é uma escola que tem vindo a aumentar o número de alunos de forma a dar resposta à população crescente. A escola é constituída por quatro pavilhões, um dos quais com refeitório, bufete e papelaria, e outro com sala de professores, reprografia, secretaria, gabinete da ASE e BE/CRE, a que se acrescentam dois pavilhões pré-fabricados de madeira com 9 salas.

Nesta estão centralizados todos os serviços administrativos que funcionam no bloco A e que servem todas as escolas do Agrupamento.

Com uma capacidade de 925 alunos, tem atualmente uma taxa de ocupação de 121%, (mais 200 alunos).

3.2.1. O Projeto Educativo

A Escola Básica de 2º e 3º Ciclos com Ensino Secundário Michel Giacometti teve o seu primeiro Projeto Educativo em 1996, com o título “Afetos/Valores/Saberes, O Outro Rosto da Escola”, elegendo como prioridades a educação e a socialização dos alunos, a organização da escola como modo de partilha de saberes e o desenvolvimento de iniciativas concretas no sentido de solucionar problemas escolares e educativos. Dos problemas detetados, muitos foram ultrapassados, mas permanecem aspetos a melhorar e que serão tidos em consideração na elaboração do novo Projeto Educativo.

O atual PE, com o lema “Formar o cidadão do século XXI”, é o resultado do levantamento das necessidades e de uma reflexão conjunta, comum às várias. Pretende ser orientador da ação educativa, definindo metas a atingir, prevendo recursos e procurando envolver todos os atores na concretização dos objetivos. A primeira opção seria a de individualizar cada uma das escolas, apresentar a sua singularidade. Mas foi encontrado sentido para um Projeto Educativo comum às várias escolas que constituem o Agrupamento porque apesar das características distintas das escolas, há uma identidade comum a crescer.

3.2.2. Estratégias e planos de ação

- No Projeto Educativo, são estabelecidas como estratégias de ação:
- Regulamento Interno
- Projeto Curricular de Agrupamento
- Plano Anual de Atividades
- Projeto Curricular de Turma
- Métodos e técnicas de estudo/aprendizagem
- Diferenciação Pedagógica
- Tutorias
- APA, Sala de Estudo e GAIA
- Cursos de Educação e Formação
- Ensino Especial
- Plano de Ação para a Matemática
- Projeto de Língua Portuguesa Não Materna
- AEC's
- Clubes e Projetos de enriquecimento curricular/ensino aprendizagem

3.2.3. Turmas

Neste ano letivo 2021/2022 realizei o acompanhamento a duas turmas de ciclos diferentes, como nos foi indicado nos regulamentos da PES, uma do 9ºano pertencente ao 3ºciclo de escolaridade e uma do 12ºano correspondente ao ensino secundário, na área de ciências e Tecnologias. As duas turmas têm aulas de EF duas vezes por semana, um bloco de 50' e um bloco de 100'. Ambas as turmas foram dirigidas por mim sob a orientação do professor Henrique Gonçalves, que é o professor tutelar das mesmas. A turma do 9ºano era composta por 20 alunos, dos quais 13 são do sexo feminino e 7 do sexo masculino com idades compreendidas entre 14 e 16 anos, enquanto que a turma do 12ºano era composta por 29 alunos, dos quais 21 são do sexo feminino e 8 são do sexo masculino com idades compreendidas entre 16 e 18 anos.

Ao nível do desenvolvimento motor todos os alunos das duas turmas apresentaram-se aptos para a realização das demais atividades. Em termos psicológicos, dois dos alunos da turma do 9ºano apresentaram alguns problemas, um deles com um défice cognitivo e outro com distúrbios psicológicos, mas que em nada impediu de os incluir sempre que possível nas atividades da turma, sendo apenas necessário uma pequena adaptação em certas tarefas.

Ao nível organizacional a escola apresenta-se com três períodos. O ano letivo iniciou-se na semana de 14 a 17 de setembro de 21 e teve o seu término na semana de 6 a 10 Junho. As interrupções letivas normais foram realizadas nos períodos semelhantes aos anos transatos com a alteração do acréscimo de uma semana de interrupção no início do ano 2022 devido à situação pandémica, bem como uma redução da interrupção no Carnaval e na Páscoa.

3.3. Dimensão Profissional, Social e Ética

Ao longo deste ano letivo, os meus objetivos para este estágio, que contempla a PES, passam pela passagem à prática de todos os ensinamentos e enriquecimentos teóricos ao qual tive contacto tanto na licenciatura como agora mais recentemente no mestrado que estou a finalizar. Esta experiência em formato real, numa escola, conseguiu incutir-me experiências que irão certamente beneficiar a minha profissionalização docente.

Mais concretamente esses objetivos passam por experienciar momentos e experiências únicas em contexto de unidade de ensino, com todos os acontecimentos inerentes à mesma. Compreender os processos de organização escolar e “modos operandi”, o seu planeamento anual, o seu projeto educativo, isto é, todos os documentos fundamentais para o sucesso da leção de uma disciplina e da própria escola em contexto escolar. Melhorar valores como o sentido de responsabilidade, o modo de implementar a disciplina e o respeito dos alunos, que para mim é fundamental para um ambiente harmonioso nas aulas.

Um dos meus objetivos foi também o deixar de alguma forma a minha marca na escola, uma escola que ela própria marcou a minha vida. Foi lá onde realizei toda a minha formação escolar desde o 5º ao 12ºano de escolaridade. Pretendi assim neste ano, incutir alguns valores e atitudes aos alunos, mais especificamente: motivar os alunos a melhorarem os seus rendimentos e sucesso escolares; a auto motivarem-se para as aulas; a respeitar a disciplina de EF; a incutirem hábitos de vida saudáveis e também, acima de tudo, serem melhores pessoas e

melhores seres humanos. Para mim também deve ser uma das funções de qualquer professor, neste caso da disciplina de EF, é importante ter uma atitude de promoção do desenvolvimento do aluno em todas as vertentes e não só, no caso da EF, do desenvolvimento de capacidades desportivas. Procurei também entusiasmar todo o grupo de EF a realizar diversas atividades e desafios que enriqueçam o desenvolvimento humano e escolar dos alunos como procurar desafios gratificantes para eles próprios.

3.4. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

O processo ensino-aprendizagem deve decorrer e sofrer evoluções a cada unidade de ensino, é para tal importante ter uma ideia de alguns princípios gerais (Ashmarin, 1990):

- Princípio da consciência e atividade: vontade e interesse na aprendizagem, motivação dos alunos, ações para alcançar o objetivo;
- Continuidade no processo aprendizagem: prática deve ser regular, deve existir a ligação entre várias partes do processo educativo e seu conteúdo;
- Visibilidade na formação: uso extensivo da demonstração e outras técnicas que proporcionam uma compreensão profunda da técnica do elemento;
- Acessibilidade e individualização.

Na base do princípio de acessibilidade – regras de didática: do simples – ao complexo, do conhecido – ao desconhecido.

Para um ensino com sucesso e sem erros o professor deve saber exatamente se os pré-requisitos físicos e técnicos estão adquiridos para que possa atingir o objetivo. Ter como hábito também uma capacidade reflexiva, pois vai se tornar fundamental para quaisquer adaptações que se implementem com o objetivo do sucesso do aluno.

Este processo é contínuo, de aula para aula e para tal é importante o professor ter em conta as decisões pedagógicas dos professores, assim, na tentativa de nortear a investigação educativa, Shavelson & Stern (1981) estruturaram um modelo sobre os “juízos e decisões pedagógicas dos professores”. A partir destes dois autores as decisões de ensino são classificadas em 3 categorias: As decisões pré interativas que se referem aos pensamentos e as tomadas de decisões que a interação na sala de aula (aos pensamentos e decisões concebidas durante a ação de planificação), as decisões interativas que são os pensamentos e as tomadas de decisão durante a intervenção do professor na aula e as decisões pós interativas que se referem aos pensamentos e tomadas de decisão posteriores a ação docente, ou seja, após o término da aula (Shavelson & Stern, 1981).

3.4.1. Planeamento

Planear consiste na seleção e ordenamento dos objetivos e dos conteúdos programáticos, tendo em consideração as condições locais (pessoas, espaços e materiais) e temporais (número de horas) (Bento, 1991).

A ação de planear tem sido entendida, por um lado, como um processo psicológico em que se figura o futuro, se inventariam os fins e os meios inerentes ao conhecimento pedagógico e se constrói um quadro condutor da ação futura (Wittrock, 1986).

A função mais óbvia do planeamento é *transformar e modificar o currículo, adaptando-o às circunstâncias únicas de cada situação de ensino*” (Yinger, Robert J.; Clark, 1988)

Assim, esta etapa do planeamento caracteriza-se por ser uma fase que antecede o planeamento de todo o ano letivo e também individualmente de todas as aulas, com as devidas alterações necessárias após as mesmas, que acabam por ser naturais com os desempenhos dos alunos. É um período extramente importante que irá dar suporte ao desenvolvimento das competências do perfil do aluno que são trabalhadas nas diferentes matérias do Plano Curricular de Educação Física da Escola, sendo desenvolvidas nas matérias onde melhor se enquadram, podendo ser trabalhadas várias competências por cada matéria.

O modelo de planeamento utilizado foi o modelo por blocos, onde se apresentava um conjunto de aulas sobre a mesma matéria desportiva e a distribuição dos conteúdos são concentrados e determinados pela rotação por espaços.

Segundo os autores Dudley et al. (2011) e Lonsdale et al. (2013), umas das principais características dos programas mais eficazes de intervenção em EF fixa-se em requerer ao professor dominar um vasto reportório de técnicas e estilos de ensino. Desta forma e segundo os documentos orientadores para a disciplina de EF – Programa Nacional de EF, as técnicas de ensino são o conjunto dos procedimentos relativos a:

- i. instrução,
- ii. organização,
- iii. feedback,
- iv. controlo da turma,
- v. clima emocional e clima motivacional.

De acordo com os autores Carreiro da Costa e Piéron (1995) e Siedentop e Tannehill (2000), a combinação eficaz destas técnicas permite ao aluno maximizar o tempo potencial de aprendizagem que conduz ao sucesso - aprendizagem.

A **Instrução**, passa por no início de cada unidade de ensino, explicar os objetivos que se pretende que os alunos atinjam no final desta aula e no final da mesma, um pequeno balanço tendo em conta os objetivos da unidade. Explicar, no início de cada exercício, os objetivos do mesmo. Recorrer frequentemente ao questionamento, garantido a atenção dos alunos e

verificando se entenderam a informação transmitida e verificando a sua perceção das suas competências. Deve-se utilizar uma linguagem clara e simples, garantido a compreensão de todos os alunos. Recorrer sempre que possível à demonstração completa dos exercícios, utilizando sempre que possíveis alunos. Ir ao longo das UE's, reduzindo gradualmente os momentos de instrução inicial, privilegiando o Balanço Final. Referir no final de cada aula os alunos que se destacaram pela positiva e pela negativa. Por fim, na última aula da UE realizar um balanço geral, individualizando sempre que possível, referenciando a unidade seguinte, referindo as suas matérias e objetivos principais. Esta teoria é muito importante, contudo a prática diz-me que nem sempre é fácil corresponder as estas indicações. No meu estágio tive turmas de ciclos diferentes (3º ciclo e Secundário) e pude constatar que a instrução teria de ser dada de uma maneira diferente a cada turma de modo a ser eficaz. Nos mais novos menos pormenorizada e de fácil entendimento enquanto nos mais velhos mais específica e detalhada.

Quanto à **organização**, esta deve ser adaptada a cada estilo de ensino bem como ao tipo de alunos. Utilizar sinais sonoros (1 apito – param o que estão a fazer; 2 apitos – aproximam-se de mim), visando diminuir os tempos perdidos nas transições entre exercícios. Garantir que os alunos estão colocados em semicírculo nos momentos de instrução, e que todos os alunos estão prontos a iniciar a aula 5 minutos após o toque. Garantir os ciclos de feedback. Esta organização dos alunos/turma poderá ser feita de forma homogénea ou heterogénea, tendo em conta as matérias que vão ser trabalhadas e os seus objetivos. A opção por grupos homogéneos permite que alunos com níveis semelhantes trabalhem juntos, contribuindo para uma maior eficácia das aprendizagens dos mesmos. Esta opção poderá ser bastante útil nos JDC e Raquetas. Por outro lado, a opção por grupos heterogéneos permite que alunos com níveis mais avançados ajudem os colegas com maiores dificuldades, potenciando o ensino recíproco, e, ainda, poderá ser importante para a motivação de ambos. A especificação dos grupos em cada matéria foi feita nos planos de etapa ou, sempre que se justifique algum reajuste, no plano de unidade e aula. De realçar que, sempre que seja possível, permitir que os alunos formem os seus próprios grupos (exercícios de aquecimento, etc.).

Segundo Carreiro da Costa (1995), a gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. Cada aluno tem o seu ritmo de aprendizagem, temos de respeitar esses ritmos e proporcionarmos tempos e oportunidades de práticas ajustadas às diferentes necessidades dos alunos, levando as diferenças de desempenho iniciais a desaparecer, ao longo do processo de ensino-aprendizagem e, levando a aprendizagem acontecer não só para uns, mas para todos.

A organização da aula foi muito bem conseguida no meu estágio, tanto o meu orientador como os princípios que adquiri sobre a mesma, ajudaram-me a que tudo corresse bem. Contudo, este ano derivado da situação pandémica foi necessário fazer alterações ao planeamento, todavia a escola sempre deu autonomia aos professores para adequarem as alterações da melhor maneira que acharam possível.

O **Feedback** corresponde à reação do professor à prestação do aluno. O uso do mesmo foi feito de forma diversificada as aulas, adaptando-o aos diferentes níveis de aprendizagem que existiam nas turmas. Aos alunos com maiores dificuldades, tentou-se realizar intervenções

com maior frequência e de carácter corretivo, no que diz respeito aos alunos como menor dificuldade privilegiou-se os feedbacks recordatório e de questionamento. Privilegiou-se o feedback de carácter positivo, tentando reagir ao comportamento do aluno de forma assertiva, esta estratégia foi adotada com o intuito de se obter um clima de aula favorável.

Relativamente ao **controle da turma** ou mais precisamente a disciplina, corresponde aos pensamentos ou decisões sobre a organização, controle e manutenção dos alunos em comportamentos apropriados como também à relação da ocorrência de comportamentos inapropriados. Para tal, importa prevenir ao máximo situações de indisciplina, garantido um clima de respeito entre todos e caso aconteça algum caso de indisciplina ter em conta uma conversa com o aluno, chamando-lhe a atenção para o sucedido ou colocar o aluno de parte (a assistir a aula, fazendo um relatório) ou em última instância comunicar ao encarregado de educação.

O **Clima emocional e motivacional** corresponde aos procedimentos e preocupações relativas ao ambiente psicossocial e de relação em que decorre a aula para assim criar uma maior disponibilidade para a prática proporcionando maior empenhamento na tarefa e uma diminuição dos comportamentos desviantes (Disciplina). Segundo Siedentop (1998, *ob. cit* Brântuas, 2013, p. 26), *“Não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender”*.

Assim, na prática procurou-se promover um excelente clima professor-aluno, fornecendo sempre que possível FB motivacionais (afetividade positiva), destacando sempre os alunos que se destaquem pela positiva (na execução das matérias, no comportamento, pontualidade, etc.). Promover um bom clima aluno-aluno, procurando sempre que possível formar grupos de alunos diferentes, de modo a proporcionar-lhes interação com os vários colegas da turma e promover uma boa relação aluno-tarefa através de exercícios adequados aos seus níveis de prática. É essencial a criação de um clima motivacional positivo entre o professor e o aluno e entre os próprios alunos, que os levam a dar o melhor de si para a progressão (Catunda & Marques, 2017).

Foi um grande desafio para mim, no entanto devido à minha capacidade de relacionamento interpessoal, fui capaz de criar um clima de aula positivo e propício à aprendizagem de todos os alunos. Ao longo de todo o estágio pedagógico senti que melhorei muito cada um destes pontos, uma grande evolução desde a primeira aula que lecionei, por isso sinto que atingi os objetivos propostos e agora só procuro melhorar com a experiência após a profissionalização docente.

3.4.2. Ensino

O Ensino tem como prioridade, a execução de todo o planeamento programado pelo professor. Para se poder garantir um bom desenvolvimento das aprendizagens ao aluno, é importante utilizar diversos estilos de ensino consoante o aluno e a situação, para assim proporcionar um desenvolvimento das suas habilidades e também da sua capacidade física.

Segundo Mosston (1981). O processo de ensino/aprendizagem visa produzir alterações nos comportamentos dos alunos por meio do confronto ativo com as matérias de ensino, sob o efeito recíproco da atividade do professor e da atividade dos alunos.

De acordo com Graça (1991), ser Professor não é tarefa fácil. Para além do conhecimento que o caracteriza, muitas são as capacidades / competências exigidas a um profissional de Educação Física. A aprendizagem deve ser o seu principal objetivo. Contudo, a grande heterogeneidade dos níveis iniciais dos alunos, relativamente aos diferentes conteúdos abordados nas aulas de Educação Física, causa grandes dificuldades na preparação e na realização do processo de ensino e de aprendizagem.

Tendo em conta o Espectro de Estilos de Ensino de Mosston e Ashworth (2008) pretende-se que ao longo do ano se verifique uma gradual mudança do extremo esquerdo do espectro (comando) para o extremo direito (programa individual), ou seja, pretende-se que a participação na aula do professor vá diminuindo, conferindo uma independência/autonomia cada vez maior ao aluno.

Mosston & Ashworth (2008) organizam os estilos de ensino em dois grupos. Os estilos de ensino convergentes, isto é, de Comando, de Tarefa, Recíproco, de Autoavaliação e Inclusivo onde o objetivo compreende a reprodução de conhecimentos e habilidades. Os estilos de ensino divergentes, isto é, Descoberta guiada, Descoberta convergente, Descoberta divergente, Programa individual, iniciado pelo aluno e Autoensino, que supõe a produção de novos conhecimentos e habilidades, onde o maior grau de decisão é estabelecido pelo aluno.

No entanto, não há um estilo de ensino ideal, todos têm as suas próprias características, adaptando-se às mais determinadas situações pedagógicas dos alunos. É importante treinar bem os estilos tanto o professor como o aluno, pois é importante para a aplicação correta dos mesmos. Na minha prática no estágio, pude utilizar vários estilos na mesma aula, em simultâneo ou em sequência, onde por exemplo alguns alunos estão numa certa tarefa e utiliza-se o estilo por tarefa e outros alunos encontram-se a realizar outra atividade e o estilo utilizado já é o de avaliação recíproca.

3.4.3. Avaliação

Segundo o Despacho normativo nº 30/2001 *“a avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens”*.

A avaliação possibilita regular o processo ensino-aprendizagem do aluno, mas também o desempenho dos professores, permitindo adequar estratégias, métodos e situações de aprendizagem à medida que for necessário. Tendo em conta o momento em que é realizada, atribui-se várias funções à avaliação, tais como, *“regular”, “orientar”, “certificar”, “afetir”, “verificação do grau de cumprimento dos objetivos”* (Matos, 2011).

O processo de avaliação realiza-se ao longo do ano letivo e divide-se em três momentos distintos, mas interligados, a Avaliação Inicial (efetuada no início da UE e com carácter diagnóstico/informativo), a Avaliação Formativa (efetuada ao longo da UE e com carácter informal e contínua) e a Avaliação Sumativa (efetuada no final da UE e com carácter sumativo, informativo e classificativo), tendo em conta os domínios Socio-afetivo, Psicomotor e Cognitivo.

3.5. Dimensão de Participação na Escola e Relação com a Comunidade

“O professor exerce a sua atividade profissional, de uma forma integrada, no âmbito das diferentes dimensões da escola como instituição educativa e no contexto da comunidade em que esta se insere” (Decreto-Lei n.º 240/2001, p.5571).

O envolvimento do professor não se deve limitar ao espaço da sala de aula, mas sim abranger toda a comunidade escolar, tendo em conta os Documentos Orientadores do funcionamento das relações entre os grupos da comunidade através da análise do Projeto Educativo, do Regulamento Interno e do Plano Anual de Atividades, de modo a participar também nas atividades não letivas, promovendo não só a evolução no processo de ensino-aprendizagem, como a integração do estagiário.

Os professores são sujeitos a uma acumulação de responsabilidades que são desproporcionadas em relação ao tempo e aos meios de que dispõem: exige-se-lhes que estimulem os alunos mais rápidos, sigam aqueles que trabalham lentamente, olhem pela atmosfera da aula, programem as suas atividades, avaliem, aconselhem, recebam os pais e conversem com eles sobre a evolução dos seus filhos, organizem atividades extraescolares, participem nos conselhos de professores e de turma, nas reuniões, ocupem-se por vezes de problemas administrativos e, até, vigiem os recreios, os refeitórios ou os transportes escolares (Estève & Fracchia, 1988)

Foi possível verificar neste ano de estágio, todo o envolvimento que o professor tem na gestão escolar, confirmando o que os autores Esteve e Fracchia afirmam. Assim, a minha participação foi ativa na escola e na relação com a comunidade o quanto possível, em todas as atividades que me propuseram e a outras a que eu também procurei por mim participar. Participei em muitos dos eventos organizados pela escola, dos quais os dirigidos ao desporto participei em todos como torneios de futsal, torneios de voleibol, corta-mato escolar e dia mundial do desporto, entre outros. Participei em conjunto com o Professor José Tavares nas provas de aferição de Educação Física aos alunos do 2ºano de escolaridade, numa outra escola do agrupamento, a Escola Básica da Quinta do Conde nº3. Participei também nas reuniões com o Grupo de Educação Física e nas reuniões de fim de período com os restantes professores das turmas. Participei no encontro de Canoagem organizado pelo CFD do Desporto Escolar de Atividades Náuticas do AE Michel Giacometti que se realizou na Lagoa de Albufeira onde regularmente realiza-se as atividades da modalidade de Canoagem do Desporto Escolar do qual fiz parte como Docente. Interagi regularmente com a DT do 12º A, com a qual pude aprender bastante sobre a organização e função do Diretor de Turma.

3.6. Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida

Neste âmbito, a primeira tarefa que se executou foi o Projeto Individual de Formação (PIF), documento onde foram redigidos os objetivos para o ano letivo, juntamente com as dificuldades, recursos, estratégias e controlo dos objetivos. Foi um documento auxiliar de toda esta caminhada que termina com a realização do Relatório de Estágio, onde se realiza uma reflexão acerca de quais os objetivos superados e das dificuldades superadas.

A segunda tarefa foi a realização de um projeto de investigação com pertinência para a minha formação e para a comunidade educativa onde está integrado e à qual foi apresentado no final do estudo, tendo como tema *“relação entre o nível de atividade física e a perceção da autoimagem corporal de alunos do 12º ano”*. Nesta investigação importa compreender como se sentem hoje em dia os jovens com a sua imagem corporal, em meio escolar, ou seja, num meio social onde enfrentam inúmeras interações sociais e preconceitos sobre estereótipos ideais de imagem corporal. Neste estudo, pretendo analisar o grau de satisfação dos jovens inquiridos com a sua imagem corporal, se esta é afetada pelo nível de atividade física, se o seu rendimento escolar ou desempenho académico é afetado e também se há diferenças significativas entre os rapazes e as raparigas nestas questões.

Todos os dados e registos dos alunos foram obtidos através de questionários por escrito. Foram utilizados o “Questionário de Perceção da Imagem Corporal (Henriques – 2008)”, o “Questionário Socio-Escolar (Henriques – 2008) com adaptações. IAN-AF|” e o “Questionário Atividade Física Adolescentes 15-17 anos”. Segue no final em “Anexos” um exemplar de cada um dos questionários utilizados.

RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A PERCEÇÃO DA AUTOIMAGEM CORPORAL DE ALUNOS DO 12º ANO

DAVID OLIVEIRA

Instituto Superior de Estudos Interculturais de Transdisciplinares (ISEIT-PIAGET)

Resumo

Com o intuito de se perceber a influência do nível de Atividade Física (AF) na percepção da autoimagem corporal (PAC) dos alunos, achou-se assim relevante efetuar este estudo. Estudo este que procura abranger uma faixa etária específica, a adolescência, analisando a PAC dos alunos do 12º ano da Escola Básica e Secundária Michel Giacometti. É por isso um estudo de carácter transversal atingindo uma faixa etária específica para obtenção de resultados num único momento.

Para a realização deste estudo realizou-se o Questionário de Percepção da Imagem Corporal (Henriques – 2008), o “Questionário Socio-Escolar (Henriques – 2008) com adaptações. IAN-AF|” e o “Questionário Atividade Física Adolescentes 15-17 anos” aos alunos do 12º ano da Escola Básica e Secundária Michel Giacometti em Quinta do Conde. Para análise dos resultados/dados utilizou-se o método qualitativo (SPSS), uma análise descritiva e posteriormente métodos de inferência estatística. A análise estatística foi efetuada com o SPSS e envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Os resultados do estudo mostram que: a AF influencia o rendimento escolar (RE); quanto mais elevada é a AF moderada mais elevados são os níveis de satisfação com o RE e a aparência física das alunas; AF moderada nas alunas é suficiente para garantir uma satisfação da sua composição corporal e uma satisfação com o RE; nos alunos já não é suficiente garantir uma AF moderada para garantir uma satisfação com a PAC, mas sim uma AF vigorosa e os alunos no geral não revelam níveis de sono suficientes.

Palavras-chave: Atividade Física, Percepção da Autoimagem Corporal, Rendimento escolar

Abstract

With the purpose of knowing the influence of the Physical Activity (PA) in the Body Image Perception (BIP) of the students, it was found to be relevant to perform this study. This study specified on a target age, the adolescence, by analyzing the BIP of 12th year student from the Escola Básica e Secundária Michel Giacometti. This study is transversal to a specific age to obtain results from a single moment.

To perform this study, the following questionnaires were performed to the 12th year student from the Escola Básica e Secundária Michel Giacometti of Quinta do Conde: “Questionário de Percepção da Imagem Corporal (Henriques – 2008)”, “Questionário Socio-Escolar (Henriques – 2008)” with adaptations IAN-AF| and the “Questionário Atividade Física Adolescentes 15-17 anos”. To analyze the data, the qualitative method (SPSS) was used, a descriptive analysis followed by methods of inferential statistic. The statistical analysis was performed by using SPSS and involved methods of statistical inference (absolute and relate frequencies, averages and respective standard deviations) and inferential statistic. The results of the study show that: the PA influences School performance (SP); as higher is the moderate PA higher are the levels of satisfaction with the SP and physical appearance of the female students; moderate PA in the female students is enough to guarantee a satisfaction with their body appearance and satisfaction with the SP; in the male students it's not enough to maintain a moderate PA to guarantee a satisfaction with their BIP, so a vigorous PA is required and the students in general don't show enough sleep levels.

Keywords: Physical Activity, Body Image, School Performance

Introdução

Este estudo reporta a situações relacionadas com o desenvolvimento humano, mais precisamente na adolescência, na autoimagem corporal e no nível de atividade física. Caracteriza-se por ser um tipo de estudo transversal, pois pretende avaliar indivíduos dentro de uma faixa etária específica, com aplicação de instrumentos de medida, para obtenção de resultados relativos a um momento específico.

O conceito de imagem corporal foi definido por Shilder (1950, in Fisher, 1990), como sendo um retrato do nosso próprio corpo que nós formamos na nossa mente, sendo esta imagem desenvolvida através das várias sensações, das experiências anteriores, das nossas ações e decisões tomadas. A imagem corporal apresenta componente emocional que inclui experiências de conforto ou desconforto, satisfação ou insatisfação, estando associadas à aparência e às experiências corporais de cada indivíduo (Fisher, 1990). Na adolescência a imagem corporal sofre várias alterações relacionadas com vários fatores, como a maturação pubertária, a reação dos outros às mudanças da nova aparência do seu corpo, o tipo de relações que mantem com os seus pares e família, assim como, o tipo de estereótipos sociais da cultura em que o adolescente está inserido (Henriques, 2009). O modelo de corpo que é constantemente apresentado pelos diversos meios tecnológicos, pelos media, pela moda e pode influenciar significativamente a perceção e as atitudes dos adolescentes face à sua autoimagem corporal, procurando chegar ao corpo dos modelos apresentados (Labre, 2002; Pereira et al., 2010).

A Atividade Física (AF) promove diversos benefícios para a saúde e qualidade de vida, como a prevenção primária e secundária de várias doenças crónicas não transmissíveis, entre as quais a diabetes, a obesidade, o cancro, a hipertensão, as doenças cardiovasculares ou osteoporose (WHO, 2009). É também fundamental na promoção do bem-estar físico e psicológico (Cervelló et al., 2014; Palou et al., 2012). Desta forma, recomenda-se que as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa (WHO, 2020). A promoção da AF na infância e adolescência é fundamental, pois evidências comprovam que adolescentes ativos se tornam adultos ativos (Tammelin et al., 2014). Estudos prévios relatam que a prática da atividade física está associada a melhorias na perceção da autoimagem corporal (Vieira & Dantas, 2005; Williams & Cash, 2001).

Os fatores qualidade de vida, atividade física, perceção de autoimagem corporal e saúde tem uma influência direta na vida dos adolescentes, e por isso, justifica-se a pertinência de um estudo sobre o tema.

Metodologia

Esta investigação contou com uma amostra de 50 alunos do 12º ano da Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti, inicialmente era de 100, mas devido a constrangimentos que me foram alheios, não foi possível a participação a 100% do número de alunos que constituem o 12º ano da Escola. Como instrumentos de investigação foram utilizados vários Questionários: o Questionário de Perceção da Imagem Corporal (Henriques – 2008), o Questionário Socio-Escolar (Henriques – 2008) com adaptações. IAN-AF| e o Questionário Atividade Física Adolescentes 15-17 anos.

O plano de investigação seguido neste projeto seguiu um conjunto de etapas, começando com a seleção dos questionários para aplicação na escola. Apresentação do projeto ao diretor do agrupamento da escola e aos encarregados de educação, solicitando a sua autorização para aplicação dos questionários (segue em anexo um exemplar tanto da autorização do Diretor para a Investigação na Escola como um exemplar das autorizações). Solicitação aos professores de EF para o preenchimento dos questionários por parte dos alunos num momento inicial da aula de EF. Preenchimento dos questionários pelos alunos, e por fim, a análise dos resultados com utilização do método qualitativo (SPSS). Análise descritiva e posteriormente métodos de inferência estatística. A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, o coeficiente de correlação de Pearson, o coeficiente de correlação de Spearman, o teste de t de Student para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney. A normalidade de distribuição de acordo foi analisada com o teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade de variâncias com o teste de Levene. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $(\alpha) \leq .05$.

A análise estatística foi efetuada com o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28 para Windows.

Resultados

Os dados referem-se a um total de **50 alunos**. A maioria era do género feminino (62%), e não tinha reprovado alguma vez (76%). A tabela 1 que se segue especifica estes dados.

Tabela 1 - Caracterização Sociodemográfica (N=50)

	N	%
Género		
Feminino	31	62,0
Masculino	19	38,0
Reprovações		
Não	38	76,0
Sim	12	24,0

O **peso médio** verificado era de 60.2 Kg e a **média das alturas** de 1.67m. A correlação entre o peso atual e o peso ideal era de .847 ($p < .001$) e a correlação entre a altura atual e a altura ideal de .899 ($p < .001$). Significa que os alunos estão mais perto da altura ideal do que do peso ideal. A Tabela 2 que segue especifica estes dados.

Tabela 2 - Relação Peso e Altura

	Mínim o	Máxim o	Média	Desvio padrão
Qual o teu peso?	44	74	60,19	8,23
Que peso gostarias de ter?	40	80	60,10	8,75
Qual a tua altura?	1,6	1,8	1,67	,079
Que altura gostaria de ter?	1,6	1,9	1,68	,096

Em relação à **satisfação com o peso, altura e aparência física**, em termos médios, os alunos estão perto do ponto 4 (satisfeito) com os mesmos. A Tabela 3 que se segue demonstra estes resultados.

Tabela 3 - Satisfação com o Peso, Altura e Aparência Física

	Média	Desvio padrão
Estou satisfeito com o meu peso	3,46	1,07
Estou satisfeito com a minha altura	3,90	1,03
Estou satisfeito com a minha aparência física	3,46	,86

Legenda: 1 – Muito insatisfeito 5 – Totalmente satisfeito

Em relação ao **nível de AF**, em média, os alunos fizeram 2.5 dias de AF's vigorosas com uma média de 1.48 horas e 3.7 dias de AF's moderadas, com uma média de 1.08 horas. Em termos médios os alunos passaram 7.8 horas por dia sentados. A diária média de horas de sono foi de 7.5 horas. Na Tabela 4 que se segue, é possível verificar estes dados ao pormenor.

Tabela 4 - Nível de Atividade Física

	Mínim o	Máxim o	Média	Desvio padrão
Quantos dias atividades vigorosas? (últimos 7 dias)	,00	5,00	2,53	1,50
Quanto tempo gasto num desses dias de AV?	,30	3,00	1,48	,79
Quantos dias atividades moderadas? (últimos 7 dias)	,00	7,00	3,68	1,99
Quanto tempo gasto num desses dias de AM?	,16	3,00	1,08	,78
Quantos dias caminhasse pelo menos 10min? (últimos 7 dias)	,00	7,00	5,48	2,23
Quanto tempo caminhas num desses dias?	10,00	120,00	35,67	23,70
Quanto tempo passaste sentado num dia de semana?	3,00	16,00	7,82	2,85
Quantas horas costumava dormir em média por dia?	2,00	10,00	7,57	1,35

Cerca de 56% dos alunos indica que costuma praticar **algum tipo de AF de lazer** programada e de forma regular (excluindo as aulas de EF). As atividades mais referidas eram ginásio (20%) e futebol (12%). A tabela 5 que se segue refere todas as atividades mencionadas pelos alunos.

Tabela 5 - Atividades Físicas

	N	%
Atletismo	1	2,0
Equitação	2	4,0
Escuteiros	1	2,0
Futebol	6	12,0
Ginásio	10	20,0

Voleibol	1	2,0
Hip Hop	1	2,0
Karatê	1	2,0
MMA/Parkour	1	2,0
Natação	3	6,0
Patinagem artística	1	2,0
Voleibol	5	10,0

Para compreender se os alunos eram **ativos** verificou-se que a maioria (40%) escolhe sempre que possível subir escadas em vez de elevadores, 44% escolhe andar a pé em vez de estar sentado, e 38% escolheu caminhar em vez de estar em pé. A Tabela 6 que vem em seguida ajuda a compreender ao pormenor as opções dos alunos no seu dia a dia.

Tabela 6 - Ativo ou Não Ativo

	1	2	3	4	5
Quantas vezes escolheste subir escadas em vez de elevadores?	4,0%	14,0%	12,0%	30,0%	40,0%
Quantas vezes escolheste em pé em vez de sentado?	8,0%	22,0%	44,0%	14,0%	12,0%
Quantas vezes escolheste caminhar em vez de transportes?	14,0%	26,0%	18,0%	28,0%	14,0%
Quantas vezes as tuas pausas de estudo foram caminhar ou estar de pé?	8,0%	38,0%	24,0%	18,0%	12,0%

Legenda: 1 – Nunca 2 – Poucas vezes 3 – Algumas vezes 4 – Muita vezes 5 – Sempre que possível

Em relação ao grau de **satisfação com as partes do corpo**, os alunos estão mais satisfeitos com o cabelo (4.06) e menos satisfeitos com o estômago (3.34). A média da satisfação corporal era de 3.50, muito perto do satisfeito e significativamente ($p < .001$) acima do ponto médio de avaliação da escala (3 – nem insatisfeito nem satisfeito). A Tabela 7 que se segue ajuda a compreender estes resultados.

Tabela 7 - Satisfação com as Partes do Corpo

	Média	Desvio padrão
Satisfação com a parte do corpo "Rosto"	3,76	,68
Satisfação com a parte do corpo "Cabelo"	4,06	,76
Satisfação com a parte do corpo "Tórax/Seio"	3,52	,76
Satisfação com a parte do corpo "Ombros/Costas"	3,66	,77
Satisfação com a parte do corpo "Braços"	3,46	,67
Satisfação com a parte do corpo "Estômago"	3,34	1,00
Satisfação com a parte do corpo "Cintura"	3,65	,92
Satisfação com a parte do corpo "Nádegas"	3,62	,80
Satisfação com a parte do corpo "Coxas"	3,64	,82
Satisfação com a parte do corpo "Pernas"	3,66	,79
Satisfação com todas as partes do corpo	3,50	,64

Legenda: 1 – Muito insatisfeito 2 – Insatisfeito 3 – Nem Insatisfeito nem Satisfeito
4 – Satisfeito 5 – Totalmente satisfeito

Para comparar entre **géneros**, verificou-se que os alunos estão significativamente mais satisfeitos com o peso, $MU = 145.500$, $p = .002$, e com a satisfação corporal, $t(47) = -3.969$, $p < .001$, do que as alunas. A Tabela 8 que se segue clarifica esta informação.

Tabela 8 - Comparação da Satisfação por Género

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Satisfação com o peso	3,10	1,04	4,05	,84	.002**
Satisfação com a altura	4,06	1,06	3,63	,95	.098
Satisfação com rendimento escolar	3,45	,72	3,47	,69	.974
Satisfação com aparência física	3,32	,90	3,68	,74	.110
Satisfação corporal	3,45	,51	3,90	,27	.001***

Legenda: * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

De modo a compreender a **correlação entre o nível de AF e o RE e a aparência física**, verificou-se que **nas alunas** a correlação entre a atividade física moderada e o rendimento escolar e a aparência física é significativa, positiva e moderada. Assim, quanto mais elevada é a atividade física moderada mais elevados são os níveis de satisfação com o rendimento escolar e a aparência física.

Nos alunos a correlação entre a atividade física moderada e altura é significativa, negativa e moderada e a correlação entre a atividade física vigorosa e a aparência física é significativa, positiva e moderada. Assim, quanto mais elevada é a atividade física moderada mais baixos são os níveis de satisfação com a altura e quanto mais elevada a atividade física vigorosa mais elevada são os níveis de satisfação com a aparência física. A tabela 9 que se segue ajuda a clarificar estes resultados.

Tabela 9 - Correlação da Atividade física e os Níveis de Satisfação com o Rendimento Escolar e Aparência Física

	Feminino		Masculino	
	AF vigorosa	AF moderada	AF vigorosa	AF moderada
Peso	-.006	.370	.103	-.175
Altura	.082	.154	.040	-.620*
Rendimento escolar	.285	.629*	-.017	.352
Aparência física	.095	.542*	.589*	.038
Satisfação corporal	.062	.121	.469	.080

Legenda: * $p \leq .05$

Discussão

Nesta investigação procurou-se perceber a influência do nível de AF no grau de satisfação PAC e no RE dos alunos. Analisando a amostra, importa ter em conta que a maioria dos inquiridos é do sexo feminino, 31 participantes, ou seja, 62% da população participante. Os restantes 38% correspondem a inquiridos do sexo masculino, com 19 participantes. Da amostra total verificou-se que 76% não reprovou alguma vez o ano.

Cerca de 56% dos alunos em geral indica que costuma praticar algum tipo de AF de lazer programada e de forma regular (excluindo as aulas de EF). As atividades mais referidas eram ginásio (20%) e futebol (12%). Assim, podemos verificar que a AF influencia o rendimento escolar dado que a maioria dos participantes pratica AF de lazer regularmente e apenas 24% dos alunos já reprovou um ano. A maioria (40%) dos alunos procura fugir ao sedentarismo escolhendo sempre que possível subir escadas em vez de elevadores, 44% escolhe andar a pé em vez de estar sentado, e 38% escolhe caminhar em vez de estar em pé.

Verificou-se que é significativa, positiva e moderada a correlação entre a AF moderada e o RE e a aparência física nas alunas. Assim, quanto mais elevada é a AF moderada mais elevados são os níveis de satisfação com o RE e a aparência física. Verifica-se assim que uma AF moderada das alunas é suficiente para garantir uma satisfação da sua PAC e uma satisfação com o RE.

Nos alunos já é diferente, verifica-se uma correlação significativa, negativa e moderada entre a AF moderada e a altura e uma correlação significativa, positiva e moderada entre a AF vigorosa e a aparência física. Assim, nos alunos já não é suficiente garantir uma AF moderada para garantir uma satisfação com a perceção corporal, mas sim uma AF vigorosa.

Para Batista (2011), a AF varia com a idade, género, fatores ambientais, sociais, culturais e psicológicos, tornando-a um contexto de abordagem multidisciplinar. O autor suporta os resultados obtidos, onde se constata as diferenças entre género e o grau de influência da AF nestas nos mesmos.

Comparativamente entre géneros é possível verificar que na vertente de satisfação com a IC, os alunos do sexo masculino estão significativamente mais satisfeitos com o peso e com a satisfação geral do que as alunas.

De modo geral, a literatura atual, aponta para uma associação positiva entre o rendimento escolar e a AF (da Silva Oliveira, 2018; Gonçalves, 2016; Peralta et al., 2014).

Dado que em média, os alunos fizeram 2.5 dias de atividades físicas vigorosas com uma média de 1.48 horas e 3.7 dias de atividade físicas moderadas, com uma média de 1.08 horas, verificou-se que os alunos se encontram perto das recomendações da OMS que sugere que as crianças e adolescentes (5-17anos) devem realizar 60 minutos por dia, de AF de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo em pelo menos 3 dias por semana. Para os adultos as recomendações são que devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de AF aeróbia de intensidade moderada ou pelo menos 75 a 150 minutos de AF aeróbia de intensidade vigorosa ou uma combinação

equivalente de AF de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde

Em termos médios os alunos passaram 7.8 horas por dia sentados. A diária média de horas de sono foi de 7.5 horas. Verifica-se assim que não revelam níveis de sono suficientes pois segundo Pereira et al. (2015) os adolescentes necessitam de dormir, pelo menos, 8,33 horas nos dias com aula como atitude comportamental para a proteção da sonolência diurna excessiva.

Verificou-se que os alunos quanto às atividades do dia-a-dia consideraram na sua maioria escolher atividades dinâmicas ao invés de estarem sentados, andar de elevadores ou ficar em pé.

Quando questionados sobre a satisfação das partes do corpo em específico, os alunos consideraram que é com o cabelo que estão mais satisfeitos e menos satisfeitos com o estômago. Isto compreende-se, pois, a maioria dos inquiridos são do sexo feminino e as alunas de hoje em dia têm uma enorme complexidade com a barriga, daí este resultado menos positivo de satisfação do “estômago”.

Como resultados principais do estudo, apurou-se que:

- O nível de Atividade Física influencia o Rendimento Escolar;
- A diária média de horas de sono foi de 7.5 horas. Verifica-se assim que não revelam níveis de sono suficientes;
- O nível e o tipo de Atividade Física variam consoante o Género;
- Quanto mais elevada é a AF moderada mais elevados são os níveis de satisfação com o RE e a aparência física das alunas;
- Para garantir uma satisfação da PAC, os tipos de Atividade Física são diferentes entre Género. AM para as alunas e AV para os alunos.
- Os alunos estão significativamente mais satisfeitos com o peso, e com a satisfação corporal, do que as alunas.
- A maioria dos alunos em geral são Ativos;
- A maioria dos alunos em geral (56%) indica que costuma praticar algum tipo de atividade física de lazer.

Limitações e Considerações Finais

Com esta investigação procurou-se estudar e compreender a influência do nível de Atividade Física (AF) no grau de satisfação da Perceção da Autoimagem Corporal (PAC) e do Rendimento Escolar (RE) de alunos do 12ºano. Para tal teve-se em conta o género, a altura, o peso, o nível de atividades físicas realizadas ou ausência das mesmas, o grau de sedentarismo, o nível de sono e o RE bem como o grau de satisfação com os diferentes segmentos corporais e o seu todo. Para a análise destas variáveis, obteve-se resultados através dos inquéritos realizados e da pesquisa bibliográfica efetuada com o intuito de cruzar dados com estudos que se assemelhassem de forma a obter dados conclusivos relevantes.

Os resultados obtidos podem ser o reflexo de limitações de uma amostra reduzida de alunos em geral, ou mesmo por serem representados em maior número por alunas (31) do que alunos (19) ou simplesmente pelas características pessoais dos inquiridos da região demográfica do concelho de Sesimbra em Quinta do Conde.

Em estudos posteriores do mesmo tema abordado, era importante ter em consideração uma amostra maior tentando abranger alunos de várias regiões demográficas, de modo a precaver eventuais características pessoais que possam influenciar os resultados.

Esta investigação é pertinente de maneira a que proporciona uma melhor compreensão da satisfação geral da população com a sua autoimagem, o que hoje em dia é um tema bastante em voga, suscitando sempre muito debate e muita discussão e que pode influenciar de várias maneiras a sociedade e as atitudes comportamentais das pessoas.

4. Reflexão Final

Este ano letivo revelou-se muito desafiante para mim, conciliar a minha atividade profissional de Personal Trainer com o estágio pedagógico por vezes foi bastante complicado e exigente, não na medida de limitar o meu empenho no estágio, mas sim no trabalho redobrado que foi exigido. O desporto escolar também ocupou bastante do meu tempo, pois dado que estava inserido nas Náuticas, toda a logística de transporte e preparação do material, organização dos alunos, foi muito exigente e trabalhoso. Mas tudo isto, foi um enorme contributo para o meu desenvolvimento profissional, sinto-me um futuro professor muito mais preparado para o que virá do que no início do ano letivo. Apesar de todas as dificuldades, foi um ano de enorme aprendizagem, de enorme esforço, contudo tenho uma gratificação muito grande pela Escola Michel Giacometti, como é carinhosamente tratada a escola que me acolheu no estágio, aos professores e ao grupo de Educação física que foi incansável no apoio a que tudo pudesse correr bem.

O relacionamento com o meu Orientador Cooperante e com os alunos não podia ser melhor, ajudaram-me imenso, tanto o professor como os alunos sempre me respeitaram e me deram condições para poder dar o melhor de mim em todas as aulas e em momentos de mentoria. Consegui perceber que esta é uma área em que me sinto bastante bem, o gosto pelo ensino da Educação Física e de todos os valores a ela inerentes, é algo que me deixa feliz e sempre com vontade de me desenvolver e evoluir cada vez mais e ajudar os alunos no seu desenvolvimento o melhor que possa.

Ao início tenho de dizer, foi um pouco complicado, a adaptação a tudo o que envolve a atividade profissional de um Docente, contudo, com o apoio de todos penso que me adaptei rapidamente e que contribui para o desenvolvimento tanto dos alunos como um pouco da escola ao longo de todo o ano letivo. Esta escola marcou a minha infância, marcou o meu estágio profissional e marcará quem sabe num futuro a minha carreira docente, só posso agradecer e desejar que um dia possa voltar.

5. Referências Bibliográficas

- Amaral, M., Bidarra, M. G., & Vaz-Rebello, P. (2017). Supervisão pedagógica e desenvolvimento profissional docente. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 452–456.
- Ashmarin, B. A. (1990). *Theory and Methods of Physical Education*.
- Bento, J. (1991). O.(1987). *Planeamento e Avaliação Em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA, 130–140.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade. *Belo Horizonte, Casa Da Educação Física*.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(3), 31–38.
- da Silva Oliveira, T. F. (2018). *Desempenho escolar, atividade física, aptidão cardiorrespiratória e síndrome metabólica em crianças e adolescentes*.
- Estève, J. M., & Fracchia, A. F. B. (1988). Le malaise des enseignants. *Revue Française de Pédagogie*, 45–56.
- Fisher, S. (1990). *The evolution of psychological concepts about the body*.
- Gonçalves, A. F. S. (2016). *Relação entre a prática de atividade física no exterior, prática de desporto, género, estatuto socioeconómico e os níveis de atividade física objetivamente avaliados*.
- Henriques, P. C. M. (2009). *Imagem corporal, autoconceito e rendimento escolar nos pré-adolescentes*. Universidade de Aveiro.
- Labre, M. P. (2002). Adolescent boys and the muscular male body ideal1. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 233–242.
- Matos, M. (2011). Funções e tipologias da avaliação das aprendizagens—análise no Ensino Secundário. *Revista Alentejo Educação*, 3, 31–43.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). *Teaching physical education*.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education: First online edition. Spectrum Institute for Teaching and Learning.(United States)*.
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borràs, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(2), 393–398.
- Peralta, M., Maurício, Í., Lopes, M., Costa, S., Sarmiento, H., & Marques, A. (2014). *A relação entre a Educação Física e o rendimento académico dos adolescentes: uma revisão*

sistemática.

- Pereira, I. O., Lima, A. P., Cardoso, F., Oliveira Filho, G. L., & JF, P. T. A. (2010). Distorção da imagem corporal e tríade da mulher atleta em bailarinas clássicas. *Revista Digital [Internet]*.
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de ensino supervisionada em educação física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32–47.
- Shavelson, R. J., & Stern, P. (1981). Research on teachers' pedagogical thoughts, judgments, decisions, and behavior. *Review of Educational Research*, 51(4), 455–498.
- Tammelin, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc*, 46(5), 955–962.
- Vieira, F. R., & Dantas, E. H. M. (2005). Imagem Corporal de Obesos. *Fitness & Performance Journal*, 4(1), 20.
- WHO. (2009). A snapshot of the health of young people in Europe. *World Health Organization*, July, 1–122.
- WHO. (2020). Diretrizes da OMS: Para a Atividade Física e Comportamento Sedentário. *World Health Organization*, 1–24. <https://doi.org/10.4324/9781315754635-20>
- Williams, P. A., & Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75–82.
- Wittrock, M. C. (1986). *Handbook of research on teaching*. Macmillan Publishing Ltd.
- Yinger, Robert J.; Clark, C. M. (1988). El uso de documentos personales em el estudio del pensamiento del professor. *Angulo*.

Hiperligação - Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário:

<https://www.mun-setubal.pt/wp-content/uploads/2021/02/OMS-recomendacoes-exercicio-sedentarismo.pdf>

Legislação Consultada:

DIÁRIO DA REPÚBLICA nº201/2001, Série I-A de 2001-08-30, páginas 5569-5572, em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/240-2001-631837>

6. Anexos

6.1. Autorização Diretor da Escola para realização do estudo



 **Instituto PIAGET**

Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
Decreto-Lei n.º 210/96 de 18 de Novembro

Exmo. Diretor do Agrupamento de Escolas Michel Giacometti, Dr. Eduardo Cruz,

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

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

A pesquisa incidirá em um estudo sobre a Relação entre o nível de atividade física e a percepção da autoimagem corporal de alunos do 12º ano.

A recolha de dados será efetuada antes da aula de Educação Física, onde individualmente o aluno realizará um preenchimento de uma folha com umas questões, não devendo ultrapassar 10min de duração por aluno.

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

Agradecendo a atenção, encontro-me ao seu inteiro dispor para o esclarecimento de qualquer dúvida, através dos seguintes contactos:
Paula Rodrigues,
telemóvel –918808119;
e-mail – paula.rodrigues@ipiaget.pt

Almada, 22 de Maio de 2022

Com os meus melhores cumprimentos,
Paula Rodrigues

Quinta da Arreínela de Cima, 2800 – 305 Almada
Tel. 21 2946250 - Fax 21 2946251 – e-mail: paula.rodrigues@ipiaget.pt

6.2. Autorização Encarregados de Educação



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
Decreto-Lei n.º 210/96 de 18 de Novembro

No ano letivo de 2021/2022, o estudante do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, David Oliveira, necessita de realizar um trabalho de pesquisa, no âmbito da unidade de prática de Ensino Supervisionada, onde o objetivo geral do trabalho é estudar a relação entre o nível de atividade física e a percepção da autoimagem corporal dos alunos do 12º ano da Escola Básica 2,3/S Michel Giacometti. Estudar se as raparigas e os rapazes têm uma percepção diferente em relação à sua autoimagem corporal. Estudar se os rapazes e raparigas têm um nível diferente de atividade física. A participação é voluntária e poderá ser suspensa, pelo jovem e/ou pelos encarregados de educação, em qualquer momento da investigação; não haverá, naturalmente, quaisquer consequências para quem não pretender colaborar. Este estudo reporta a situações relacionadas com o desenvolvimento humano, mais precisamente na adolescência, na autoimagem corporal e no nível de atividade física. Caracteriza-se por ser um tipo de estudo transversal, pois pretende avaliar indivíduos dentro de uma faixa etária específica, com aplicação de instrumentos de medida, para obtenção de resultados relativos a um momento específico.

O estudo incidirá sobre os jovens do 12º ano a frequentar o Ensino Secundário e envolverá a recolha de dados através da realização de umas questões/questionários.

Vimos, assim, solicitar a autorização da participação do seu educando/a, através do formulário de consentimento abaixo.

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

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

Agradecemos a sua colaboração.

Formulário de consentimento

(Nome do encarregado de educação) _____ declaro
que autorizo a participação do meu educando
_____ na pesquisa "Relação entre o nível
de atividade física e a percepção da autoimagem corporal de alunos do 12º ano"

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

Quinta da Arreinel de Cima, 2800 – 305 Almada
Tel. 21 2946250 - Fax 21 2946251 – e-mail: paula.rodriques@ipiaget.pt

6.3. Questionários

6.3.1. Questionário 1 - Questionário Atividade Física Adolescentes 15-17 anos



Código de identificação do participante: |__| |__| |__| |__| |__| |__|

Código de identificação do entrevistador: |__| |__|

Data da entrevista: |__| |__| / |__| |__| / |__| |__| |__|

QUESTIONÁRIO ATIVIDADE FÍSICA - AF4

Adolescentes 15-17 anos

A atividade física realizada no dia-a-dia é da maior importância. As questões que te faremos seguidamente estão relacionadas com o tempo que gastaste a ser fisicamente ativo(a) nos **últimos 7 dias**. Pensa nas atividades que realizas na escola, em casa, no jardim/quintal, nas deslocações de um lugar para outro e no teu tempo livre em situações de lazer, exercício ou desporto.

1. Pensa em todas as atividades **VIGOROSAS** que praticaste nos **últimos 7 dias**. Atividades físicas **VIGOROSAS** são as atividades que precisam de um grande esforço físico, tornando a respiração muito mais forte que o habitual. Considera *apenas* as atividades que realizaste durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades VIGOROSAS como, por exemplo, transportar pesos, cavar, praticar ginástica, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta com rapidez? Não inclui andar.

Nenhum dia	☐ [passar à questão 3]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 3]

2. Na totalidade quanto tempo gastas em atividade física VIGOROSA num desses dias, habitualmente?

|__| |__| horas por dia

|__| |__| minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

3. Agora, pensa em todas as atividades **MODERADAS** que praticaste nos **últimos 7 dias**. Atividades **MODERADAS** são as atividades que requerem um esforço físico moderado e que fazem respirar de maneira um pouco mais forte que o habitual. Considera *apenas* as atividades que realizaste durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades MODERADAS como, por exemplo, transportar pesos leves, andar de bicicleta devagar, limpar a casa ou cuidar do jardim? Não inclui andar.

Nenhum dia	☐ [passar à questão 5]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 5]

4. Na totalidade, habitualmente, quanto tempo gastas em atividade física MODERADA num desses dias?

|_|_| horas por dia

|_|_| minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

5. Pensa no tempo que **CAMINHASTE** nos **últimos 7 dias**. Incluindo o tempo a andar na escola ou em casa, a deslocares-te de um lugar para outro, outro tipo de caminhada que faças por lazer, desporto ou exercício.

Nos últimos 7 dias, em quantos dias CAMINHASTE durante pelo menos 10 minutos seguidos de cada vez?

Nenhum dia	☐ [passar à questão 7]
1 dia	☐
2 dias	☐
3 dias	☐
4 dias	☐
5 dias	☐
6 dias	☐
Todos os dias	☐
Não sabe	☐ [passar à questão 7]

6. Na totalidade, habitualmente, quanto tempo CAMINHAS num desses dias?

|_|_| horas por dia

|_|_| minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

7. Esta questão relaciona-se com o tempo que passaste **SENTADO(A)** durante os dias de semana (e não de fim de semana) nos **últimos 7 dias**. Inclui o tempo em que estás sentado a uma secretária, sentado em casa de amigos, a ler, ou a descansar, a ver televisão, ao computador ou a ouvir música. Inclui o tempo em que estás deitado(a), mas acordado(a).

Nos últimos 7 dias, quanto tempo em geral passaste SENTADO(A) num dia de semana?

|_|_| horas por dia

|_|_| minutos por dia

☐ Não sabe/Não tem a certeza

8. Quantas horas costumas dormir em média por dia?

Durante a semana |_|_| h |_|_| min

Fins de semana |_|_| h |_|_| min

9. As questões seguintes descrevem atividades do dia-a-dia.

Por favor, indica quantas vezes, no último mês, escolheste cada uma das atividades descritas.

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre que possível	Não aplicável
1. Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes (p.ex. no teu prédio, em centros comerciais, no local de trabalho, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Escolher estar em pé em situações em que podias estar sentado/a (p.ex. em casa, enquanto falas ao telefone, enquanto esperas em locais públicos, esperas pelo transporte, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Escolher caminhar quando habitualmente costumavas ir de carro ou transportes (p.ex. ir às compras, deslocares-te no bairro ou em percursos pequenos equivalentes a 5-10 min de carro, ir aos correios ou à farmácia, etc.).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentares-te mais.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Costumas praticar algum tipo de atividade física de lazer programada e de forma regular (excluindo as aulas de educação física)?

Não ☐ [Terminar o questionário]

Sim ☐ [Passar à questão 10.1]

6.3.2. Questionário 2 - Questionário de Percepção da Imagem Corporal (Henriques – 2008)

Anexo 6

Questionário de Percepção da Imagem Corporal (Henriques – 2008)

Para cada item assinala com uma cruz sobre o número que corresponde de acordo com a satisfação ou insatisfação da afirmação.

Escolhe a pontuação de 1 a 5.

- | |
|--|
| 1 - Muito Insatisfeito |
| 2 - Insatisfeito |
| 3 - Nem Insatisfeito nem Satisfeito |
| 4 - Satisfeito |
| 5 - Totalmente Satisfeito |

1 – Aparência Física

	1	2	3	4	5
Estou satisfeito com a minha aparência física					

	Não	Sim	Qual?
Sofres de alguma doença que tenha influência na tua aparência física?			
Tomas alguma medicação que influência a tua aparência física?			
Tens alguém na família que tenha excesso de peso?			

A -Indica neste momento, a tua satisfação com as partes do corpo a seguir mencionadas.

Partes do Corpo	1	2	3	4	5
Rosto					
Cabelo					
Tórax/Seio					
Ombros/ Costas					
Braços					
Estômago					
Cintura					
Nádegas					
Coxas					
Pernas					
Todas as partes					

6.3.3. Questionário 3 - Questionário Socio-Escolar (Henriques – 2008) com adaptações. IAN-AF|

Anexo 7

Questionário Socio-Escolar

(Henriques – 2008)

Para cada item assinala com uma cruz sobre o número que corresponde de acordo com a satisfação ou insatisfação da afirmação.

Escolhe a pontuação de 1 a 5.

1 - Muito Insatisfeito
2 - Insatisfeito
3 - Nem Insatisfeito nem Satisfeito
4 - Satisfeito
5 - Totalmente Satisfeito

1 – Dados Antropométricos

Qual é o teu peso actual?	
Que peso gostarias de ter?	
Qual é a tua altura actual?	
Que altura gostaria de ter?	

	1	2	3	4	5
Estou satisfeito com o meu peso.					
Estou satisfeito com a minha altura.					

2 – Rendimento Escolar

	Não	Sim	Quantos?
Já reprovaste-te algum ano?			

	1	2	3	4	5
De uma forma geral estou satisfeito com o meu rendimento escolar.					

	1	2	3	4	5	Mais de 5
Quantos níveis 2 tiveste na avaliação do 2º Período?						

3 – Agregado familiar

Indica o número de pessoas que compõem o teu agregado familiar (contando contigo)_____

	Pai	Mãe
Profissão		