



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Gonçalo Filipe de Melo Malcata

Relatório Final de Estágio

**Relação entre o nível de atividade física e
imagem corporal com os indicadores de burnout nos professores**

Orientadora: Professora Doutora Joana Serpa
Orientadores Cooperantes: Professor Sérgio Groa
Professor Carlos Leal

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

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada
Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Gonçalo Filipe de Melo Malcata

Relatório Final de Estágio

**“Relação entre o nível de atividade física e
imagem corporal com os indicadores de burnout nos professores”**

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

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

Almada, 2024

O sucesso não é o resultado de um acaso. É o resultado de um esforço constante."

Colin Powell

Índice

1.	Introdução	3
2.	Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	4
2.1.	Objetivos do estágio	4
2.2.	Características das escolas e polivalência dos espaços	5
2.2.1.	<i>Escola Secundária Dr. José Afonso</i>	5
2.2.2	<i>Escola Básica Dr. António Augusto Louro</i>	6
2.3.	Professores cooperantes	8
2.4.	Horário	8
2.5.	Caracterização das turmas.....	9
3.	Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	11
3.1.	Planeamento	11
3.2.	Plano de aula.....	16
3.3.	Ensino	24
3.4.	Avaliação	25
4.	Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade	26
4.1.	Projeto Educativo	26
4.2.	Direção de Turma.....	27
4.3.	Desporto Escolar.....	29
4.4.	Atividades desenvolvidas	30
5.	Reflexão Final do Estágio.....	33
6.	Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida	34
	Resumo	34
	Abstract	34
	Introdução.....	35
	Materiais e métodos	36
	Análise Estatística	42
	Resultados.....	42
	Discussão	44
	Conclusão.....	46
	Referências.....	46
	Reflexão Final.....	48

Anexos	49
Questionário	49

Índice de tabelas

Tabela 1- Horário de estágio	8
Tabela 2- Caracterização da amostra	39
Tabela 3- Análise descritiva do nível de AF e comportamento sedentário.....	42
Tabela 4- Análise descritiva da satisfação com a imagem corporal	43
Tabela 5- Análise descritiva do burnout	43
Tabela 6- Tabela de METs totais: Grupo ativo e grupo menos ativo.....	44
Tabela 7- Análise da diferença no burnout de acordo com o nível de AF.....	44

Índice de figuras

Figura 1- Calendário escolar da escola Dr. José Afonso	5
Figura 2- Calendário escolar da escola Dr. António Augusto Louro	6
Figura 3- Rotação dos espaços da escola Dr. José Afonso	14
Figura 4- Rotação dos espaços da escola Dr. António Augusto Louro	14
Figura 5- Plano de aula 6ºH	18
Figura 6- Plano de aula 9º C.....	20
Figura 7- Plano de aula 12ºC.....	23
Figura 8- Distribuição da Amostra por Sexo.....	37
Figura 9- Distribuição de idades dos professores	37
Figura 10- Desempenho de Cargos Adicionais além de Professor	38
Figura 11- Disciplinas lecionadas pelos professores	38
Figura 12- Anos de serviço docente.....	39

Índice de abreviaturas

AF - Atividade Física

DE - Desporto Escolar

DT - Direção de turma

EF - Educação Física

ICideal - Imagem Corporal Ideal

ICReal - Imagem Corporal Real

SPSS- Software Statistical Package for Social Sciences

Agradecimentos

A conclusão desta tese representa não apenas o resultado de um esforço académico, mas também o apoio incondicional de pessoas que sempre estiveram ao meu lado. A todos vocês, o meu mais profundo agradecimento.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha mãe, por todo o amor, paciência e dedicação ao longo de toda a minha caminhada. Sem o seu apoio constante, este momento não seria possível.

Ao Luís, pelo carinho, compreensão e suporte em todas as fases deste percurso. Agradeço por sempre estar presente e por contribuir para que eu alcançasse mais este objetivo.

Ao meu irmão, pela amizade, motivação e por ser uma fonte de inspiração. A tua confiança em mim foi essencial para que eu nunca desistisse.

Gostaria também de agradecer aos professores Sérgio Grosa e Carlos Leal, pela orientação e apoio prestados ao longo do estágio. A vossa disponibilidade e orientação foram cruciais para o meu desenvolvimento e sucesso neste processo. À professora Joana Serpa, minha orientadora interna, o meu sincero agradecimento pela ajuda, conselhos e acompanhamento ao longo deste percurso.

E, claro, aos meus amigos, pelo companheirismo, incentivo e por estarem ao meu lado nos momentos de desafio e nas conquistas.

Por fim, à minha avó e ao meu avô, que foram as minhas maiores referências. A vossa sabedoria, valores e amor deixaram uma marca que levarei para sempre. O vosso exemplo foi fundamental para me tornar na pessoa que sou hoje.

A todos, muito obrigado! E a todos aqueles que de forma especial estiveram sempre ao meu lado ***.

Dedicado à minha Família

Resumo

O presente Relatório Final de Estágio insere-se na Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, parte integrante do 2.º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Este relatório visa refletir as competências adquiridas pelo estagiário durante o estágio pedagógico realizado no ano letivo de 2023/2024.

O estágio pedagógico desempenha um papel fundamental na formação pessoal e profissional, evidenciado pela evolução progressiva das competências de planificação e gestão do processo de ensino-aprendizagem, desenvolvidas ao longo do ano. A experiência prática decorreu na escola Básica Dr. António Augusto Louro e na escola Secundária Dr. José Afonso, com o objetivo principal de promover a integração profissional em contexto escolar. Durante este período, foram acompanhadas turmas de três ciclos de ensino distintos: duas turmas do 6.º ano (2.º ciclo), sob a orientação do professor Carlos Leal, e uma turma do 9.º ano e outra do 12.º ano (Ensino Secundário), sob a supervisão do professor Sérgio Grosa. Estes docentes prestaram apoio ao longo do processo de ensino e na planificação das atividades, garantindo a qualidade do meu estágio curricular e permitindo-me desenvolver as competências necessárias para a minha futura carreira docente, além de adquirir um conhecimento mais profundo sobre a instituição e a sua comunidade escolar. Em termos estruturais, o relatório está construído de acordo com as seguintes áreas: Área I - Profissional, Social e Ética; Área II - Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade; Área IV - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, Esta última seção é dedicada à investigação, abordando um tema relacionado com o processo de estágio. Trata-se de um estudo que analisa a relação entre os níveis de atividade física e imagem corporal com os indicadores de burnout.

Palavras-Chave: Educação Física; Estágio; Ensino; Atividade Física, Imagem Corporal, Burnout.

Abstract

The present Final Internship Report is part of the Supervised Teaching Practice course, an integral component of the 2nd cycle of studies in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education at the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares of Instituto Piaget in Almada. This report aims to reflect on the skills acquired by the intern during the pedagogical internship carried out in the academic year 2023/2024. The pedagogical internship plays a fundamental role in personal and professional development, evidenced by the progressive evolution of planning and management skills related to the teaching- learning process, developed throughout the year. The practical experience took place at escola Básica Dr. António Augusto Louro and escola Secundária Dr. José Afonso, with the primary objective of promoting professional integration in a school context. During this period, classes from two different educational cycles were supervised: two classes from the 6th grade (2nd cycle), under the guidance of Professor Carlos Leal, and one class from the 9th grade and another from the 12th grade (Secondary Education), under the supervision of Professor Sérgio Grosa. These educators provided support throughout the teaching process and in planning activities, ensuring the quality of my internship and allowing me to develop the necessary competencies for my future teaching career, as well as to gain a deeper understanding of the institution and its school community. Structurally, the report is organized according to the following areas: Area I - Professional, Social, and Ethical; Area II - Development of Teaching and Learning; Area III - Participation in the School and Relationship with the Community; Area IV - Professional Development Throughout Life. The last section is dedicated to research, addressing a theme related to the internship process. This study analyzes the relationship between levels of physical activity and body image with burnout indicators.

Keywords: Physical Education; Internship; Teaching; Physical Activity; Body Image; Burnout.

1. Introdução

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da unidade curricular "Prática de Ensino Supervisionada em Educação Física", pertencente ao segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, lecionado no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Este documento tem como principal objetivo refletir criticamente sobre a experiência de estágio realizada durante o ano letivo de 2023/2024, integrando, de forma articulada, a prática pedagógica e a investigação desenvolvida ao longo deste período.

A estrutura do relatório está organizada em quatro áreas distintas. A Área I aborda as questões relacionadas com o desenvolvimento Profissional, Social e Ético. A Área II foca-se no Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, enquanto a Área III trata da Participação na Escola e Relação com a Comunidade. Por fim, a Área IV, intitulada "Relação entre os níveis de atividade física e imagem corporal com os indicadores de burnout", é dedicada à investigação realizada ao longo do estágio, explorando a ligação entre esses três fatores e seu impacto no contexto escolar.

O estágio foi realizado na escola Básica Dr. António Augusto Louro e na escola Secundária Dr. José Afonso, ambas localizadas no Seixal. Durante este período, tive a oportunidade de acompanhar turmas de diferentes níveis de ensino, incluindo duas turmas do 6.º ano (6.º H e 6.º F) sob a orientação do professor Carlos Leal, bem como uma turma do 9.º ano (9.º C) e uma do 12.º ano, no curso de economia, sob a supervisão do professor Sérgio Grosa. Estas vivências práticas, em conjunto com a investigação, permitiram uma compreensão mais aprofundada dos desafios e das dinâmicas da prática docente em Educação Física no ensino básico e secundário.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

2.1. Objetivos do estágio

O estágio foi uma experiência extremamente enriquecedora, proporcionando não apenas o desenvolvimento de competências técnicas, mas também uma compreensão mais profunda do papel do professor para além da sala de aula.

Desde o início, fui desafiado a adaptar-me ao ambiente escolar, compreendendo a dinâmica da escola e as responsabilidades que acompanham a profissão. Tive a oportunidade de planejar, conduzir e avaliar aulas, experimentando diferentes abordagens pedagógicas para tornar o ensino mais envolvente e eficaz.

Além disso, este período de estágio permitiu-me interagir com alunos de diferentes perfis, compreender as suas dificuldades e adaptar estratégias para atender às suas necessidades individuais. A gestão da turma foi um dos desafios mais marcantes, pois exigiu não apenas organização, mas também a capacidade de manter a motivação e o interesse dos estudantes.

Outro aspeto fundamental foi a colaboração com outros professores e profissionais da escola, o que me ajudou a perceber a importância do trabalho em equipa no ambiente escolar. A troca de experiências e feedback constante foram essenciais para aprimorar a minha prática docente.

No final, este estágio consolidou a minha vocação para a docência e reforçou a importância de um professor ser não apenas um transmissor de conhecimento, mas também um mentor, motivador e facilitador do desenvolvimento dos alunos.

Este processo de estágio foi fundamental para me ajudar a moldar como professor, capacitando-me a inspirar e guiar os alunos em direção a um estilo de vida ativo e saudável, contribuindo também para o desenvolvimento integral dos estudantes e para, no futuro, ajudar na criação de uma comunidade escolar mais coesa na escola onde estiver inserido.

2.2. Características das escolas e polivalência dos espaços

2.2.1. Escola Secundária Dr. José Afonso

De acordo com o site oficial da Escola Secundária Dr. José Afonso, a sua criação resultou da insistência de uma forte vontade local, que se manifestou desde finais dos anos 50 até à abertura das aulas em 1964.

O desenvolvimento industrial, já considerável na época, exigia mão de obra qualificada, num tempo em que apenas crianças com capacidade económica podiam deslocar-se diariamente para as escolas de ensino pós-primário mais próximas, localizadas em Almada, Setúbal e Barreiro. Nessa altura, cerca de duas centenas de alunos encontravam-se nesta situação.

A Câmara Municipal tomou a decisão, na sessão de 1 de setembro de 1960, de criar uma Escola Técnica Industrial e Comercial. Inicialmente, a escola surgiu como uma secção da Escola Industrial e Comercial Emídio Navarro, de Almada, conforme estipulado no Decreto n.º 45980, de 20 de outubro de 1964.

Em toda a região, a escola ficou conhecida como "Escola das Cavaquinhas", devido à sua localização no bairro com o mesmo nome. Apenas em 1969 passou a designar-se oficialmente Escola Industrial e Comercial do Seixal. Finalmente, em 1993, adotou o nome de Escola Secundária Dr. José Afonso, em homenagem ao cantor, compositor e poeta.

Atualmente, a escola conta com 1.346 alunos, distribuídos pelo 3.º ciclo e ensino secundário.

Relativamente ao horário de funcionamento, a escola está aberta de segunda a sexta-feira, das 07h30 às 18h30. As atividades letivas iniciam-se às 08h15. O bar funciona das 08h00 às 17h00, encerrando para almoço das 12h00 às 14h00. A papelaria e a secretaria estão abertas das 08h45 às 17h00, com encerramento para almoço das 11h45 às 14h00.

O calendário escolar da escola Dr. José Afonso está organizado da seguinte forma:

 Ministério da Educação ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO - SEIXAL Código 421491 Av. José Afonso - Arrentela - 2840-736 Seixal Tel. 212276600 E-mail:esjafonso@gmail.com 			
CALENDÁRIO ESCOLAR ANO LETIVO 2022/2023			
1.º SEMESTRE		2.º SEMESTRE	
Início	Fim	Início	Fim
16 de setembro	27 de janeiro	6 de fevereiro	9.º, 11.º e 12.º - 7 de junho
			7.º, 8.º e 10.º - 14 de junho
INTERRUPÇÕES LETIVAS			
14, 15 e 16 de novembro (Conselhos de turma intercalares do 1.º semestre)			
22 de dezembro a 02 de janeiro (Férias de Natal)			
30 de janeiro a 03 de fevereiro (Conselhos de turma de avaliação do 1.º semestre)			
21 de fevereiro (Carnaval)			
5 de abril a 11 de abril (Férias da Páscoa)			
12, 13 e 14 de abril (Conselhos de turma intercalares do 2.º semestre)			
O Diretor			

Figura 1- Calendário escolar da escola Dr. José Afonso

3.2.2 Escola Básica Dr. António Augusto Louro

De acordo com o site oficial do Agrupamento Vertical de Escolas Dr. António Augusto Louro, a sua criação ocorreu no ano letivo de 2003/2004, passando a escola do 2.º e 3.º ciclos a ser a sede do agrupamento. Na altura, integrou as escolas EB1 Conde Ferreira, EB1/JI Bairro Novo, EB1/JI Aldeia de Paio Pires, EB1/JI Quinta da Courela e EB1/JI Casal do Marco.

Esta organização foi alterada em 2009, com o encerramento da EB1 Conde Ferreira, inaugurada em 1866, e a abertura da EB1/JI Quinta dos Franceses, uma escola de arquitetura moderna que oferece uma resposta educativa diversificada.

A escola localiza-se entre quintas atualmente sem atividade agrícola, e os alunos que a frequentam são, na sua maioria, provenientes das freguesias do Seixal e de Paio Pires.

Atualmente, a escola conta com 990 alunos, distribuídos pelo 2.º e 3.º ciclos.

Relativamente ao horário de funcionamento, a escola está aberta de segunda a sexta-feira, das 07h30 às 18h30. As atividades letivas iniciam-se às 08h00. O bar funciona das 08h00 às 17h00, encerrando para almoço das 12h00 às 14h00. A secretaria está aberta das 09h00 às 16h00, também com encerramento para almoço das 12h00 às 14h00.

O calendário escolar da escola básica Dr. Augusto Louro está organizado da seguinte forma:

CALENDÁRIO ESCOLAR 2023/2024																																						
	DO	2A	3A	4A	5A	6A	SA	DO	2A	3A	4A	5A	6A	SA	DO	2A	3A	4A	5A	6A	SA	DO	2A	3A	4A	5A	6A	SA	DO	2A	3A	4A	5A	6A	SA	DO		
S	Festa - Pausa letiva Verde - Correções de Turma Castanho - Exames					1	2	3							4	5	6																					
O	1	2	3	4	5	F																																
N				1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																				
D				F				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																
J		1	2	3	4																																	
F																																						
M																																						
A																																						
M																																						
J																																						
J																																						

Figura 2- Calendário escolar da escola Dr. António Augusto Louro

Espaços e rotações:

Escola Dr. José Afonso

A escola Dr. José Afonso localiza-se na Avenida José Afonso, que se situa na Arrentela, Seixal. A escola é dividida em três blocos principais: A – 3º ciclo; B – Cursos profissionais; C – Secundário. Além destas infraestruturas, possui também serviços administrativos, gabinete de psicologia e orientação escolar, refeitório, bar e papelaria.

As instalações utilizadas na educação física incluem: 2 campos exteriores para a prática de desportos coletivos, um deles com piso sintético; um ginásio e um pavilhão gimnodesportivo. Os alunos têm a oportunidade de participar em várias atividades, com diferentes níveis desportivos, nas seguintes modalidades: padel (realizado fora da escola, nos campos de padel de Fernão ferro), badminton, natação e voleibol. A escola promove um ambiente inclusivo, incentivando a participação de todos os alunos nas atividades desportivas, independentemente do seu nível de habilidade.

Escola Dr. António Augusto Louro

A escola Dr. António José Augusto localiza-se na Rua Carolina Michaelis de Vasconcelos, na Arrentela. Como principais infra estruturas, destacam-se as salas de aula definidas para cada uma das turmas de cada ciclo, uma secretaria, um bar, um refeitório, salas de convívio para os alunos e professores. Relativamente às instalações utilizadas para a prática de educação física, a escola dispõe de um pavilhão, um ginásio e dois ringues localizados no exterior, que incluem também uma pista de atletismo.

Os alunos têm a oportunidade de participar em várias atividades, com diferentes níveis desportivos, nas seguintes modalidades: sobre rodas, ténis, escola ativa, atletismo e comunidade. Além disso, a escola organiza eventos e competições internas e externas, promovendo um estilo de vida saudável e o desenvolvimento de habilidades sociais e físicas. As infraestruturas modernas e bem equipadas proporcionam um ambiente ideal para a prática desportiva, contribuindo para o bem-estar geral dos alunos e incentivando a prática regular de exercício físico.

2.3. Professores cooperantes

Durante o meu estágio, tive a oportunidade de trabalhar com dois professores cooperantes excepcionais: o professor Sérgio Grosa e o professor Carlos Leal. A experiência de conviver e aprender com eles foi muito enriquecedora, não apenas pelas suas abordagens pedagógicas, mas também pelas suas distintas personalidades e principalmente pela amizade que criámos ao longo do ano.

O professor Sérgio Grosa destacou-se pela sua assertividade com os alunos, o que se traduziu em um ambiente de aprendizagem focado e produtivo. É um professor que possui uma forma clara de comunicar as expectativas, o que é particularmente eficaz ao lidar com turmas de idades mais avançadas, como o 9.º e o 12.º ano. O seu estilo de ensino é rigoroso, mas também encorajador.

Por outro lado, o professor Carlos Leal trouxe uma abordagem mais lúdica e descontraída para as aulas. O professor Carlos possui um talento natural para criar um ambiente divertido, ideal para alunos mais novos, como os do 6.º ano. A sua capacidade de fazer os alunos rirem e se sentirem à vontade promove uma dinâmica de grupo que facilita muito a aprendizagem.

A diversidade de estilos de ensino dos professores Sérgio Grosa e Carlos Leal é uma mais-valia para a aprendizagem, pois atende às diferentes necessidades dos alunos. O professor Sérgio destaca-se pela assertividade e clareza na comunicação, criando um ambiente produtivo e estruturado, essencial para turmas mais velhas, que precisam de disciplina e autonomia. Já o professor Carlos adota uma abordagem lúdica e descontraída, ideal para alunos mais novos, promovendo motivação e envolvimento. A combinação desses estilos equilibra rigor e entusiasmo, garantindo que os alunos aprendam de forma eficaz e prazerosa, mostrando que diferentes abordagens podem complementar-se na educação.

Trabalhar com estes dois professores, cada um com suas características únicas, permitiu-me perceber diversas formas de lidar com os alunos e como essas diferenças podem impactar positivamente o ambiente escolar.

Acima de tudo, o professor Sérgio Grosa e o professor Carlos Leal foram fundamentais no meu desenvolvimento durante este estágio. Para além de me oferecerem orientações valiosas, também foram sempre acessíveis para esclarecer dúvidas e compartilhar conhecimentos. Foi um prazer trabalhar com eles e aprender tanto sobre a profissão de professor de EF. Agradeço profundamente pela orientação e apoio que ambos me proporcionaram e são sem dúvida dois exemplos para mim.

2.4. Horário

Aulas					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:15 – 09:00	12°C		12°C		
09:05 – 09:55	12°C			6°H	
10:00 – 10:50		6°H		6°F	
11:00 – 11:50		6°F			
12:15 – 13:00			9°C		
13:00 – 13:40			9°C		9°C
Desporto Escolar (Badminton)					
13:40 – 14:40		Badminton	Badminton		

Tabela 1- Horário de estágio

2.5. Caracterização das turmas

Turma do 6º F

A turma do 6º F da escola Dr. Augusto Louro é constituída por 25 alunos, sendo 17 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com uma média de idades de 11 anos. A turma apresenta um bom comportamento em aula, todos os alunos respeitam as regras da sala de aula. Nenhum dos alunos apresenta necessidades educativas especiais. O professor da turma é o professor Carlos Leal. Além disso, os alunos demonstram um grande interesse nas atividades desportivas e participam ativamente nas aulas de educação física, mostrando um bom espírito de equipa.

Foi uma experiência extremamente enriquecedora trabalhar com esta turma, além de manterem um comportamento exemplar em sala de aula, revelaram um grande entusiasmo pelas atividades propostas, especialmente nas aulas de educação física. O espírito de equipa e a vontade de aprender, presentes em cada um deles, tornaram o ambiente de trabalho muito agradável e produtivo. Foi um privilégio poder contribuir para o desenvolvimento deles, não só a nível académico, mas também a nível pessoal, observando a evolução das suas capacidades de cooperação e disciplina. Sinto que foi uma turma que evolui bastante ao longo do ano.

Turma do 6º H

A turma do 6.º H da escola Dr. Augusto Louro é constituída por 26 alunos, sendo 18 do sexo masculino e 8 do sexo feminino, com uma média de idades de 11 anos. A turma apresenta, por vezes, alguns comportamentos inadequados. Dois dos alunos têm necessidades educativas especiais, ambos com autismo. O professor da turma é o professor Carlos Leal, que implementa estratégias como o reforço positivo e a mediação de conflitos para melhorar o comportamento, além de promover atividades que incentivam a cooperação e o respeito mútuo.

Sendo uma turma mais agitada, precisei desenvolver algumas estratégias para garantir o bom funcionamento das aulas. Uma das estratégias foi dividir a turma em pequenos grupos, o que ajudou a diminuir os episódios de mau comportamento, pois permitiu uma maior organização e distribuição das tarefas. Além disso, escolhia frequentemente os alunos com pior comportamento para exemplificar os exercícios, o que fez com que se sentissem mais responsáveis e envolvidos na aula, melhorando tanto a disciplina quanto o desempenho.

Em relação aos alunos com necessidades educativas especiais, foi essencial criar estratégias para integrá-los de forma eficaz na aula. Uma das adaptações que implementei foi o ajuste dos exercícios para que fossem acessíveis a todos, respeitando as limitações dos alunos com autismo. Por exemplo, em atividades que exigiam coordenação complexa, simplifiquei os movimentos e utilizei comandos mais diretos e visuais para facilitar a compreensão. Também introduzi materiais alternativos, como bolas maiores e mais leves, para garantir que pudessem participar de forma ativa sem frustrações.

O principal objetivo dessas adaptações foi garantir que todos os alunos, independentemente das suas capacidades, pudessem participar nas aulas de Educação Física de forma significativa e sem constrangimentos. Além disso, queria fomentar um ambiente de respeito, cooperação e empatia, tanto para os alunos com necessidades especiais quanto para o restante da turma, promovendo uma experiência mais inclusiva e enriquecedora para todos.

Turma do 9º C

A turma do 9º C da Escola Dr. José Afonso é constituída por 28 alunos, sendo 16 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com uma média de idades de 14 anos. A turma apresenta um bom comportamento, e nenhum dos alunos tem necessidades educativas especiais. O professor da turma é o professor Sérgio Grosa. Esta turma é bastante ativa em projetos extracurriculares e mostra um grande interesse por desportos, o que contribui para um ambiente de aprendizagem dinâmico e motivador.

Trabalhar com esta turma foi uma experiência muito positiva. Sendo uma turma ativa e envolvida em vários projetos, os alunos demonstraram grande motivação e entusiasmo em todas as atividades propostas, especialmente no desporto. Este interesse natural facilitou bastante o desenvolvimento das aulas, criando um ambiente dinâmico e colaborativo. A cooperação entre os alunos e o respeito que demonstravam uns pelos outros reforçaram o espírito de equipa e o sucesso das aulas.

Além disso, o bom comportamento geral da turma contribuiu para uma gestão de aula eficiente, permitindo-me concentrar mais tempo no desenvolvimento das suas capacidades e interesses. Foi gratificante acompanhar o progresso de cada aluno, tanto no plano académico como no desenvolvimento das suas competências sociais e desportivas. A colaboração com o professor Sérgio Grosa também foi muito produtiva, proporcionando uma troca de ideias e estratégias que beneficiaram o processo de ensino-aprendizagem.

Turma do 12º C

A turma do 12º C da escola Dr. José Afonso é composta por 31 alunos, sendo 9 do sexo masculino e 22 do sexo feminino, com uma média de idades de 17 anos. A turma apresenta um comportamento exemplar, mostrando-se sempre disponível e colaborativa, tanto na organização do material como na participação ativa nos exercícios. Nenhum dos alunos tinha necessidades educativas especiais. O professor da turma é o professor Sérgio Grosa. Esta turma destaca-se pelo seu elevado nível de compromisso com os estudos e as atividades extracurriculares, o que contribui para um ambiente de cooperação e aprendizagem contínua.

Trabalhar com esta turma foi uma experiência muito gratificante. A responsabilidade e o empenho que os alunos demonstraram em todas as atividades tornaram as aulas extremamente produtivas. O seu interesse genuíno, tanto nas tarefas escolares como nas extracurriculares, refletiu-se num ambiente de trabalho positivo e colaborativo. A disposição para ajudar e o respeito pelas normas da aula facilitaram a gestão das sessões, promovendo um ambiente propício ao crescimento académico e pessoal de todos os envolvidos.

Além disso, o elevado nível de maturidade dos alunos permitiu uma abordagem mais aprofundada dos conteúdos e uma troca de ideias enriquecedora, onde todos participaram ativamente.

3. Área II – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

3.1. Planeamento

O planeamento de aula é o processo de projetar a estrutura, conteúdo e atividades de uma aula, considerando objetivos, o público alvo e os recursos disponíveis. Isso envolve a definição de metas educacionais, seleção de estratégias de ensino, materiais e métodos de avaliação, a fim de criar uma experiência de ensino eficaz e significativa para os alunos.

O planeamento é uma ação fundamental no processo educativo, sendo amplamente definido como um ato intencional que visa preparar e organizar atividades para alcançar objetivos específicos. Segundo Hattie (2009), o planeamento pedagógico é um dos fatores que mais influencia o sucesso dos alunos, pois permite que o professor ajuste as suas estratégias de ensino às necessidades dos estudantes e aos conteúdos que devem ser abordados. Este processo baseia-se em objetivos claros, alinhados com as expectativas de aprendizagem, garantindo uma abordagem estruturada e eficaz.

No contexto escolar, o planeamento assume um papel crucial para a eficácia do ensino. Farrell (2013) defende que o planeamento não só organiza as atividades diárias, como também antecipa os desafios que possam surgir no processo de ensino-aprendizagem, permitindo que o professor atue de forma proativa. Este desenvolve-se a partir da ação reflexiva do docente e responde a perguntas essenciais como: "Como?", "Com o quê?", "O quê?", "Para quê?" e "Para quem?". Este processo contínuo ajuda a criar um ambiente de aprendizagem que se adapta às realidades e às necessidades dos estudantes.

O processo de planeamento permite que o processo de ensino seja orientado de forma a permitir que os alunos recebam aprendizagens significativas (Matos, 2010). O planeamento ajuda a decidir os objetivos a serem alcançados pelos alunos, conteúdo programático adequado para o alcance dos objetivos, as estratégias e recursos que se vão adotar para facilitar a aprendizagem, os critérios de avaliação, etc." (Spudeit, 2014).

Tanto a escola Dr. José Afonso quanto a escola Dr. Augusto Louro seguem o ensino baseado no modelo por etapas. O ensino baseado em modelo por etapas é uma metodologia educacional que organiza a aprendizagem em fases progressivas. Cada etapa procura desenvolver habilidades específicas, permitindo uma compreensão gradual e aprofundada do conteúdo. Essa abordagem facilita a avaliação contínua do progresso do aluno e adaptação do ensino conforme necessário. Ao dividir o processo de aprendizagem em passos distintos, os professores podem identificar mais facilmente as lacunas dos alunos em cada uma das modalidades (e com isso perceber o nível da turma em cada modalidade para adaptar os planos de aula com o nível da turma em questão). Essa estrutura sequencial não promove apenas o domínio do conteúdo, como também incentiva a autonomia e a capacidade de resolução de problemas nos estudantes.

A metodologia de ensino baseado em modelo por etapas mostrou-se bastante produtiva na minha experiência. Esta abordagem permite que a aprendizagem seja mais organizada e estruturada, o que facilita tanto o trabalho dos professores como o progresso dos alunos. Ao dividir o ensino em fases, é possível acompanhar melhor o desenvolvimento de cada aluno e adaptar as aulas conforme as necessidades individuais e o nível da turma em cada modalidade. Isso não só promove uma compreensão mais sólida do conteúdo, como também garante que nenhum aluno fique para trás, já que as lacunas podem ser identificadas de forma mais clara e precoce.

Notei que, com esta metodologia, os alunos mostraram um maior domínio do conteúdo à medida que avançavam pelas etapas. A avaliação contínua, uma parte essencial deste modelo, foi um fator chave para ajustar os planos de aula de acordo com o progresso observado, tornando o ensino mais eficaz e

personalizado. Os alunos também se tornaram mais autônomos e demonstraram uma melhoria significativa nas suas capacidades de resolução de problemas, o que é um resultado muito positivo desta forma de ensino.

No geral, senti que os alunos efetivamente aprenderam de forma mais gradual e sólida, graças a esta abordagem. Ela criou um ambiente de aprendizagem dinâmico, com uma progressão que incentivou tanto o conhecimento teórico como prático, promovendo, ao mesmo tempo, a responsabilidade individual e o trabalho colaborativo.

O planeamento é feito pelos orientadores cooperantes e pelos professores do departamento de educação física, considerando a rotatividade dos espaços e os anos de escolaridade ao longo dos dois semestres (Figura 3 e 4):

2º, 6º, 10ª Rotação

2º, 6º, 10º Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2023/2024

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	8G	10C	12C	12G	8A	9B	10B	10I	11E	8D	12B	12C		7D	11B	11F	7A	11A	8E	
09.05h - 09.55h	8G	10C	12C	12G	8A	9B	10B	12H	11E	8D	12B	10C	9B	7D	11B	11F	12G	8G	8F	10F
10.10h - 11.00h	11H	12A	12D	8C	12F	11J	12J	8E	11A	11L	PAFD 10L	10D	11C	10L	10G	11H	10H	7B	12H	8A
11.00h - 11.50h	11F	12A	12D	11C	12F	11J	12J	8E	11A	11L	PAFD 10L	10D	11C	10L	10G	11H	10H	7B	12H	12D
12.00h - 12.50h	7E	7A	10D	10G	7C	8B	12L	10H	8C	9E	10F	9C	9A	9D	10J	7C	8B	11E	10I	10B
12.50h - 13.40h	7E	7A	8D	12B	7C	8B	12L	11B	8C	9E	10F	9C	12A	9D	10J	7E	9E	9C	10I	
13.45h - 14.35h																				
14.35h - 15.25h	9D	11I	9A	10M		11D		10A			11I	8F	11D	12I	12E	PAFD 11L				
15.35h - 16.25h	7D		9A	10M		12E	11M	10A		7B	11I	8F	11D	10E		PAFD 11L				
16.25h - 17.15h			12I	11G	10E	12E			11G				10A	12F		11M				
17.20h - 18.10h			12I	11G	10E				10M							11M				
18.10h - 19.00h																				

MAFALDA FOGAÇA	PAULA ESTRELA	2ª	9 Out - 27 Out
LUIZ CARDOSO	SÉRGIO GROSÁ	6ª	8 Jan - 26 Jan
RODRIGO REGO	LIVIO SEMEDO	10ª	15 Abr - 3 Mai
SUSANA PALAIO	PEDRO BARATA		
CRISTINA SANTOS	BRUNO CRUZ		
ARMANDO VEIGA	RUI PIEDADE		
PEDRO ALVES			

1ª, 5ª, 9ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2023/2024

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	10C	12C	12G	8G	9B	10B	10I	8A	8D	12B	12C	11E	7D	11B	11F		11A	8E		7A
09.05h - 09.55h	10C	12C	12G	8G	9B	10B	12H	8A	8D	12B	10C	11E	7D	11B	11F	9B	8G	8F	10F	12G
10.10h - 11.00h	12A	12D	8C	11H	11J	12J	8E	12F	11L	PAFD 10L	10D	11A	10L	10G	11H	11C	7B	12H	8A	10H
11.00h - 11.50h	12A	12D	11C	11F	11J	12J	8E	12F	11L	PAFD 10L	10D	11A	10L	10G	11H	11C	7B	12H	12D	10H
12.00h - 12.50h	7A	10D	10G	7E	8B	12L	10H	7C	9E	10F	9C	8C	9D	10J	7C	9A	11E	10I	10B	8B
12.50h - 13.40h	7A	8D	12B	7E	8B	12L	11B	7C	9E	10F	9C	8C	9D	10J	7E	12A	9C	10I		9E
13.45h - 14.35h																				
14.35h - 15.25h	11I	9A	10M	9D	11D		10A			11I	8F		12I	12E	PAFD 11L	11D				
15.35h - 16.25h		9A	10M	7D	12E	11M	10A		7B	11I	8F		10E		PAFD 11L	11D				
16.25h - 17.15h		12I	11G		12E			10E				11G	12F		11M	10A				
17.20h - 18.10h		12I	11G					10E				10M			11M					
18.10h - 19.00h																				
MAFALDA FOGAÇA		PAULA ESTRELA		1ª		18 Set - 6 Out														
LUIS CARDOSO		SÉRGIO GROSÁ		5ª		11 Dez - 5 Jan														
RODRIGO REGO		LÍVIO SEMEDO		9ª		18 Mar - 12 Abr														
SUSANA PALAIO		PEDRO BARATA																		
CRISTINA SANTOS		BRUNO CRUZ																		
ARMANDO VEIGA		RUI PIEDADE																		
PEDRO ALVES																				

3ª, 7ª, 11ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2023/2024

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	12G	8G	10C	12C	10I	8A	9B	10B	12C	11E	8D	12B	11F		7D	11B		7A	11A	8E
09.05h - 09.55h	12G	8G	10C	12C	12H	8A	9B	10B	10C	11E	8D	12B	11F	9B	7D	11B	10F	12G	8G	8F
10.10h - 11.00h	8C	11H	12A	12D	8E	12F	11J	12J	10D	11A	11L	PAFD 10L	11H	11C	10L	10G	8A	10H	7B	12H
11.00h - 11.50h	11C	11F	12A	12D	8E	12F	11J	12J	10D	11A	11L	PAFD 10L	11H	11C	10L	10G	12D	10H	7B	12H
12.00h - 12.50h	10G	7E	7A	10D	10H	7C	8B	12L	9C	8C	9E	10F	7C	9A	9D	10J	10B	8B	11E	10I
12.50h - 13.40h	12B	7E	7A	8D	11B	7C	8B	12L	9C	8C	9E	10F	7E	12A	9D	10J		9E	9C	10I
13.45h - 14.35h																				
14.35h - 15.25h	10M	9D	11I	9A	10A		11D		8F			11I	PAFD 11L	11D	12I	12E				
15.35h - 16.25h	10M	7D		9A	10A		12E	11M	8F		7B	11I	PAFD 11L	11D	10E					
16.25h - 17.15h	11G			12I		10E	12E			11G			11M	10A	12F					
17.20h - 18.10h	11G			12I		10E				10M			11M							
18.10h - 19.00h																				

MAFALDA FOGAÇA	PAULA ESTRELA	3ª	30 Out - 17 Nov
LUÍS CARDOSO	SÉRGIO GROSÁ	7ª	5 Feb - 23 Feb
RODRIGO REGO	LÍVIO SEMEDO	11ª	6 Mai - 24 Mai
SUSANA PALAIO	PEDRO BARATA		
CRISTINA SANTOS	BRUNO CRUZ		
ARMANDO VEIGA	RUI PIEDADE		
PEDRO ALVES			

4ª, 8ª, 12ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2023/2024

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	12C	12G	8G	10C	10B	10I	8A	9B	12B	12C	11E	8D	11B	11F		7D	8E		7A	11A
09.05h - 09.55h	12C	12G	8G	10C	10B	12H	8A	9B	12B	10C	11E	8D	11B	11F	9B	7D	8F	10F	12G	8G
10.10h - 11.00h	12D	8C	11H	12A	12J	8E	12F	11J	PAFD 10L	10D	11A	11L	10G	11H	11C	10L	12H	8A	10H	7B
11.00h - 11.50h	12D	11C	11F	12A	12J	8E	12F	11J	PAFD 10L	10D	11A	11L	10G	11H	11C	10L	12H	12D	10H	7B
12.00h - 12.50h	10D	10G	7E	7A	12L	10H	7C	8B	10F	9C	8C	9E	10J	7C	9A	9D	10I	10B	8B	11E
12.50h - 13.40h	8D	12B	7E	7A	12L	11B	7C	8B	10F	9C	8C	9E	10J	7E	12A	9D	10I		9E	9C
13.45h - 14.35h																				
14.35h - 15.25h	9A	10M	9D	11I		10A		11D	11I	8F			12E	PAFD 11L	11D	12I				
15.35h - 16.25h	9A	10M	7D		11M	10A		12E	11I	8F		7B		PAFD 11L	11D	10E				
16.25h - 17.15h	12I	11G					10E	12E			11G			11M	10A	12F				
17.20h - 18.10h	12I	11G					10E				10M			11M						
18.10h - 19.00h																				

MAFALDA FOGAÇA	PAULA ESTRELA	4ª	20 Nov - 8 Dez
LUIS CARDOSO	SÉRGIO GROSÁ	8ª	26 Feb - 15 Mar
RODRIGO REGO	LIVIO SEMEDO	12ª	27 Mai - 14 Jun
SUSANA PALAIO	PEDRO BARATA		
CRISTINA SANTOS	BRUNO CRUZ		
ARMANDO VEIGA	RUI PIEDADE		
PEDRO ALVES			

Figura 3- Rotação dos espaços da escola Dr. José Afonso

	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
ROTAÇÃO 1	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
ROTAÇÃO 2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
ROTAÇÃO 3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2
08:00 - 08:50	5F	8D	9D	9D		5D	6M	8D	5A	5D	5F	9C	5A	9D	7B
09:00 - 09:50	6J	6B	9A	9C	5J	6G	6A	8C	6J	6H	9B	5G	7C	5B	6I
10:00 - 10:50	8A	6F		9A	5H	6H	6E	6H	6B	6F	6D	5I	6B	5C	7D
11:00 - 11:50	5I	6C	6L	9B	6A	6F	6L	6I	6C	6I	6M	5C	6D	9C	6M
12:00 - 12:50	5H	7A	6A	DE ATL	6L	DE C	5B	6G	8A	6C	7C	DE ATL	6G	5D	7A
13:00 - 13:50	DE TEN								DE EA		DE C		DE TEN		
14:00 - 14:50	8B	6E	9B		8B	5F		8E	DE EA	5J	6J	6E	8E		5J
15:00 - 15:50	5E	7B	5B		7A	5G	8D	5I	6D	7D	9A	5E	8B		
16:00 - 16:50	5G	7D	8E	DE RO	5E	7C				7B	5A	5H	8A		
17:00 - 17:50	5C					8C							8C		
18:00 - 18:50															

PROFESSORES	
Mª João	Vera
Miguel	-----
António	Carlos Leal
Paulo C	Carlos Martins

ESPAÇOS:	1	Pavilhão
	2	Campo Exterior
	3	Ginásio

1º SEMESTRE	ROTAÇÃO 1	ROTAÇÃO 2	ROTAÇÃO 3
	18/09 a 22/09	25/09 a 29/09	02/10 a 06/10
	09/10 a 13/10	16/10 a 20/10	23/10 a 27/10
	30/10 a 03/11	06/11 a 10/11	13/11 a 14/11
	20/11 a 24/11	27/11 a 01/12	04/12 a 08/12
	11/12 a 15/12	18/12 a 21/12	03/01 a 05/01
	08/01 a 12/01	15/01 a 19/01	22/01 a 26/01
2º SEMESTRE	05/02 a 09/02	14/02 a 16/02	19/02 a 23/02
	26/02 a 01/03	04/03 a 08/03	11/03 a 15/03
	18/03 a 22/03	03/04 a 05/04	08/04 a 12/04
	15/04 a 19/04	29/04 a 03/05	06/05 a 10/05
	13/05 a 17/05	20/05 a 24/05	27/05 a 31/05
	03/06 a 07/06	11/06 a 14/06	

LEGENDA	
	SEMANA INCOMPLETA DE AULAS
	PROVAS DE AFERIÇÃO
	SEMANA DA ESCOLA

PERIODO DE AVALIAÇÕES	
	AValiação INTERMÉDIA 1º SEM (de 15 a 17 de NOV)
	AValiação FINAL 1º SEM (28 JAN a 02 FEV)
	AValiação INTERMÉDIA 2º SEM (22 a 26 de ABR)
	AValiação FINAL 2º SEM (17 a 21 de JUN ???)

Figura 4- Rotação dos espaços da escola Dr. António Augusto Louro

Para cumprir as competências do Programa Nacional de Educação Física, é essencial adotar o planejamento como uma etapa inicial obrigatória antes de ministrar a aula. O planejamento auxilia o professor na seleção e organização de objetivos, tendo em conta o contexto e o tempo disponível para a aula e as aprendizagens essenciais que os alunos devem adquirir. Como afirmam Baptista e Ferreira (2016), um planejamento bem estruturado garante uma abordagem eficaz para o ensino, com foco nas competências e conhecimentos fundamentais que os alunos precisam desenvolver na educação física, promovendo habilidades motoras, condição física, a compreensão dos princípios de saúde e bem-estar, e a importância da atividade física na vida.

O planejamento eficaz permite ao professor criar um ambiente de aprendizagem inclusivo e adaptado às necessidades de cada aluno, facilitando a diferenciação pedagógica. Além disso, contribui para a avaliação contínua do progresso dos alunos, permitindo ajustes no ensino conforme necessário. Segundo Araújo e Silva (2018), através de um planejamento bem elaborado, o professor pode integrar diversas atividades e estratégias didáticas que incentivem a participação ativa dos alunos, o trabalho em equipa, a cooperação e a competição saudável.

Portanto, o planejamento é uma ferramenta indispensável para o professor de educação física, pois organiza e orienta todo o processo de ensino-aprendizagem, garantindo que os alunos desenvolvam não apenas competências motoras, mas também uma compreensão aprofundada da importância da AF para a saúde e bem-estar, preparando-os para uma vida ativa e saudável.

3.2. Plano de aula

Os planos de aula são essenciais no processo educacional, proporcionando estrutura e direção ao ensino, permitindo aos professores definir objetivos claros, planejar estratégias adequadas e avaliar o progresso dos alunos. Esses planos ajudam a adaptar as aulas às necessidades específicas de cada turma, garantindo uma abordagem personalizada que respeita as diferenças individuais. Embora os planos forneçam um guia indispensável, é igualmente importante que sejam flexíveis, permitindo ajustes para responder a imprevistos e à dinâmica da turma em constante evolução.

No contexto do estágio, foi definido que os planos de aula seguiriam uma estrutura composta por três partes principais, a fase inicial, que inclui uma breve introdução sobre o que será realizado na aula e um aquecimento físico, a fase fundamental, onde são desenvolvidos os objetivos principais da aula, relacionados à área escolhida e a fase final, destinada ao relaxamento e à reflexão sobre o que foi aprendido.

O modelo do plano de aula utilizado em ambas as escolas durante o estágio segue este formato, permitindo consistência no ensino. Essa organização facilita o processo de ensino, garantindo que cada aula tenha uma sequência lógica e eficaz, ao mesmo tempo que permite ajustes conforme necessário, de acordo com o contexto de cada turma.

Escolhi este modelo de plano de aula porque proporciona uma estrutura clara e equilibrada, garantindo que cada etapa do processo de ensino seja devidamente contemplada. A divisão em três partes – inicial, fundamental e final – permite que a aula tenha uma sequência lógica e bem organizada, facilitando a compreensão e o envolvimento dos alunos.

Abaixo, apresento um exemplo de plano de aula de cada ciclo (Figura 5, 6 e 7).



Plano de Aula

Professores: Professor Carlos Leal; Professor estagiário Gonçalves

Turma: 6ºH

Horário: 10:00-10:50

Duração: 50 minutos

Data: 30-4-24

Local: Pavilhão

Objetivo da aula Matérias	Material Necessário
Situação de jogo de basquetebol Exercício de andebol (inclui passes, defesa, ataque e finalização)	5 bolas de andebol 5 bolas de basquetebol Coletes Cones

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Chamada e breve explicação dos conteúdos a lecionar na aula. À ordem do professor deslocam-se num movimento de vaivém de uma linha lateral do campo para a outra realizando os exercícios de ativação muscular que o professor solicitar.	Preparar o corpo para as atividades a desenvolver Promover o aumento da temperatura corporal através de exercícios funcionais.	-----	O aluno realiza os exercícios mantendo uma postura corporal correta e cumprindo o tempo estipulado para a tarefa.	10'
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Haverá duas estações na aula uma de andebol e outra de basquetebol Metade da turma estará numa e a outra metade noutra Na situação de jogo de basquetebol, os jogadores se posicionam conforme as regras do jogo e	Na situação de jogo de basquetebol, os objetivos específicos incluem aprimorar habilidades de passe, dribles e lançamentos, promovendo trabalho em equipa, estratégia e entendimento tático. No exercício de andebol, os objetivos específicos são desenvolver		Durante a situação de jogo de basquetebol, as instruções podem focar-se em movimentações, passes e marcação. Feedbacks incluem observações sobre movimentação sem bola, precisão nos passes e eficácia na defesa.	30'

competem para marcar pontos, driblando, passando e lançando a bola ao cesto adversário. No exercício de andebol, duas equipas jogam dentro de um quadrado. A equipa que completar cinco passes pode tentar finalizar na baliza adversária, incentivando o trabalho em equipa, a precisão nos passes, a defesa e o ataque, além de promover a estratégia e a tomada de decisões rápidas. Se a bola sair é marcado o fora e a contagem volta ao zero. Se a bola cair no chão ou for interceptada a contagem também volta ao zero.	habilidades de passe, receção, defesa e finalização, estimulando a colaboração entre os jogadores, a precisão nos passes, a tomada de decisão rápida e eficaz, além de reforçar a importância da defesa e do ataque organizado.		No exercício de andebol, instruções são direcionadas a passes, defesa e finalização após os cinco passes. Explicar que os alunos só podem sair do quadrado depois de completar os 5 passes. Feedbacks abordam eficiência nos passes, finalização precisa e consistência na defesa.	
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Alongamentos + Feedback sobre a aula e dúvidas e arrumação do material	Retorno à calma			10'

Figura 5- Plano de aula 6ªH



Plano de Aula

Professores: Professor Sérgio Grosa; Professor estagiário Gonçalves Malcata

Turma: 9ºC

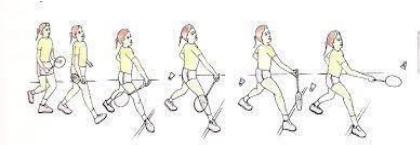
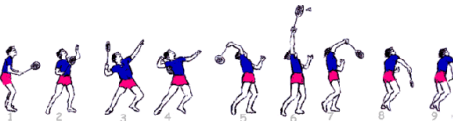
Horário: 12:50:13:40

Duração: 50 minutos

Data: 12-4-24

Local: Pavilhão

Objetivo da aula Matérias	Material Necessário	
Badminton: aperfeiçoamento das técnicas de serviço, lob e clear	Raquetes	
	Volantes	
	Rede de Badminton	

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Chamada e breve explicação dos conteúdos a lecionar na aula seguido da mobilização da articulação tibiotársica + 5 voltas ao campo (corrida contínua).		-----		10'
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Este exercício consiste em três partes. Na primeira parte, os alunos posicionam-se frente a frente em lados opostos do campo e praticam o lob, uma técnica onde o volante faz uma trajetória alta e profunda, procurando o fundo do campo adversário. (movimento da raquete de baixo para cima) Na segunda parte, os alunos continuam frente a frente e praticam o clear, um	Foca-se no desenvolvimento das habilidades técnicas serviço, clear e lob	 Acima o movimento de lob  Acima o movimento de clear  Acima o movimento de serviço	Os pontos de foco e feedback incluem manter o controle e a suavidade no lob, a força e precisão no clear, e a precisão e ajuste da força no serviço.	30'

movimento forte e profundo para empurrar o adversário para o fundo do campo. Este numa trajetória mais retilínea do que o lob. (a raquete neste movimento deve estar sempre a altura da cabeça com o braço a fazer 90º graus). Na terceira parte, os alunos participam de um jogo de serviço. Posicionam-se na linha de serviço e tentam enviar o volante o mais longe possível dentro do campo adversário. A pontuação varia conforme a distância que o volante percorre: linha de serviço curta vale 1 ponto, linha de meio-campo vale 2 pontos, e linha de fundo vale 3 pontos.				
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Alongamentos + Feedback sobre a aula e dúvidas e arrumação do material	Retorno à calma			10'

Figura 6- Plano de aula 9º C



Plano de Aula

Professores: Professor Sérgio Grosa; Professor estagiário Gonçalves Malcata

Turma: 12ºC

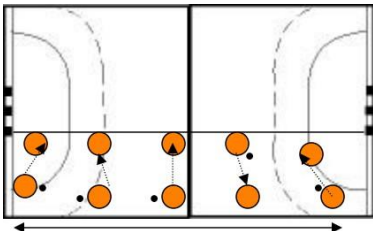
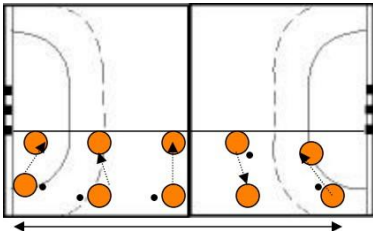
Horário: 8:15-9:55

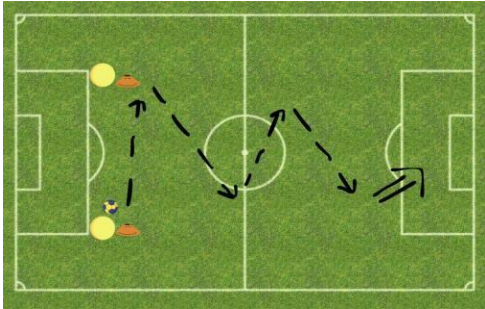
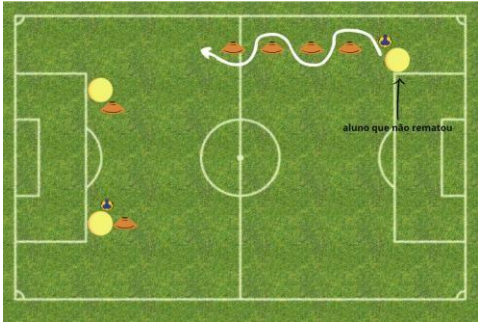
Duração: 100 minutos

Data: 6-5-24

Local: E2

Objetivo da aula Matérias	Material Necessário	
Avaliação Andebol	15 Bolas de Andebol	
	Coletes	
	Cones	

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Chamada e breve explicação dos conteúdos a lecionar na aula seguido da mobilização da articulação tibiotársica + 5 voltas ao campo (corrida contínua).	Preparar o corpo para as atividades a desenvolver Promover o aumento da temperatura corporal através de exercícios funcionais.	-----	O aluno realiza os exercícios mantendo uma postura corporal correta e cumprindo o tempo estipulado para a tarefa.	10'
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Passe e receção Os alunos frente a frente (como uma distância de cerca de 3 metros) irão realizar os vários tipos de passe do andebol, o passe de ombro e o passe picado. Irão começar a fazer o exercício de forma estática e após um tempo irão realizar o exercício de forma dinâmica, enquanto um vai para a frente o outro vai para trás Os alunos devem estar organizados (um aluno na linha lateral e o outro aluno a sua frente a uma distância	Avaliar a execução técnica dos diferentes tipos de passe do andebol	 	O passe é realizado com sucesso quando o aluno consegue lançar a bola lateralmente, usando o movimento do ombro de forma precisa e potente, permitindo ao colega receber a bola sem dificuldades. Já o passe picado é bem sucedido quando a bola bate no chão com força e ângulo adequados. O objetivo do aluno que faz o passe é garantir uma trajetória retilínea da bola na direção do colega para facilitar a receção do mesmo. A receção do passe deve ser feita com as mãos em formato de um W e devem amortecer o	25'

de cerca de 3 metros)			impacto da bola com as mãos, mantendo os dedos estendidos, flexíveis e os braços ligeiramente dobrados para absorver a força do lançamento. Na segunda fase do exercício os alunos em deslocamento devem utilizar uma postura adequada e usar a técnica correta de corrida.	
A turma dividida em duas filas (A e B). O aluno da fila (A) realiza um passe para o seu par da fila (B). Por sua vez, o colega (B) recebe a bola e devolve-a, através de passe, para o seu colega, ambos os alunos se deslocam na direção da baliza, fazendo passes entre si, quando se aproximarem da baliza um dos alunos (o que estiver em melhor posição para rematar) deve executar o remate. O aluno que não rematou vai buscar a bola que foi rematada e vem pelo corredor(direito) a realizar condução de bola e contorna os pinos. Chegado à fila (A), entrega a bola a um colega e troca de fila. No final de cada execução os alunos mudam de fila. Na primeira fase do exercício os alunos devem realizar passe de ombro e na segunda fase (quando	Os alunos devem aprimorar os fundamentos técnicos essenciais do andebol, incluindo vários tipos de passes, receção, condução da bola e remate. Os passes devem ser precisos e direcionados na direção do deslocamento do colega. A receção deve ser firme e direcionada. No remate, os alunos devem estar atentos à técnica de lançamento, incluindo a posição do corpo, o posicionamento das mãos e a trajetória da bola em relação à baliza, visando alcançar maior eficácia na finalização do lance.	 	Ao passar, foca o destino antes da bola. Na receção, amortece a bola e direciona a bola conforme o passe que irá executar. A coordenação entre o movimento e o gesto técnico é essencial. Na condução da bola, mantém tronco inclinado para frente. Controla a velocidade de acordo com o espaço disponível. O remate é realizado na direção da baliza tentando desviar a bola do guarda-redes	25'

o professor pedir para mudar o tipo de passe) o passe picado.				
Variantes do exercício: O aluno que não remata vai buscar a bola e em condução e em zig zag contorna os pinos do lado direito do campo				
A turma dividida em 4 equipas vão realizar situação de jogo. Os jogos têm a duração de 5 min. Pretende-se que todas as equipas joguem todas contra todas.	Os alunos devem desenvolver as habilidades técnicas como passe, receção e remate, promover o trabalho em equipa e a cooperação, estimular o condicionamento físico, a agilidade e a tomada de decisões rápidas.			30'
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Alongamentos + Feedback sobre a aula e dúvidas e arrumação do material	Retorno à calma			10'

Figura 7- Plano de aula 12ªC

3.3. Ensino

A escola é o lugar por excelência onde se realiza a educação. O ensino e os professores desempenham um papel crucial na educação e no desenvolvimento social. Além de transmitir conhecimento, eles moldam habilidades, valores e inspiram os alunos. Os professores avaliam o progresso dos alunos e orientam o seu desenvolvimento. Segundo Tardif (2017), apesar dos desafios, os professores encontram recompensas ao ver o crescimento e sucesso dos seus alunos, moldando-os para terem um futuro melhor, deixando assim qualquer professor com o sentimento de dever cumprido.

O objetivo de ambas as escolas onde estou inserido é promover um estilo de vida responsável e saudável, sendo fundamental na busca pela aquisição de conhecimentos, valores e atitudes que transcendem as fronteiras acadêmicas. Essa missão abrangente reflete a compreensão de que a educação vai além do mero desenvolvimento cognitivo, sendo crucial para moldar cidadãos integralmente preparados para os desafios e oportunidades da vida.

A disciplina de Educação Física, integrada no currículo do ensino básico e secundário, destaca-se como um pilar essencial desse processo educacional. Ela não apenas contribui para o desenvolvimento físico dos alunos, como também funciona como um meio para alcançar metas específicas. Estes objetivos são estrategicamente categorizados em três níveis distintos: introdutório (I), elementar (E) e avançado (A).

No nível introdutório, são introduzidos conceitos fundamentais. O nível elementar consolida esses conhecimentos com foco na aplicação prática. O nível avançado desafia os alunos a aprofundar a sua compreensão em contextos complexos, promovendo a excelência física. Essa abordagem visa não apenas o desenvolvimento físico, mas também ao aperfeiçoamento de habilidades e valores, contribuindo para uma formação integral e adaptada à diversidade de aptidões e interesses dos alunos.

É através da Educação Física, que os alunos aprendem a importância da cooperação, do trabalho em equipa e do respeito pelas diferenças, reforçando valores que são essenciais para uma convivência harmoniosa dentro e fora do ambiente escolar. Ela permite aos alunos desenvolverem uma compreensão mais ampla do impacto positivo da atividade física nas suas vidas e na sociedade como um todo. De acordo com Sardinha (2017), a Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos jovens, promovendo não só a aptidão física, mas também o desenvolvimento social e emocional, preparando-os para os desafios da vida contemporânea.

3.4. Avaliação

A avaliação na escola serve como uma forma de acompanhamento das atividades do aluno com o objetivo de promover a sua progressão. Segundo Tavares (2022), a avaliação não apenas mede o desempenho, mas também fornece orientações para o desenvolvimento das competências dos alunos.

Nas escolas, seguiremos as orientações dos professores responsáveis por cada disciplina para avaliar o desempenho dos alunos.

O nosso principal objetivo é encorajar todos os estudantes a evoluírem ao longo das aulas. Além disso, planejamos criar critérios de avaliação específicos para cada matéria, a fim de estabelecer padrões de sucesso e garantir que as avaliações sejam justas e acessíveis a todos os alunos. No processo de avaliação, utilizaremos diferentes tipos de avaliações, como diagnósticas, prognósticas, formativas e sumativas, de acordo com as necessidades de cada matéria a ser estudada.

Nas duas primeiras semanas de aulas os alunos realizaram testes de condição física. A condição física nas primeiras semanas de aulas é crucial para estabelecer uma base sólida de saúde e desempenho. Melhora a concentração, fortalece o sistema imunológico e promove hábitos saudáveis, proporcionando aos alunos um início positivo e energético no novo ano letivo.

As avaliações diagnósticas ocorrem no início do ano letivo e servem para avaliar o conhecimento prévio dos alunos, identificando lacunas dos mesmos em cada uma das modalidades. Este tipo de avaliação serve como auxílio para o planejamento das aulas tendo em conta o nível da turma avaliada.

As avaliações prognósticas preveem como os alunos podem sair no futuro, proporcionando informações valiosas sobre as suas habilidades em desenvolvimento. Essas avaliações ajudam a orientar estratégias de ensino personalizadas, permitindo que os professores adaptem as suas abordagens para atender às necessidades específicas de cada aluno.

As avaliações formativas ocorrem durante a aprendizagem, proporcionando feedback contínuo aos alunos. Destacam os pontos fortes e as áreas de melhoria, permitindo ajustes imediatos no ensino.

As avaliações sumativas são realizadas no final de cada modalidade, medem a aprendizagem geral, atribuindo uma classificação ao desempenho global dos alunos na modalidade. São essenciais para avaliar o alcance dos objetivos educacionais.

Durante o estágio, tive a oportunidade de participar em todas as fases de avaliação nas duas escolas onde estive inserido. Foi uma experiência muito enriquecedora observar como funcionam as avaliações e acompanhar o progresso dos alunos ao longo do tempo. Em todas as turmas, notou-se uma evolução significativa entre as diferentes avaliações, com muitos alunos a superarem-se e a alcançar objetivos que inicialmente pareciam distantes. Ver este crescimento e a superação pessoal dos alunos foi particularmente gratificante, confirmando o impacto positivo que a educação física pode ter no seu desenvolvimento.

Adicionalmente, alguns alunos procuraram-me fora do período de aula para pedir ajuda em determinadas avaliações. Tive a oportunidade de treinar com eles, dar dicas e orientações práticas para melhorar o seu desempenho. Esse acompanhamento extra foi uma experiência muito positiva, tanto para mim quanto para os alunos, que demonstraram uma dedicação e vontade de melhorar que me deixou bastante satisfeito.

4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade

A importância de estabelecer boas relações com a comunidade educativa da escola é indiscutível. Essa abordagem visa promover um ambiente de aprendizagem bem-sucedido. Manter uma comunicação com todos os envolvidos, sejam professores, funcionários ou alunos e desempenha um papel fundamental nesse processo.

Ao cultivar relações positivas com os professores, isso pode garantir uma colaboração eficaz e o alinhamento dos esforços para atingir os objetivos educacionais. A comunicação aberta e a troca de ideias entre os membros da equipa educacional são essenciais para promover o crescimento e o desenvolvimento dos alunos.

Da mesma forma, a interação positiva com os alunos é crucial. Isso cria um ambiente de aprendizagem mais acolhedor e motivador, estimulando os alunos a envolverem-se e a esforçarem-se para atingir seu potencial.

4.1. Projeto Educativo

O projeto educativo é um plano que descreve a missão e os valores de uma instituição de ensino, além das suas metas e estratégias para garantir uma educação de qualidade. Ele define como a escola vai ensinar, que métodos serão usados e quais as atividades que serão oferecidas. Também explica como a escola se vai relacionar com os pais, alunos e comunidade, enfatizando a importância da participação de todos. Segundo Silva e Martins (2023), o projeto educativo é um guia abrangente que vai além de metas e estratégias. Ele delineia a filosofia pedagógica, incorporando abordagens inovadoras e promovendo a inclusão e a diversidade. Assim, o projeto educativo é um compromisso focado numa educação centrada no aluno, ética e conectada ao mundo, preparando os estudantes para os desafios e oportunidades do futuro, seja a nível profissional ou mesmo nos desafios do dia a dia. Segundo Veiga (2020), um projeto educativo eficaz deve promover a formação integral dos alunos, abordando competências sociais, emocionais e técnicas que são fundamentais para o seu desenvolvimento.

O Projeto Educativo de ambas as escolas foi desenvolvido com a colaboração de todos os envolvidos na comunidade escolar, sendo partilhado com os educadores durante a formação anual e apresentado aos pais no início do ano letivo. Este projeto é concebido como uma ferramenta que visa beneficiar todos os participantes, garantindo que alunos, professores e pais estejam alinhados com os objetivos educacionais e o ambiente de aprendizagem.

Durante o meu estágio, tive a oportunidade de acompanhar de perto a implementação do Projeto Educativo nas duas escolas. Pude observar como cada componente do projeto é integrado no dia a dia escolar e como os valores e metas delineados impactam diretamente o comportamento e o progresso dos alunos. A articulação entre os vários intervenientes nas escolas, desde a direção, professores, alunos e até os encarregados de educação, reflete-se num ambiente mais coeso e focado no desenvolvimento integral dos estudantes. Esta experiência permitiu-me compreender melhor a importância da colaboração de toda a comunidade escolar para alcançar os objetivos do projeto e reforçou em mim a ideia de que, como futuro docente, a integração ativa neste processo é fundamental para o sucesso dos alunos.

4.2. Direção de Turma

Uma das muitas funções do estágio curricular é acompanhar a direção da turma. No meu caso, estarei a acompanhar a turma do 12ºC, cujo DT é o professor Sérgio Grosa.

O diretor de turma na escola Dr. José Afonso é responsável por orientar e acompanhar um grupo de alunos durante o ano letivo (neste caso a turma do 12ºC). Atua como mediador entre os alunos, pais dos alunos, professores e a escola, auxiliando no desenvolvimento académico, social e emocional dos estudantes, além de resolver questões administrativas e disciplinares.

Além dessas funções, o diretor de turma também:

- Organiza reuniões com os pais para discutir o progresso académico e comportamental dos alunos, proporcionando um canal aberto de comunicação e cooperação.
- Monitoriza o desempenho académico dos alunos, identificando aqueles que precisam de apoio adicional e implementando estratégias de intervenção quando necessário.
- Cria um ambiente positivo e inclusivo na sala de aula, promovendo o respeito mútuo e a colaboração entre os alunos.
- Orienta os alunos na escolha de cursos e carreiras, ajudando-os a tomar decisões informadas sobre seu futuro académico e profissional.
- Coordena atividades extracurriculares e projetos que visem o desenvolvimento integral dos alunos, incentivando a participação ativa e o engajamento em diversas áreas.
- Lida com questões disciplinares, aplicando medidas corretivas justas e educativas que contribuam para o crescimento pessoal e a responsabilização dos alunos.
- Apoia o bem-estar emocional dos alunos, oferecendo suporte e encaminhando-os para serviços de aconselhamento ou psicologia escolar quando necessário.
- Facilita a integração dos alunos novos, ajudando-os a se adaptarem ao ambiente escolar e a se sentirem acolhidos na comunidade escolar.

A minha função como estagiário incluiu observar e participar dessas atividades, aprendendo as melhores práticas de gestão de turma e desenvolvendo habilidades de liderança e comunicação.

Estive também envolvido na organização de eventos e atividades da turma, ajudando a promover um ambiente de aprendizagem positivo e colaborativo. Esta experiência foi crucial para o meu desenvolvimento profissional, permitindo-me no futuro vir a aplicar os conhecimentos adquiridos.

Durante a minha experiência como estagiário na direção de turma, o que mais gostei foi a oportunidade de acompanhar de perto o progresso académico e pessoal dos alunos, especialmente nas reuniões com os pais e nos momentos de apoio individual, onde pude observar como o acompanhamento próximo do diretor de turma impacta positivamente o desenvolvimento dos jovens. Foi gratificante participar ativamente na resolução de problemas e na implementação de estratégias para melhorar o desempenho dos alunos. No entanto, a parte que menos apreciei foi lidar com situações disciplinares mais complexas, onde a necessidade de equilibrar medidas corretivas com apoio emocional nem sempre foi fácil de gerir. Estas situações exigiram uma abordagem cuidadosa e por vezes, desafiante, revelando-se um dos aspetos mais exigentes do papel de direção de turma.

Quanto ao futuro, sinto que esta experiência reforçou o meu desejo de, um dia, assumir a responsabilidade de ser diretor de turma. Acredito que, embora desafiadora, esta função é essencial

para o sucesso acadêmico e emocional dos alunos, gostaria de continuar a contribuir nesse sentido.

No entanto, reconheço que ainda há aspectos que preciso de aprimorar, como a gestão de conflitos e o fortalecimento das minhas competências comunicativas com os encarregados de educação em situações delicadas. Acredito que, com mais experiência, poderei desenvolver estas habilidades e estar mais preparado para enfrentar os desafios que a função de direção de turma apresenta.

4.3. Desporto Escolar

O estágio curricular também inclui observação e supervisão do Desporto Escolar (DE) em conjunto com o professor responsável, o professor Sérgio Grosa. Atualmente, a equipa tem 17 alunos. Os treinos foram realizados no Pavilhão da escola, terças e quartas-feiras das 13h40 às 14h40.

O DE tem como objetivo promover a atividade física, a saúde e o bem-estar dos alunos, desenvolver habilidades desportivas, fomentar o trabalho em equipa, o respeito e a disciplina. Além disso, estimula a participação e a competição saudável, contribuindo para o desenvolvimento global dos estudantes.

Uma vez que o badminton sempre foi uma modalidade que gostei durante o meu percurso académico e nem sempre foi uma modalidade explorada pelos professores que tive achei que esta era uma boa oportunidade para conhecer mais sobre a modalidade e acima de tudo perceber como lecionar a mesma no contexto de desporto escolar.

No que toca à minha intervenção nos treinos, em alguns casos estive sozinho a orientar as atividades, e em outros, observei e colaborei diretamente com o professor Sérgio Grosa. A minha autonomia foi progressiva: comecei por acompanhar e assistir aos treinos e à medida que ganhava mais confiança e conhecimento, passei a liderar algumas sessões de forma mais independente, sempre com o apoio e supervisão do professor responsável. No entanto, nos treinos em que intervi sozinho, senti-me bastante à vontade, especialmente porque já tinha um bom domínio da modalidade. O aspeto mais desafiante foi gerir a diversidade de níveis de habilidade dos alunos durante os treinos. Alguns já tinham experiência em badminton, enquanto outros estavam a começar, o que exigiu uma abordagem diferenciada para garantir que todos pudessem progredir e participar de forma ativa. Além disso, foi importante manter o equilíbrio entre o treino técnico e o estímulo à competição saudável, algo fundamental no desporto escolar.

Em média, entre 10 a 15 alunos compareciam a cada treino, o que permitiu uma boa dinâmica de grupo e possibilitou a criação de sessões com foco no trabalho em equipa e na melhoria individual. A equipa participou tanto em competições internas como em competições externas. No contexto das competições externas, a equipa alcançou um feito notável, ficando em primeiro lugar no campeonato distrital de badminton, o que foi um grande motivo de orgulho para todos os envolvidos.

Esta experiência foi bastante enriquecedora, não só pelo desenvolvimento das minhas capacidades de gestão de treinos e de grupo, mas também por ter tido a oportunidade de acompanhar os alunos de perto e contribuir para o seu sucesso desportivo.

4.4. Atividades desenvolvidas

A escola Dr. José Afonso promove uma variedade de projetos com o objetivo de preparar os alunos para a excelência na obtenção de resultados, bem como para a cooperação e a capacidade de trabalhar em equipa.

O objetivo deste projeto é que os alunos sejam incentivados a observar, questionar e compartilhar ideias e informações com o objetivo de desenvolver algumas habilidades. Os projetos da Escola para este ano letivo são os seguintes:

Desporto Escolar

Tem como objetivo promover a atividade física, a saúde e o bem-estar dos alunos, desenvolver habilidades desportivas, fomentar o trabalho em equipa, o respeito e a disciplina

Clube Ciência Viva na Escola

Este programa tem como principal objetivo a aquisição da leitura, desenvolvendo a fluência e compreensão leitora.

Projeto A Ler+

Focado na reflexão sobre temas ligados a uma cidadania ativa, à leitura e à escrita.

Clube de Teatro

Um espaço lúdico na escola, de aprendizagem extracurricular que contribui para a realização pessoal e social dos alunos envolvidos no projeto

Clube de Xadrez

O principal objetivo deste clube é a prática de xadrez (utilizado como instrumento pedagógico e social)

Projeto Eco Escolas

Este programa surge como estratégia de trabalho para atingir os objetivos do programa eco escolas através do galardão “Bandeira Verde”.

Clube de Voluntariado

Procura promover a inclusão, auxilia grupos sociais e aumenta a participação cívica dos alunos incluídos neste projeto.

Plano Nacional de Cinema

Este projeto procura ensinar aos alunos mais sobre a área do Cinema (como a gestão de materiais fílmicos).

English Reading Club

É focado em desenvolver e consolidar o uso da língua inglesa tanto no dia a dia quanto em ambiente profissional

Unidade de Apoio ao Alto Rendimento Escolar

As UAARE (Unidades de Apoio ao Alto Rendimento Escolar) visam uma articulação eficaz entre os agrupamentos de escola, os encarregados de educação, as federações desportivas e seus agentes e os municípios, entre outros interessados, tendo por objetivo conciliar, com sucesso, a atividade escolar com a prática desportiva de alunos/atletas do ensino secundário enquadrados no regime de alto rendimento ou seleções nacionais.

Tal como a escola Dr. José Afonso e a escola Dr. Augusto Louro partilham do mesmo objetivo embora tenham alguns projetos diferentes, que são os seguintes:

Desporto Escolar

Tem como objetivo promover a atividade física, a saúde e o bem-estar dos alunos, desenvolver habilidades desportivas, fomentar o trabalho em equipa, o respeito e a disciplina

Clube Ciência Viva na Escola

Este programa tem como principal objetivo a aquisição da leitura, desenvolvendo a fluência e compreensão leitora.

Jornalismo

Oferece aos alunos a oportunidade de explorar e praticar habilidades de redação, reportagem e edição, criando notícias e publicações para a comunidade escolar.

Iniciação à meditação

Introduz os alunos à prática da meditação, promovendo o bem-estar emocional, o alívio do stress, o foco e a concentração.

Desenhar tricotar e outras coisas que acabam com ar

Promove a criatividade, habilidades manuais e trabalho em equipa entre os alunos.

Os estudantes interagem com os projetos escolares de diversas maneiras, promovendo uma aprendizagem significativa. Eles participam ativamente na conceção e execução, expressando as suas ideias. A escolha de projetos alinhados aos interesses pessoais aumenta a motivação e o comprometimento. A colaboração em grupo desenvolve habilidades sociais e trabalho em equipa. Projetos práticos permitem aplicar conceitos na prática. Avaliações contínuas envolvem os alunos na reflexão sobre o progresso. Apresentações oferecem oportunidades para partilhar o que foi

aprendido. A integração de tecnologia enriquece as experiências. Feedback construtivo incentiva a melhoria contínua. Essa participação ativa promove o desenvolvimento dos estudantes ajudando os mesmos a integrarem-se com maior facilidade na sociedade e a lidarem com os problemas do dia a dia.

Durante o estágio, estive envolvido em várias atividades e projetos nas escolas, a maioria dos quais estava relacionada ao desporto, mas também incluía outras iniciativas que promoveram a interação e o desenvolvimento integral dos alunos. Uma das atividades mais destacadas foi o Dia Europeu do Desporto na escola Secundária Dr. José Afonso, que procurou incentivar a atividade física e a saúde entre os estudantes através de diversas competições e workshops educativos.

Outra experiência marcante foi o corta-mato escolar, onde os alunos participaram de uma corrida que promoveu valores de superação e união, culminando numa cerimónia de premiação que celebrou o esforço e a dedicação dos participantes. No "Projeto Mega", os alunos tiveram a oportunidade de demonstrar suas habilidades em provas de velocidade e salto em comprimento, promovendo a competição saudável e a amizade entre os colegas.

Participei também em torneios de basquetebol e badminton, que não só serviram para destacar o talento atlético dos alunos, mas também reforçaram a importância do trabalho em equipa e do respeito mútuo. O torneio de voleibol, organizado por alunos do 12.º ano, foi uma experiência emocionante que promoveu a competição saudável e o fair play entre os participantes.

Além disso, participei e ajudei no Dia da Escola que foi um evento que celebrou a cultura e a participação desportiva, reunindo alunos, pais e professores em atividades que fomentaram o espírito de comunidade e interação.

Essas experiências foram cruciais para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo-me perceber não apenas a relevância do desporto e da educação física na formação integral dos alunos, mas também a importância de atividades de diversas naturezas, sejam desportivas ou não, para fomentar o bem-estar, a interação social e o desenvolvimento de competências essenciais no ambiente escolar.

5. Reflexão Final do Estágio

Este estágio foi uma experiência muito valiosa e ajudou-me a transformar o que aprendi na teoria em prática. Durante este tempo, consegui desenvolver várias competências, tanto na área técnica como no relacionamento com os outros, e sinto que cresci bastante, tanto a nível profissional como pessoal.

Aprendi a importância de ser flexível e de me adaptar. Enfrentar desafios e lidar com situações imprevistas fez-me sentir mais confiante e capaz de responder melhor no dia a dia do trabalho. Além disso, este percurso fez-me perceber o quanto é importante trabalhar em equipa e colaborar com os colegas. Percebi que o sucesso de cada tarefa depende muito dessa colaboração, e isso ajuda também a criar um ambiente de trabalho mais positivo e motivador. As trocas de ideias com colegas e orientadores foram essenciais, pois cada um contribuiu com a sua experiência e visão, ajudando-me a ajustar e melhorar o meu trabalho.

Outra aprendizagem importante foi sobre ética e responsabilidade. Estar em contacto com situações reais deu-me uma noção mais prática do que é necessário para fazer um trabalho bem feito e com compromisso.

Depois deste estágio, sinto-me mais certo da minha escolha profissional e com vontade de continuar a aprender e a crescer. Saio desta etapa mais preparado para os desafios que virão e com o desejo de fazer a diferença na minha área. Cada experiência e lição deste estágio vai, sem dúvida, ajudar-me a construir o meu caminho daqui para a frente.

6. Área IV – Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida

RELAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E IMAGEM CORPORAL COM OS INDICADORES DE BURNOUT

Gonçalo Filipe De Melo Malcata [1]; Joana Serpa [1,1]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada, Instituto Piaget, Portugal

Resumo

Enquadramento: Este estudo analisa as relações entre o burnout, a atividade física e a perceção da imagem corporal em docentes do ensino básico e secundário, especificamente em duas escolas no Seixal. Pesquisas anteriores mostram que o burnout é uma condição frequente entre profissionais da educação, e a atividade física pode afetar tanto a perceção da imagem corporal quanto o bem-estar geral. **Objetivo:** Investigar a relação entre os níveis de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os sintomas de burnout entre professores de duas escolas no Seixal. **Métodos:** Foi aplicado um questionário aos professores, utilizando três instrumentos: o Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF), a Escala de Imagem Corporal e o Maslach Burnout Inventory (MBI) para avaliar os níveis de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os sintomas de burnout, respectivamente. **Resultados:** A análise dos dados revelou que, embora não tenha sido identificada uma correlação estatisticamente significativa entre a atividade física e os sintomas de burnout, uma parte considerável dos professores demonstrou insatisfação em relação à sua imagem corporal. Quanto às diferentes dimensões do burnout, a maioria dos docentes apresentou níveis baixos de exaustão e despersonalização, assim como níveis moderados de realização pessoal. **Conclusão:** Este estudo contribuiu para um melhor entendimento do estado de saúde física e mental dos professores das instituições no Seixal, ressaltando a relevância de intervenções que promovam o bem-estar físico e psicológico dos educadores, além de fornecer informações valiosas para a criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis.

Palavras-chave: burnout, atividade física, imagem corporal, professores

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND BODY IMAGE WITH BURNOUT

Abstract

Background: This study analyzes the relationships between burnout, physical activity, and body image perception among teachers in primary and secondary education, specifically in two schools in Seixal. Previous research shows that burnout is a common condition among education professionals, and physical activity can impact both body image perception and overall well-being. **Objective:** To investigate the

relationship between levels of physical activity, satisfaction with body image, and burnout symptoms among teachers from two schools in Seixal. **Methods:** A questionnaire was administered to the teachers, using three instruments: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Body Image Scale, and the Maslach Burnout Inventory (MBI) to assess levels of physical activity, satisfaction with body image, and burnout symptoms, respectively. **Results:** Data analysis revealed that, although no statistically significant correlation was identified between physical activity and burnout symptoms, a considerable portion of teachers expressed dissatisfaction with their body image. Regarding the different dimensions of burnout, most teachers showed low levels of exhaustion and depersonalization, as well as moderate levels of personal accomplishment. **Conclusion:** This study contributes to a better understanding of the physical and mental health status of teachers in the institutions in Seixal, highlighting the importance of interventions that promote the physical and psychological well-being of educators, and providing valuable insights for creating healthier and more sustainable work environments.

Keywords: burnout, physical activity, body image, teachers

Introdução

A atividade física assume um papel fundamental na vida dos indivíduos, promovendo tanto a saúde física como a mental. Contribui não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a aquisição de habilidades sociais e a formação de hábitos saudáveis. Além disso, a prática regular de atividade física está associada à melhoria da consciência corporal, da autoestima e da disciplina. Considera-se que a atividade física é um pilar essencial para uma vida longa e saudável, impactando positivamente a qualidade de vida e a saúde mental (Puciato et al., 2018). Esta prática é também uma ferramenta importante de saúde pública, utilizada na prevenção e tratamento de diversas doenças físicas, bem como no manejo de algumas patologias psiquiátricas (Peluso & Andrade, 2005).

A imagem corporal refere-se à percepção subjetiva que cada indivíduo tem do seu próprio corpo, englobando pensamentos, sentimentos e atitudes em relação à sua aparência física. Esta concepção é frequentemente moldada por influências sociais, culturais e individuais, podendo afetar a autoestima e a saúde mental. Adami et al. (2005) definem a imagem corporal como um fenômeno humano complexo que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores. A sua construção caracteriza-se pela interação entre fatores biológicos, emocionais, sociais e ambientais, sendo influenciada pelo contexto cultural em que o indivíduo se insere (Veras, 2010). A investigação de McLean et al. (2021) destaca que a promoção de uma imagem corporal positiva e está associada a melhores resultados em saúde mental e autoestima.

O burnout, um estado de esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, está geralmente relacionado com o ambiente de trabalho. Segundo Maslach e Leiter (2016), reconhecidos especialistas na área, o burnout caracteriza-se por sentimentos de exaustão, cinismo em relação ao trabalho e diminuição da eficácia profissional. No contexto profissional, o burnout está associado a uma série de consequências prejudiciais, incluindo problemas de saúde mental, absentismo e redução da satisfação no trabalho (Schonfeld & Laurent, 2015).

A prática docente inclui atividades de ensino, planeamento de aulas, interação com alunos, colaboração com colegas e gestão da sala de aula. Os professores desempenham um papel crucial na educação,

facilitando a aprendizagem, promovendo habilidades e valores e criando ambientes inclusivos e estimulantes. Além disso, participam no desenvolvimento profissional de cada aluno. A prática docente exige dedicação, competências interpessoais e conhecimento especializado para se adaptar às necessidades de cada aluno, procurando maximizar o seu desempenho (Hattie, 2009). No entanto, a prática docente está frequentemente associada ao burnout. Os professores enfrentam cargas de trabalho intensas, que incluem longas horas de preparação de aulas, avaliação de alunos, reuniões administrativas e interação com estudantes e suas famílias. A constante pressão para cumprir com as expectativas académicas e administrativas, juntamente com recursos limitados e a falta de reconhecimento, pode resultar em níveis elevados de stress e exaustão emocional (Maslach & Leiter, 2016). Esta relação entre a prática docente e o burnout é uma preocupação importante, uma vez que o bem-estar dos professores não só impacta a sua saúde mental e satisfação no trabalho, como também tem consequências significativas para a qualidade da educação e o sucesso dos alunos.

As evidências científicas sobre a relação entre nível de atividade física, imagem corporal e burnout são cruciais para compreender como estes fatores podem influenciar a saúde física e mental. Estudos como o de Allewaert et al. (2019) destacam a associação positiva entre a prática regular de exercícios e uma imagem corporal mais positiva. Investigação de Mammen e Faulkner (2013) e Gerber et al. (2013) evidenciam que a atividade física regular pode atuar como um fator protetor contra o burnout, reduzindo o stress e promovendo o bem-estar psicológico. Além disso, estudos de Tylka e Wood (2015) exploram a relação entre a aceitação da imagem corporal e a saúde mental, sublinhando a importância de uma autoimagem positiva para o bem-estar emocional. Estas investigações fornecem informações valiosas sobre a complexa ligação entre atividade física, imagem corporal e saúde mental.

Este estudo procura investigar e relacionar os níveis de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os indicadores de burnout entre professores, com o objetivo de desenvolver estratégias que ajudem a reduzir o burnout e a promover o bem-estar docente. O intuito é analisar um grupo de professores através da aplicação de um questionário que avalie de conjunto de testes que avalie de forma abrangente os níveis de atividade física, a imagem corporal e os indicadores de burnout, procurando identificar possíveis relações entre estas variáveis. Espera-se que este estudo contribua para a prática docente, favorecendo o desenvolvimento de intervenções mais eficazes nas aulas.

Materiais e métodos

Amostra

A nossa amostra é constituída por 78 professores, provenientes das escolas Dr. José Afonso e da escola Dr. António Augusto Louro, localizadas no Seixal. Todos os professores foram selecionados aleatoriamente e tiveram acesso ao questionário. A amostra inclui professores com idades compreendidas entre os 28 e os 65 anos, sendo 25 do sexo masculino (32,1%) e 53 do sexo feminino (67,9%). A média de idades dos professores é de 52,60 anos. As idades dos professores na amostra apresentam uma variação significativa, refletindo uma diversidade nas experiências e perspetivas. A Figura 8 apresenta a percentagem de professores do sexo feminino e masculino da amostra, enquanto a Figura 9 apresenta as idades dos professores da amostra.

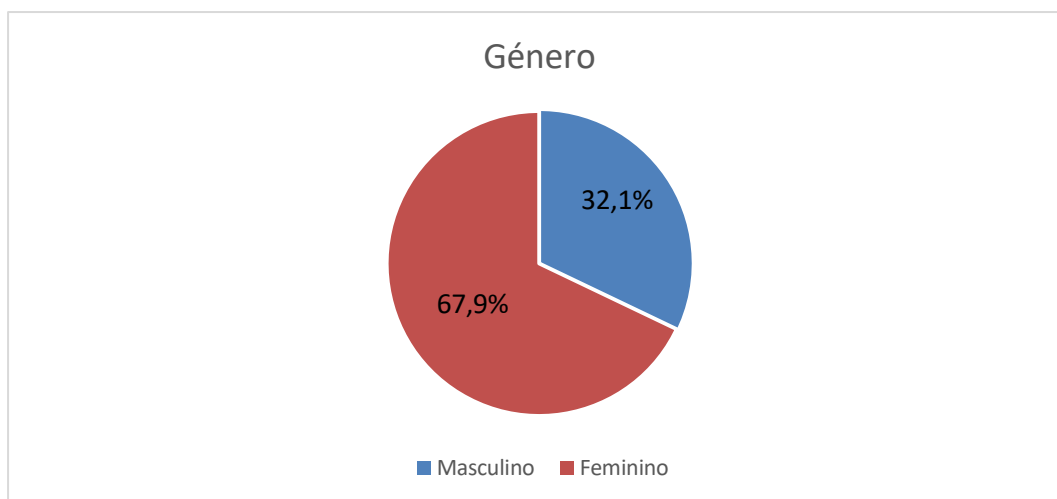


Figura 8- Distribuição da Amostra por Sexo

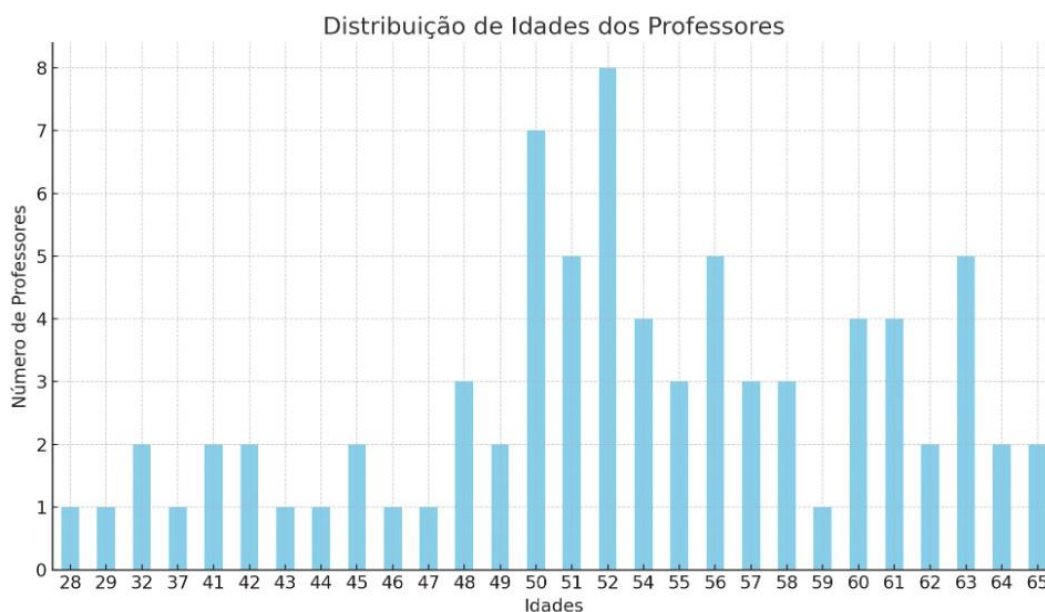


Figura 9- Distribuição de idades dos professores

Na figura 10, observamos a distribuição percentual dos professores que exercem funções além da lecionação, como direção de turma, coordenação e direção, em comparação com aqueles que não desempenham essas funções. Os dados revelam que 76,9% dos professores estão envolvidos em atividades adicionais, indicando uma significativa participação dos docentes em funções administrativas e de coordenação, enquanto o restante, representando 23,1%, não exerce essas atividades. Essa tendência destaca o papel ativo dos professores na gestão e organização escolar, além de suas responsabilidades pedagógicas.

Desempenha algum outro cargo? (ex: Professor responsável, coordenador, diretor, diretor de turma, etc.)

78 respostas

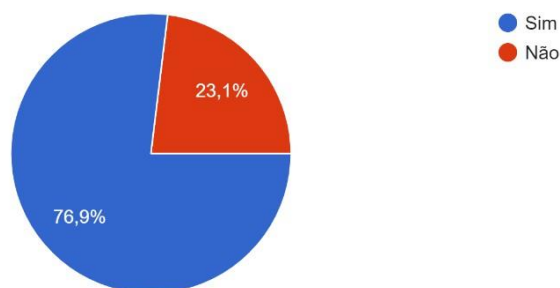


Figura 10- Desempenho de Cargos Adicionais além de Professor

Na figura 11, observamos a distribuição das disciplinas lecionadas pelos professores que responderam ao questionário. A Educação Física foi a disciplina com o maior número de respostas, contabilizando 10 professores, seguida por Matemática, História e Português, que também apresentaram um número significativo de respostas. As restantes disciplinas variaram entre 1 a 5 professores que participaram do questionário. Esses dados refletem a diversidade nas áreas de ensino e a participação dos professores nas diferentes disciplinas oferecidas.



Figura 11- Disciplinas lecionadas pelos professores

Na figura 12, apresentamos a distribuição dos anos de serviço docente dos professores da amostra. Os anos de serviço variam significativamente, abrangendo desde 1 até 42 anos, com uma média de 26,09 anos de experiência. Essa diversidade de anos de serviço evidencia a riqueza de experiências e trajetórias profissionais dos docentes, refletindo diferentes níveis de prática e conhecimento acumulado ao longo do tempo.



Figura 12- Anos de serviço docente

Na tabela 2, podemos observar os valores descritivos da amostra de 78 professores. Os dados incluem a média de idade dos professores, que é de 52,60 anos, e a média de anos de serviço, que é de 26,09 anos. A tabela também destaca a distribuição de gênero, com 32,1% dos professores sendo do gênero masculino e 67,9% do gênero feminino. Além disso, 76,9% dos professores desempenham cargos adicionais, enquanto 23,1% não exercem essas funções. Esses dados fornecem uma visão abrangente das características demográficas e profissionais da amostra.

Variáveis	Média	Frequência
Idade dos professores	52,60 anos	78
Anos de serviço	26,09 anos	78
Gênero Masculino		25
Gênero Feminino		53
Desempenha Cargos (Sim)		60
Desempenha Cargos (Não)		18

Tabela 2- Caracterização da amostra

Instrumentos e Procedimentos Éticos

Os docentes tiveram acesso ao questionário, consistindo este numa compilação de três instrumentos, com o intuito de averiguar as três variáveis dependentes: o nível de atividade física, a imagem corporal e os indicadores de burnout.

Para aferir o nível de atividade física, foi considerado o Questionário Internacional de Atividade Física

(QIAF) ou International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). No presente estudo, procurou-se conhecer o nível de atividade física que os professores têm como parte do seu cotidiano. Este questionário inclui questões sobre a atividade física realizada habitualmente para se deslocarem no dia-a-dia, no trabalho, nas atividades domésticas e atividades que efetuam no seu tempo livre para lazer, exercício ou desporto. As questões referem-se à atividade física realizada numa semana normal, e não em dias excecionais, como por exemplo, no dia em que fizeram uma mudança de casa. A sua análise baseou-se na medição dos METS associados a cada uma das atividades descrita.

Existem duas formas de obter a pontuação do IPAQ. Os resultados podem ser descritos em três categorias (níveis de atividade baixo, moderado e alto) ou como uma variável contínua (MET/minutos por semana). Neste trabalho, foi considerada a variável METS como medida de atividade física. As fórmulas utilizadas para interpretar os valores obtidos pelo IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) na categoria MET/minutos por semana foram as seguintes, conforme o protocolo sugerido por Craig et al. (2003):

-MET/minutos por semana - marcha = $3.3 \times \text{minutos de marcha} \times \text{dias de marcha}$

-MET/minutos por semana - moderado = $4.0 \times \text{minutos de atividade de intensidade moderada} \times \text{dias de intensidade moderada}$

-MET/minutos por semana - vigorosa = $8.0 \times \text{minutos de atividade de intensidade vigorosa} \times \text{dias de intensidade vigorosa}$

-MET/minutos por semana total = MET/minutos por semana - marcha + MET/minutos por semana - moderado + MET/minutos por semana - vigorosa.

Relativamente à satisfação com a imagem corporal, esta foi avaliada através do Figure Rating Scale - Stunkard, Sorenson e Schulsinger (1983). A avaliação da componente percetiva da Imagem Corporal que se refere à precisão com que o indivíduo percebe o tamanho do seu corpo atualmente (Imagem Corporal Real - ICRReal), o tamanho que gostaria de ter (Imagem Corporal Ideal - ICIdeal) e o tamanho que considera “normal” para um indivíduo do mesmo e do sexo oposto. Esta perceção é avaliada através da seleção de silhuetas que melhor se adequam às questões anteriormente referidas. A satisfação/insatisfação corporal é calculada a partir da discrepância entre as silhuetas que correspondem à ICRReal e à ICIdeal (Satisfação/Insatisfação Corporal = ICRReal - ICIdeal), podendo variar de menos oito (valor negativo) até oito (valor positivo). Se essa variação for igual a zero, o indivíduo é classificado como satisfeito com sua IC, e se for diferente de zero é classificado como insatisfeito. Caso a diferença seja positiva considera-se uma insatisfação por excesso de peso e quando é negativa, uma insatisfação por magreza. Thompson e Altabe (1991, cit. por Ruutel, 2004) demonstraram que esta medida/diferença apresenta razoáveis propriedades psicométricas.

O (MBI) Malash Burnout Inventory, é o instrumento de autoavaliação, construído por Maslach e Jackson em 1981. A versão atual é formada por 22 itens sob a forma de Likert (sob a forma de afirmações), a cada um destes itens são atribuídos graus de intensidade que vão desde: 1 (nunca), 2 (algumas vezes por ano), 3 (uma vez por mês), 4 (algumas vezes por mês), 5 (uma vez por semana), 6 (algumas vezes por semanas) e 7 (todos os dias). O preenchimento deste questionário leva em média 10 a 15 minutos. É composto por 3 sub-escalas: a “exaustão emocional”, a “despersonalização” e a “realização pessoal”. Estas sub-escalas avaliam prováveis manifestações de burnout e embora digam respeito a extensões diferentes, estão relacionadas ao burnout, onde a “realização pessoal” está opostamente correlacionada com a síndrome.

- A “exaustão emocional” é composta por 9 questões (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, e 20), que traduzem sentimentos de se estar emocionalmente exausto e esgotado com o trabalho;

- A “despersonalização”, formada por 5 itens (5, 10, 11, 15 e 22) que descrevem respostas impessoais;
- E por último, a “realização pessoal”, que é constituída por 8 questões (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 e 21), que descrevem sentimentos ao nível da capacidade e sucessos alcançados no trabalho com pessoas; esta última está inversamente correlacionada com a síndrome.

O burnout é conceptualizado como variável contínua, variando entre níveis classificados de baixo, médio e alto, baseando-se na norma americana. Consideram-se pontuações baixas as que indicam valores abaixo dos 34, e a fiabilidade da escala ronda os 0,9. Um nível baixo de burnout reproduz-se em scores baixos nas sub-escalas de “exaustão emocional” e “despersonalização” e scores elevados na “realização pessoal”.

No caso de “exaustão emocional”, é considerado um nível de burnout elevado quando existem valores acima dos 27 pontos, entre 19-26 é indicador de níveis médios e abaixo de 19 corresponde a níveis de burnout baixos. Quanto à “despersonalização”, as pontuações superiores a 10 são níveis altos, de 6-9 médios e inferior a 6 indica um nível baixo. Por último, a “realização pessoal” funciona opostamente às anteriores, isto é, níveis maiores ou iguais a 40 é baixo, entre 34-39 é médio e menor ou igual a 33 é um nível alto de burnout.

Por conseguinte, o somatório total das questões que contribuem para a composição de cada fator leva à obtenção dos seguintes valores mínimos e máximos:

- Exaustão emocional (9-63), Despersonalização (5-35) e Realização Pessoal (8-56).

A leitura dos resultados do estudo estatístico das sub-escalas é realizada em comparação com os valores revelados no manual norte-americano de Maslach e Jackson (1986), pelo facto de não existirem estudos aferidos à população portuguesa.

Na sua versão final por:

- Nove questões na sub-escala de “exaustão emocional”, onde são descritos os sentimentos de esgotamento emocional e exaustão com o trabalho;
- Cinco questões na sub-escala da “despersonalização” que nomeiam respostas impessoais, insensibilidade para com os utentes dos serviços, onde a ligação de ajuda está visível.
- Oito questões, que traduzem sentimentos ao nível da capacidade e sucesso alcançados, no trabalho com pessoas.

No final, o inventário ficou com 22 questões, havendo a possibilidade de se associar um quarto factor, respeitante ao “envolvimento”, composto por três itens.

O coeficiente alfa de Cronbach permitiu avaliar a estabilidade interna do M.B.I., demonstrando no total das 25 questões um valor de 0,90, na sub-escala “exaustão emocional” 0,79, para a sub-escala “despersonalização” 0,77 e por fim para a sub-escala “realização pessoal” 0,71 (Maslach & Jackson, 1986). A solidez temporal da referida escala foi avaliada através de uma correlação teste-reteste no intervalo de duas a quatro semanas, alcançando-se fatores de exactidão de 0,60 para a sub-escala “despersonalização”, de 0,80 para a de “realização pessoal” e por último de 0,82 para a de “exaustão emocional”, embora estes fatores diversifiquem de baixo até razoavelmente alto, todos são indicativos de nível de significância de $p < 0,001$.

No que diz respeito aos procedimentos, foi solicitada uma autorização à Direção de ambas as escolas para que fosse possível a aplicação do questionário a todos os professores. Essa autorização foi aceite e a partir desse momento, o procedimento adotado, passou pelo pedido a todos os professores das escolas através de um email, que respondessem a um único questionário com o título “Relação entre o nível de atividade física e imagem com os indicadores de burnout nos professores em formato digital (Google Forms).

Análise Estatística

Para a análise estatística deste estudo, foi inicialmente realizada uma análise descritiva, com o objetivo de caracterizar a amostra. Isso incluiu a apresentação dos valores mínimos, máximos e médios, além do desvio padrão para cada uma das variáveis independentes. Em seguida, foi efetuada uma análise estatística inferencial, utilizando o teste de Kolmogorov-Smirnov para avaliar a normalidade e a homogeneidade da amostra. Os resultados mostraram que os dados não seguiam uma distribuição normal. Portanto, foi escolhido o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras independentes, dividindo a amostra em dois grupos: os indivíduos mais ativos e os menos ativos. Para essa divisão, foi considerado o valor da mediana da variável METs total, que representa o nível de atividade física dos participantes. A análise dos dados foi realizada utilizando o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.0, com um nível de significância alfa de 5%

Resultados

Na Tabela 3, apresenta-se uma análise descritiva do nível de atividade física e do comportamento sedentário dos professores. Os valores obtidos para estas variáveis indicam uma variabilidade significativa, refletindo as diferentes práticas de atividade física e tempo sedentário entre os docentes. A média dos Mets de atividade vigorosa (Vig_Mets) é de 157,50, com um desvio padrão de 1098,00, sugerindo grande variação na prática de atividades intensas. Nos Mets da atividade moderada (Moderado_Mets), a média é de 533,33, com um desvio padrão de 1099,45, também refletindo alta variação. Quanto aos Mets de caminhada (Caminhada_Mets), a média é de 451,56, com um desvio padrão de 408,24, indicando menor variabilidade em comparação com atividades vigorosas e moderadas. Já o total de Mets (Mets_TOTAL) apresenta uma média de 1758,74, com um desvio padrão de 1352,97. No comportamento sedentário, o tempo sentado durante a semana (Sentado_semana_Minutos) tem média de 140,80 minutos e desvio padrão de 205,33, refletindo variações nos níveis de sedentarismo. No fim de semana (Sentado_fimde semana_Minutos), o tempo sentado é ligeiramente menor, com média de 139,20 minutos e desvio padrão de 168,92. Esses resultados mostram uma diversidade de comportamentos em relação ao sedentarismo entre os professores.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Vig_Mets	78	0	7200,00	157,50	1098,00
Moderado_Mets	78	0	2000,00	533,33	1099,45
Caminhada_Mets	78	0	1848,00	451,56	408,24
Mets_TOTAL	78	0	8316,00	1758,74	1352,97
Sentado_semana_Minutos	78	60	960,00	140,80	205,33
Sentado_fimde semana_Minutos	78	60	720,00	139,20	168,92

Tabela 3- Análise descritiva do nível de AF e comportamento sedentário

Na tabela 4, apresentamos a análise descritiva das variáveis relacionadas com a satisfação com a imagem corporal. Observa-se que 2,56% dos professores estão insatisfeitos por magreza, enquanto uma proporção maior, de 34,62%, se declara satisfeita com seu peso. Por outro lado, a insatisfação por excesso é bastante expressiva, com 62,82% dos professores relatando essa condição. Esses dados indicam uma variabilidade significativa nas percepções dos docentes sobre sua satisfação corporal, refletindo diferentes experiências e contextos entre os profissionais.

Variáveis	Número de professores (%)
Insatisfação por Magreza	2 (2,56%)
Satisfação	27 (34,62%)
Insatisfação por Excesso	49 (62,82%)

Tabela 4- Análise descritiva da satisfação com a imagem corporal

Na tabela 5, apresentam-se os valores relativos à variável de burnout, que incluem as dimensões de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. A média de exaustão emocional entre os 78 professores é de 28,67, com um desvio padrão de 10,734, indicando uma variabilidade considerável nesta medida. A despersonalização, por sua vez, apresentou uma média de 8,81 e um desvio padrão de 2,796, sugerindo níveis relativamente baixos nessa dimensão. Por último, a realização pessoal teve uma média de 33,83 e um desvio padrão de 5,642. Esses resultados fornecem uma visão abrangente do estado de burnout entre os docentes da amostra.

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Exaustão Emocional	78	9	53	28,67	10,734
Despersonalização	78	5	18	8,81	2,796
Realização Pessoal	78	19	47	33,83	5,642
N Válido (de lista)	78				

Tabela 5- Análise descritiva do burnout

Foi realizada uma análise inferencial com o objetivo de investigar a relação entre as variáveis dependentes, nomeadamente o nível de atividade física (AF) e as componentes do burnout (exaustão, despersonalização e realização) entre os professores. Para isso, foi escolhido o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras independentes, dividindo a amostra em dois grupos: os indivíduos mais ativos e os menos ativos. Essa divisão foi baseada no valor da mediana da variável METs total, que reflete o nível de atividade física dos participantes. Além disso, para investigar a relação entre as variáveis analisadas, foram aplicados os testes de correlação de Pearson e Spearman, permitindo identificar possíveis associações entre o nível de atividade física e os componentes do burnout.

Para classificar os participantes como mais ativos ou menos ativos, utilizou-se a mediana da variável METs total, que reflete o nível de atividade física (Tabela 6).

Grupos	Mínimo	Máximo
Menos ativos	0	1512
Mais ativos	1513	8316

Tabela 6- Tabela de METs totais: Grupo ativo e grupo menos ativo

Considerando os resultados apresentados na Tabela 7, verifica-se que não existem diferenças significativas nas médias das componentes do burnout entre os grupos mais ativos e menos ativos. Os valores de p obtidos para as variáveis de exaustão ($p = 0,472$), despersonalização ($p = 0,204$) e realização ($p = 0,157$) são todos superiores a 0,05, indicando que as diferenças observadas não são estatisticamente significativas. Isso sugere que, nesta amostra de professores, o nível de atividade física não está associado a variações nas componentes do burnout.

Variáveis	Mais ativos	Menos ativos	Total	Wilcoxon	P
Exaustão Emocional	29,74 (11,69)	29,25 (10,31)	29,48 (10,92)	814,00	0,472
Despersonalização	8,63 (2,50)	8,16 (3,08)	8,40 (2,81)	867,50	0,204
Realização Pessoal	33,23 (5,55)	34,45 (5,59)	33,80 (5,63)	602,50	0,157

Tabela 7- Análise da diferença no burnout de acordo com o nível de AF

Discussão

O presente estudo tem como objetivo investigar a relação entre a satisfação com a imagem corporal, o nível de atividade física e o burnout entre professores. Considerando o impacto significativo que esses fatores podem ter no desenvolvimento profissional e no bem-estar emocional dos docentes, esta pesquisa busca compreender como a insatisfação com a imagem corporal e os padrões de atividade física influenciam o estado de burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. Através da análise dos dados, pretendemos fornecer informações valiosas que possam contribuir para a implementação de estratégias de apoio e intervenções direcionadas ao bem-estar dos professores, promovendo um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

A análise dos dados revela características significativas sobre o desenvolvimento profissional e o bem-estar dos professores. A amostra, composta predominantemente por mulheres (67,9%) e com uma média de idade de 52,60 anos, reflete um grupo de docentes em fases intermédias e avançadas da sua carreira, sendo que 76,9% ocupam cargos de responsabilidade. Esse perfil é consistente com a literatura que indica que professores em fases mais avançadas de carreira tendem a procurar o aperfeiçoamento contínuo das suas práticas pedagógicas (Day, 2012; Ingersoll, 2012). No entanto, vale ressaltar que a amostra deste estudo é limitada, composta por apenas 78 professores de duas escolas, o que pode restringir a generalização dos resultados para uma população mais ampla de docentes.

Em relação à atividade física, a análise apresentada na Tabela 3 revela uma grande variabilidade entre os professores, com alguns participantes sendo bastante ativos, enquanto outros têm níveis de atividade física consideravelmente baixos. O comportamento sedentário de alguns professores é preocupante, pois muitos passam demasiado tempo sentados, tanto durante a semana quanto nos fins de semana. Essa falta

de atividade pode estar ligada a uma série de problemas de saúde, incluindo um aumento do risco de doenças crônicas, comprometimento da saúde mental e elevação dos níveis de stress. A literatura científica apoia essa relação, destacando que a prática regular de atividade física está associada a benefícios significativos para a saúde mental e ao alívio do stress, particularmente em profissões exigentes como a docência. Um estudo de Penedo e Dahn (2015) sublinha que o envolvimento em atividades físicas não só contribui para uma melhor saúde mental, mas também para uma maior resiliência frente aos desafios diários enfrentados pelos educadores. Esses achados evidenciam a importância de implementar intervenções que promovam estilos de vida mais ativos entre os docentes, contribuindo para um ambiente escolar mais saudável e produtivo.

A satisfação com a imagem corporal também foi um ponto importante. A pesquisa indicou que 65,38% dos professores expressam insatisfação em relação ao excesso de peso ou à magreza, refletindo pressões culturais e sociais que valorizam corpos idealizados. O trabalho de Tiggemann e Slater (2013) sugere que a insatisfação com a imagem corporal é amplamente influenciada por normas sociais e pela mídia, o que pode impactar negativamente a autoestima dos docentes. Por outro lado, 34,62% dos professores afirmam estar satisfeitos, indicando que uma parte da amostra consegue manter uma visão positiva de si mesma, possivelmente devido a uma aceitação pessoal.

Quanto ao burnout, os dados mostraram uma média de exaustão emocional de 28,67% (considerada baixa), despersonalização de 8,81% (também baixa) e uma realização profissional média de 33,83%. Estes resultados indicam que, embora os professores não estejam sobrecarregados emocionalmente, a percepção de sucesso e eficácia no trabalho é moderada. A literatura sugere que um ambiente de trabalho que oferece apoio, recursos adequados e desenvolvimento profissional contínuo pode reduzir os níveis de burnout (Leiter & Maslach, 2016; Demerouti et al., 2014). O ambiente escolar que promove atividades de bem-estar pode, portanto, ser um fator crucial para o bem-estar dos docentes.

A análise realizada na Tabela 7 sobre a associação entre nível de atividade física e os componentes do burnout em professores revelou que não há uma relação estatisticamente significativa entre essas variáveis. Estes resultados são apoiados por investigações na literatura científica que discutem a relação entre atividade física e burnout. Um estudo conduzido por Coyle e McCarthy (2017) não encontrou associações significativas entre a prática de exercício físico e os níveis de burnout entre professores, sugerindo que a atividade física por si só pode não ser suficiente para mitigar os sintomas de esgotamento profissional. De forma semelhante, uma revisão sistemática realizada por Castañeda et al. (2018) reportou que a evidência sobre a eficácia da atividade física na redução do burnout é ainda inconclusiva, indicando a necessidade de abordagens multifacetadas que considerem outros fatores de stress no ambiente de trabalho.

No entanto, deve-se reconhecer que as limitações deste estudo, como o tamanho reduzido da amostra e a falta de diversidade demográfica, podem ter influenciado os resultados. O estudo foi realizado com apenas 78 professores de duas escolas, o que não permite capturar uma representação mais ampla e diversa da população docente. A inclusão de mais escolas e uma amostra maior poderia oferecer uma compreensão mais robusta e generalizável das dinâmicas investigadas.

Conclusão

O objetivo deste estudo foi investigar a relação entre a atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os sintomas de burnout entre os professores das escolas onde realizei o meu estágio. Após a análise dos dados, ficou evidente que conseguimos obter uma visão abrangente dos hábitos de atividade física, das percepções sobre a imagem corporal e dos níveis de burnout entre os docentes.

Os resultados revelam a necessidade de implementar programas e políticas que promovam o bem-estar dos professores. A constatação de que muitos docentes apresentam comportamentos sedentários e um nível significativo de insatisfação com a sua imagem corporal destaca a importância de iniciativas que incentivem a atividade física, como aulas de ginástica, caminhadas em grupo e outras atividades recreativas. Além disso, é fundamental oferecer apoio psicológico para lidar com as pressões relacionadas à imagem corporal e ao estresse. O bem-estar dos professores é crucial não apenas para a saúde deles, mas também para a qualidade da educação que oferecem aos seus alunos.

Adicionalmente, o estudo sugere que oferecer suporte a professores em diferentes fases de suas carreiras pode contribuir significativamente para o seu desenvolvimento profissional. Reconhecer e valorizar o trabalho dos docentes em cargos de responsabilidade pode estimular a inovação pedagógica e aumentar a eficácia no ensino. Programas de formação contínua e de liderança, direcionados a estes professores, podem não apenas melhorar suas práticas de ensino, mas também fomentar um ambiente colaborativo que beneficie toda a comunidade escolar.

Embora os resultados deste estudo sejam valiosos, é evidente que precisamos de mais pesquisas para aprofundar a compreensão dos fatores que influenciam o bem-estar dos professores. Estudos futuros poderiam focar em avaliações longitudinais que examinem como intervenções específicas impactam a saúde física e mental dos docentes ao longo do tempo. Além disso, ampliar a amostra para incluir professores de diferentes contextos e regiões geográficas poderá oferecer uma visão mais completa das questões abordadas.

Por fim, é essencial adotar uma abordagem abrangente que envolva a saúde física, mental e profissional dos professores. Ao fazê-lo, seremos capazes de criar um ambiente escolar mais saudável e produtivo, beneficiando tanto os educadores quanto os alunos. A promoção de um espaço de trabalho equilibrado e positivo é crucial para garantir não apenas o sucesso dos professores, mas também para formar alunos mais felizes e motivados.

Referências

Adami, F., Fernandes, C. S., Frainer, M. E., & Oliveira, L. R. (2005). A imagem corporal: um complexo fenómeno humano. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 1(2), 69-74.

Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2019). The role of body image in the relationship between physical activity and mental health: A review. *Health Psychology Review*, 13(3), 307-331. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1609445>

Araújo, M. L., & Silva, M. S. (2018). A importância do planeamento pedagógico na Educação Física. *Revista Portuguesa de Educação Física*, 12(1), 55-64.

Baptista, M. A., & Ferreira, D. (2016). Planeamento educativo e a promoção das competências na Educação Física. *Educação Física em Foco*, 22(3), 14-23.

Castañeda, J. L., Vargas, J. A., & Córdova, J. (2018). The effectiveness of physical activity in reducing burnout: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 936. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050936>

Coyle, K. M., & McCarthy, P. J. (2017). The relationship between exercise and burnout in teachers: A preliminary study. *International Journal of Educational Management*, 31(5), 737-748. <https://doi.org/10.1108/IJEM-10-2016-0165>

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.

Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. P. (2014). Burnout and engagement: A new approach. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 18-23. <https://doi.org/10.1177/0963721413504214>

Farrell, T. (2013). The importance of planning in teacher education: A reflective approach. *Journal of Education for Teaching*, 39(2), 123-134. <https://doi.org/10.1080/02607476.2013.786076>

Gerber, M., et al. (2013). The role of physical activity in the prevention of burnout. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.09.002>

Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Burnout and engagement: A new approach. *The Journal of Applied Psychology*, 101(7), 981-998. <https://doi.org/10.1037/apl0000067>

Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(3), e255-264. <https://doi.org/10.4088/JCP.12r08014>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A guide to identifying burnout and pathways to recovery*. Harvard Business Review Press.

McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2021). The role of social media in promoting a positive body image among adolescents. *Body Image*, 38, 133-143. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.002>

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2015). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 202-206. <https://doi.org/10.1177/0963721415585569>

Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). *Physical activity and mental health: The association*

between physical activity and mental health outcomes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(1), 50-56.

Sardinha, L. B. (2017). A importância da Educação Física no desenvolvimento integral dos jovens. *Revista de Educação Física e Desportos*, 15(2), 90-99.

Schonfeld, I. S., & Laurent, S. (2015). Teacher burnout and health outcomes: The role of health behaviours. *International Journal of Stress Management*, 22(3), 263-286. <https://doi.org/10.1037/str0000021>

Silva, A. J., & Martins, J. F. (2023). O projeto educativo como guia para a inclusão e diversidade. *Educação em Foco*, 18(1), 45-58.

Spudeit, R. (2014). Planeamento pedagógico: Estruturar o ensino e a aprendizagem. *Revista Internacional de Educação*, 10(2), 30-38.

Tardif, M. (2017). O papel dos professores na construção do futuro dos alunos. *Revista de Estudos da Educação*, 20(3), 123-134.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

Tylka, T. L., & Wood, B. A. (2015). The role of body image in health-related behaviors: A review. *Body Image*, 14, 99-107. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.002>

Veras, R. (2010). A construção da imagem corporal: Fatores biológicos, emocionais e sociais. *Revista Brasileira de Psicologia*, 8(4), 215-224.

Veiga, F. (2020). O projeto educativo e a formação integral dos alunos. *Cadernos de Educação*, 14(1), 85-92.

Reflexão Final

Este estudo investigou de forma aprofundada a relação entre a atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os sintomas de burnout em professores do ensino básico e secundário. A análise revelou que, embora a prática de atividade física seja importante para o bem-estar físico e psicológico dos docentes, por si só, ela pode não ter impacto direto suficiente para reduzir os níveis de burnout, segundo os resultados da amostra. Os dados sugerem que o burnout entre professores é um fenómeno complexo, influenciado por múltiplos fatores além do nível de atividade física, como as pressões psicológicas e sociais associadas à imagem corporal.

Observou-se que uma proporção significativa de professores expressa insatisfação com a própria imagem, especialmente relacionada ao excesso de peso, refletindo as pressões culturais sobre os padrões de

aparência. No entanto, parte dos docentes mantém uma visão positiva de si, possivelmente devido a uma aceitação pessoal ou maior autoconfiança. Quanto ao burnout, as dimensões de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal indicaram que, apesar das dificuldades enfrentadas, muitos professores ainda encontram sentido e satisfação na sua prática profissional.

Estes resultados sublinham a importância de intervenções abrangentes nas escolas que promovam o bem-estar integral dos professores, envolvendo não apenas a promoção da atividade física, mas também o apoio psicológico para uma gestão mais eficaz do stress e da autoestima. Adicionalmente, os resultados desta investigação sugerem que o apoio específico para professores em fases avançadas da carreira, sobretudo os que ocupam cargos de responsabilidade, é fundamental para promover um ambiente escolar equilibrado e saudável.

Em suma, ao compreender as necessidades e desafios dos professores, este estudo fornece informações valiosas para a criação de políticas e programas que melhorem o ambiente de trabalho docente, beneficiando não só a saúde e o bem-estar dos próprios professores, mas também a qualidade da educação oferecida aos alunos. A promoção de uma abordagem holística que cuide da saúde física, mental e profissional dos professores revela-se essencial para construir uma comunidade escolar mais saudável, positiva e produtiva.

Anexos

Questionário

Caro Professor,

Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento pelo tempo que dedicarão ao preenchimento deste questionário e à participação neste estudo.

Com a sua colaboração, posso dar continuidade ao meu Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, com o estudo científico que pretende averiguar a eventual relação entre o nível de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e a presença de sintomas de burnout, nos docentes das escolas Dr. José Afonso e Dr. Augusto Louro

Quero salientar, que todas as informações fornecidas neste questionário, serão tratadas de forma anónima e confidencial e a sua privacidade será respeitada em todos os momentos. Não será feita qualquer associação entre os dados pessoais e as respostas fornecidas, assegurando assim a sua total segurança. Mais informo que os resultados deste estudo têm a exclusiva finalidade de serem analisados no âmbito deste trabalho que agora exponho.

Caso tenham alguma questão relacionada com este assunto, estarei à vossa inteira disposição para esclarecer (goncalo.malcata20@gmail.com), bem como a minha orientadora institucional Joana Serpa (joana.serpa@ipiaget.pt).

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!

Garantia de Anonimato e da Proteção de Dados. Declara-se para os devidos efeitos que no âmbito do estudo Relação entre o nível de Atividade Física, satisfação com a Imagem Corporal e índice de Burnout, em professores do ensino básico e secundário, promovido pela Unidade de Investigação KinesioLab – Unidade de Investigação em Movimento Humano do Instituto Piaget – ISEIT/Almada, a informação fornecida ou quaisquer dados recolhidos ao longo deste estudo serão usados apenas para fins de investigação científica, estando salvaguardada a confidencialidade das informações recolhidas. Os responsáveis pelo tratamento dos dados serão a investigadora Joana Serpa e o aluno Gonçalo Malcata, e a base de dados será devidamente codificada e anonimizada. Os dados recolhidos serão devidamente arquivados em acesso restrito. Os elementos responsáveis pelo tratamento dos dados têm acesso aos dados durante o período de vigência do estudo (previsivelmente até ao final do ano 2024), sendo este o período de conservação dos dados. Não se prevê a destruição dos dados anonimizados recolhidos, para que possam ser transmitidos à comunidade científica em eventos públicos, congressos científicos e outras publicações, dando cumprimento às diretrizes da transparência científica.

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (QIAF)

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

FORMATO CURTO E AUTO-ADMINISTRADO, SOBRE OS ÚLTIMOS 7 DIAS DE UMA SEMANA HABITUAL (dos 15-69 anos)

No presente estudo procuramos conhecer os tipos de atividade física que as pessoas fazem, como parte do seu quotidiano. Este questionário inclui questões sobre a atividade física que realiza habitualmente para se deslocar de um lado para o outro, no trabalho, nas atividades domésticas, na jardinagem e nas atividades que efetua no seu tempo livre para lazer, exercício ou desporto. As questões referem-se à atividade física que realiza numa semana normal, e não em dias excecionais, como por exemplo, no dia em que fez a mudança da casa. Por favor, responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Ao responder às seguintes questões, pense nos últimos 7 dias e considere o seguinte:

Atividade Física **VIGOROSA** refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e a respiração fica muito mais intensa que o normal;

Atividade Física **MODERADA** refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e a respiração fica um pouco mais intensa que o normal

Ao responder às questões considere apenas as atividades físicas que realiza durante pelo menos 10 minutos contínuos.

1. Nos últimos 7 dias, quantos dias realizou atividade física VIGOROSA tal como levantar e/ou transportar objetos pesados, cavar, realizar ginástica aeróbia, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada?

___ DIAS POR SEMANA

___ NÃO REALIZEI ACTIVIDADE FÍSICA VIGOROSA ----- *Passe para a questão 3*

2. Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias, a realizar atividade física VIGOROSA?

___ HORAS POR DIA ___ MINUTOS POR DIA

___ NÃO SEI/NÃO TENHO A CERTEZA

3. Durante os últimos 7 dias, quantos dias fez atividade MODERADA, como transportar objetos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada, realizar atividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), cuidar do jardim, fazer trabalhos de carpintaria, jogar ténis de mesa? *(Por favor, não inclua o andar/caminhar)*

___ DIAS POR SEMANA

___ NÃO REALIZEI ACTIVIDADE FÍSICA MODERADA ----- *Passe para a questão 5*

4. Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias, a realizar atividade física moderada?

___ HORAS POR DIA ___ MINUTOS POR DIA

___ NÃO SEI/NÃO TENHO A CERTEZA

Pense no tempo que gastou a CAMINHAR nos últimos 7 dias. Inclua o caminhar para o trabalho e para casa, caminhar no deslocamento de um lado para o outro e qualquer outra caminhada que possa ter realizado apenas como recreação, desporto, exercício ou lazer.

5. Durante os últimos 7 dias, quantos dias andou/caminhou durante pelo menos 10 minutos contínuos?

___ DIAS POR SEMANA

___ NÃO CAMINHEI



Passe para a questão 8

6. Quanto tempo, no total, despendeu num desses dias a andar/caminhar?

___ HORAS POR DIA ___ MINUTOS POR DIA

___ NÃO SEI/NÃO TENHO A CERTEZA

7. A que ritmo costuma caminhar?

___ VIGOROSO, que toma a sua respiração muito mais intensa do que o normal;

___ MODERADO, que toma a sua respiração um pouco mais intensa que o normal;

___ LENTO, que não causa qualquer alteração na sua respiração.

As últimas questões referem-se ao tempo que está **sentado diariamente** no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Inclui tempo sentado no trabalho, em casa, enquanto realiza trabalhos escolares e durante o tempo de lazer. Estas questões incluem, por exemplo, o tempo em que está sentado à mesa ou à secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

8. Quanto tempo, no total, passou sentado(a) durante um dos dias de semana (2ªf a 6ªf)?

___HORAS POR DIA ___MINUTOS POR DIA

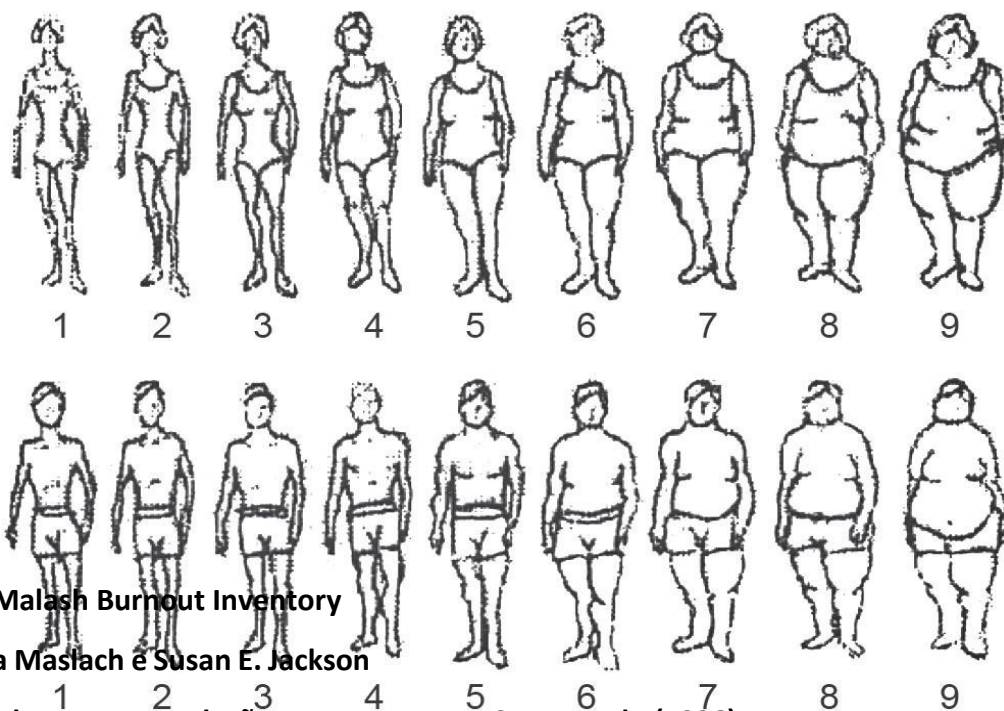
9. Quanto tempo, no total, passou sentado(a) durante um dos dias de fim-de-semana (sábado ou domingo)?

___HORAS POR DIA ___MINUTOS POR DIA

IMAGEM CORPORAL

Das 18 imagens apresentadas, escolha a figura que mais se adequa a cada uma das quatro afirmações, e escreva o número correspondente em frente a cada frase:

- 1) Escolha uma figura que represente um homem de tamanho normal ____
- 2) Escolha uma figura que represente uma mulher de tamanho normal ____
- 3) Escolha uma figura que represente o seu próprio tamanho ____
- 4) Escolha uma figura que represente um tamanho que, na verdade, gostaria de ter ____



MBI – Malash Burnout Inventory

Cristina Maslach e Susan E. Jackson

Adaptado para a população portuguesa por Cruz e Melo (1996)

Encontrará de seguida 22 afirmações acerca de sentimentos associados ao trabalho. Por favor, leia cada afirmação cuidadosamente e decida se alguma vez se sentiu assim relativamente ao seu trabalho.

Se nunca se sentiu assim, assinale “0” (zero).

Se já se sentiu assim, indique quantas vezes isso lhe acontece colocando um círculo à volta do número (de 1 a 6) que descreve melhor a frequência com que se sente assim.

Com que frequência:

0 – Nunca

1 – Algumas vezes por ano ou menos

2 – Uma vez por mês

3 – Algumas vezes por mês

4 – Uma vez por semana

5 – Algumas vezes por semana

6 – Todos os dias

Faça um círculo em torno do número que melhor se adequa à sua situação:

Afirmações		Com que frequência:
1	Sinto-me vazio emocionalmente, por causa do meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6
2	No fim do dia de trabalho, sinto-me exausto.	0 1 2 3 4 5 6
3	Sinto-me fatigado quando acordo de manhã e tenho que enfrentar mais um dia de trabalho.	0 1 2 3 4 5 6
4	Consigo compreender facilmente como os meus alunos se sentem acerca das coisas.	0 1 2 3 4 5 6
5	Sinto que trato alguns alunos, como se fossem objetos impessoais.	0 1 2 3 4 5 6
6	Trabalhar com pessoas o dia todo é, de facto, um esforço para mim.	0 1 2 3 4 5 6
7	Lido muito eficazmente com os problemas dos meus alunos.	0 1 2 3 4 5 6
8	Sinto-me esgotado devido ao meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6
9	Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas com o meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6
10	Tornei-me mais insensível em relação às pessoas, desde que comecei este trabalho.	0 1 2 3 4 5 6

11	Preocupo-me que este trabalho me esteja a “endurecer” emocionalmente.	0 1 2 3 4 5 6
12	Sinto-me muito enérgico.	0 1 2 3 4 5 6
13	Sinto-me muito frustrado com o meu trabalho.	0 1 2 3 4 5 6
14	Sinto que estou a trabalhar demasiado no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6
15	De facto, não me interessa o que acontece a alguns alunos.	0 1 2 3 4 5 6
16	Trabalhar diretamente com pessoas coloca-me sob demasiada tensão.	0 1 2 3 4 5 6
17	Consigo facilmente criar uma atmosfera relaxada com os meus utentes.	0 1 2 3 4 5 6
18	Sinto-me entusiasmado depois de trabalhar de perto com os meus utentes.	0 1 2 3 4 5 6
19	Consegui realizar muitas coisas importantes nesta profissão.	0 1 2 3 4 5 6
20	Sinto que estou no meu limite (“fim de linha”).	0 1 2 3 4 5 6
21	No meu trabalho, lido com os problemas emocionais com muita calma.	0 1 2 3 4 5 6
22	Sinto que os alunos me culpam por alguns dos seus problemas	0 1 2 3 4 5 6