

# A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA.

Qual a percepções de profissionais de educação,  
sobre as suas práticas nesta área?

---

**PATRÍCIA FILIPA DIAS COSTA**

Provas destinadas à obtenção do grau de Mestre para a Qualificação para a  
Docência em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico  
Julho de 2024

Versão Definitiva



ISEC LISBOA | INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS  
Escola de Educação e Desenvolvimento Humano.

Provas destinadas à obtenção do grau de Mestre para a Qualificação para a  
Docência em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

### **A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA.**

Qual a percepções de profissionais de educação, sobre as suas práticas nesta  
área?

Autora: Patrícia Filipa Dias Costa  
Orientadora: Professora Joana Serpa

Julho de 2024

*“A verdadeira educação, é aquela que vai ao encontro da criança para criar a sua libertação” - Maria Montessori*



## AGRADECIMENTOS

Terminando agora o meu percurso académico, mais do que nunca, não poderia de deixar de agradecer a todos aqueles que estiveram presentes e apoiaram-me ao longo do mesmo, seja fisicamente ou em pensamento.

Começo então por agradecer aos meus pais, esses seres que proporcionaram a dádiva da vida, que desde sempre me apoiaram em todas as minhas escolhas, e que sempre viram algo em mim, o valor que eu não queria ver que tenho.

Ao meu irmão, o meu melhor amigo, por fazer muitas das vezes o papel de irmão mais velho, quando na realidade esse papel é meu. Agradecer por cada abraço forte e por cada palavra de incentivo.

Agradecer ao meu namorado, por ter sido o meu braço direito em tudo, por me ter limpo todas as lágrimas que escorreram e por festejar sempre as minhas vitórias como se fossem dele. Por me fazer ver que eu sou capaz de tudo.

À minha família restante por torcerem pelo meu sucesso.

Não podia deixar de agradecer a todos os docentes desta instituição que me fizeram ser mais rica em conhecimentos e vir a ser uma melhor profissional.

Às “minhas” crianças que todos os dias fazem acreditar que estou no lugar certo.

Aos meus animais lá de casa por serem o meu conforto.

À Alexandra e à Natacha, verdadeiras companheiras desta caminhada, sem elas não seria nada igual.

Agradecer às minhas estrelinhas que mesmo sem estarem cá, a sua força e luz fazem-se presentes naqueles momentos mais precisos.

Por fim, mas sem menos importância, à professora Joana Serpa, por ter aceite o desafio de me orientar neste trabalho.

Obrigada do fundo do meu coração a todos os que acreditaram em mim, fazendo com que eu visse em mim o potencial que tenho.



## RESUMO

A educação física é uma área curricular de extrema importância no desenvolvimento dos alunos.

Esta área é vista pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) como a única área em que os objetivos curriculares, criam uma simbiose entre o corpo, as competências físicas e assim como a aquisição de valores, com o intuito de desenvolver competências para que sejam bem sucedidos como integrantes presentes na sociedade. (UNESCO, 2015a, 2021).

É atualmente considerada, a melhor forma de aquisição destas competências, para o desenvolvimento da Literacia Física, da saúde, e com isso uma maior qualidade de vida para todas as crianças que praticam a Educação Física. (UNESCO, 2021).

O docente, seja educador, professor do 1.º Ciclo ou professor da área, é o maior responsável, assim como a escola onde leciona, terão o dever de proporcionar aos alunos uma aprendizagem motivadora e significativa, levando-os a adquirir as competências essenciais de uma forma mais lúdica, com o objetivo de chegar ao sucesso escolar.

Este estudo tem como foco perceber a importância da Educação Física, através das percepções dos profissionais, sejam educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física, sobre as suas práticas.

Foi realizado um inquérito por questionário, o qual foi respondido por vinte e sete indivíduos. Relativamente ao tratamento de dados e análise dos mesmos, foi usado uma análise estatística e análise de conteúdos.

Os resultado do inquérito, demonstrou que na generalidade, os professores têm qualidade e confiança nos seus métodos de ensino, assim como partilham da opinião de que as escolas sendo espaços físicos ainda precisam de terem estruturas indicadas para esta disciplina basilar.

**Palavras-chave:** Educação-Física - Profissionais de Educação - Pré-Escolar e 1.º Ciclo - Práticas de Educação Física.



## ABSTRACT

Physical education is a curricular area of extreme importance in the development of students.

This area is seen by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) as the only area in which curricular objectives create a symbiosis between the body, physical skills and the acquisition of values, with the aim of developing skills so that they can be successful as members of society. (UNESCO, 2015a, 2021).

It is currently considered the best way to acquire these skills, for the development of Physical Literacy, health, and thus a greater quality of life for all children who practice Physical Education. (UNESCO, 2021).

The teacher, whether an educator, 1st cycle teacher or teacher in the area, is the most responsible, as well as the school where he teaches, will have the duty to provide students with motivating and meaningful learning, leading them to acquire essential skills in a more playful way, with the aim of achieving academic success.

This study focuses on understanding the importance of Physical Education, through the perceptions of professionals, whether educators, 1st Cycle teachers and Physical Education teachers, about their practices.

A questionnaire survey was carried out, which was answered by twenty-seven individuals. Regarding data processing and analysis, statistical analysis and content analysis were used. The results of the survey demonstrated that, in general, teachers have quality and confidence in their teaching methods, as well as sharing the opinion that schools, being physical spaces, still need to have suitable structures for this basic subject.

**Key-words:** Physical Education - Education Professionals - Pre-School and 1st Cycle - Physical Education Practices.



## ÍNDICE

AGRDECIMENTOS.....	VI
RESUMO.....	VIII
ABSTRACT.....	X
ÍNDICE.....	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XVI
LISTA DE SIGLAS.....	XIX
INTRODUÇÃO.....	21
CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA .....	24
1.1 - A EDUCAÇÃO FÍSICA E A SUA HISTÓRIA.....	24
1.2 - A EDUCAÇÃO FÍSICA E AS SUAS VANTAGENS PARA OS ALUNOS.....	25
1.3 - AS COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	28
1.4 - OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DOS ALUNOS.....	30
1.5 - O PAPEL DA ESCOLA .....	31
1.6 - O PAPEL DO DOCENTE .....	32
1.7 - AS BARREIRAS QUE A EDUCAÇÃO FÍSICA ENFRENTA.....	34
1.8 - O BRINCAR, O JOGO E O ENSINO OUTDOOR COMO AUXILIARES DA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	36
CAPÍTULO II - PROBLEMATIZAÇÃO E METODOLOGIA .....	39
2.1 - PROBLEMA, OBJETIVOS E QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO.....	39
2.2 - PARADIGMA INTERPRETATIVO .....	40
2.3 - METODOLOGIA DE ESTUDO .....	40
2.4 - PARTICIPANTES .....	41
2.5 - INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS .....	44
2.6 - PROCEDIMENTOS .....	45
2.6.1 - PROCEDIMENTOS E RECOLHA DE DADOS .....	45
2.6.2 - PROCEDIMENTOS DE TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS ..	45

CAPÍTULO III – RESULTADOS .....	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	67
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	71
ANEXOS .....	77



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico I – Distrito onde leciona.....	41
Gráfico II - Formação acadêmica/profissional .....	41
Gráfico III – Idades .....	42
Gráfico IV – Género .....	42
Gráfico V - Tempo de serviço .....	43
Gráfico VI - Idades a que leciona .....	44
Gráfico VII – Respostas ao item “Com que frequência os seus alunos têm uma sessão de Educação Física, por semana?” .....	46
Gráfico VIII – Respostas ao item “Qual a duração de cada sessão?” .....	47
Gráfico IX – Respostas ao item “Sente que o espaço escolar é adequado à prática de Educação Física?” .....	48
Gráfico X – Respostas ao item “Sente que os materiais disponíveis são adaptados à prática de EF?” .....	48
Gráfico XI - Respostas ao item “Na sua opinião, as crianças apresentam uma fraca participação nas aulas de Educação Física?” .....	49
Gráfico XII – Resposta ao Item “Que melhorias identifica como sendo importantes implementar, no que diz respeito à prática de Educação Física?” .....	50
Gráfico XIII – Respostas ao item “Sente que o brincar e os jogos são ferramentas fundamentais para o sucesso da prática de EF dos seus alunos?” .....	52
Gráfico XIV – Respostas ao item “Quem é responsável pelas sessões de EF na sua escola?” .....	53
Gráfico XV - Respostas ao item “Caso não seja o responsável pelas sessões de EF, costuma partilhar informações com o técnico responsável?” .....	53
Gráfico XVI – Resposta ao item “Quando se reúnem, costuma abordar que temas?” ...	54
Gráfico XVII – Resposta ao item “Considera esta colaboração fundamental?” .....	55
Gráfico XVIII – Resposta ao item “Qual a sua maior dificuldade, sendo educador/ Professor/a titular para lecionar a Educação Física?” .....	55
Gráfico XIX – Resposta ao item “No próximo ano letivo, caso não exista a possibilidade desta colaboração, considera capaz de lecionar as suas aulas e Educação Física?” .....	56
Gráfico XX – Respostas ao item “Concorda que a Educação Física, com as condições que tem, está a responder ao seu propósito/finalidade?”	

Gráfico XXI – Respostas ao item “Acha que as escolas onde lecionam, apoiam a EF?” .	58
Gráfico XXII – Respostas ao item “Na sua opinião, os alunos deveriam ter mais aulas de Educação Física?” .....	59
Gráfico XXIII – Respostas ao item “Quantas?” .....	60
Gráfico XXIV- Respostas ao item “Sente que os professores e educadores apoiam as suas práticas?” .....	61
Gráfico XXV – Respostas ao item “Sente que os alunos se sentem motivados a participar nas suas aulas?” .....	62
Gráfico XXVI – Respostas ao item “Na sua opinião, as tecnologias e o excessivo tempo de ecrã, são fatores limitadores do desenvolvimento motor das crianças?” .....	63
Gráfico XXVII – Respostas ao item “Seja professor titular/educador ou professor de educação física, qual é a sua opinião sobre as aulas de Educação Física? Considera fundamental para um desenvolvimento saudável?” .....	64
Gráfico XXVIII – Respostas ao item “Que importância atribui à Educação Física na infância?” .....	66



## **LISTA DE SIGLAS**

**EF** - Educação Física.

**DGS** - Direção Geral de Saúde.

**OMS** - Organização Mundial da Saúde.

**UNESCO** – United Nations Educational Scientific and Cultural Organization.

**OCEPE** - Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar.



## INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi elaborado no âmbito do Mestrado de Qualificação para a Docência em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, em que se tencionou perceber a visão dos educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física sobre as suas práticas de Educação Física.

Segundo Gouveia et al. (2021), a Educação Física tem sido alvo de estudo ao longo dos últimos tempos, devido à grande importância na sua intervenção pedagógica, por conter conteúdos focados no aluno.

Tendo a sua vasta panóplia de vantagens, estes autores tinham como questão se o ambiente onde estes alunos praticavam as suas aulas, teriam a qualidade que os mesmos necessitavam. O objetivo é ter alunos formados, capazes de compreender o mundo que os rodeia. A Educação Física vem também promover a capacidade de reflexão dos alunos, para que compreendam melhor os diversos fenómenos que a vida lhes poderá colocar, tanto fisicamente como psicologicamente. No fundo o maior foco da educação nesta área é que seja centrado no aluno e que este tenha uma educação de qualidade.

Sousa, Torino e Rodrigues (2024), afirmam que a prática de atividades físicas na infância, e não só, vem proporcionar várias regalias, como o trabalho em equipa, o respeito pelo outro, a melhoria do desenvolvimento motor, referindo ainda a oferta de uma melhor qualidade de vida a todos os seus usuários.

A Educação Física aparece então como grande aliada à afirmação destes autores, sendo através desta área que os alunos poderão colocar estas oportunidades em prática.

Bozoki e Bressan (2023) realçam que a Educação Física ainda tem de ultrapassar certos desafios, direta ou indiretamente, sejam eles de cariz político ou do programa de formação de docentes qualificados. Ainda afirmam que estes problemas podem estar presentes na falta de materiais pedagógicos, espaços preparados para a prática ou até do número de alunos por turma.

Outro dos desafios que esta área poderá enfrentar, concentra-se no uso excessivo das tecnologias e no tempo em que os alunos desperdiçam em frente de ecrãs. Esta situação leva a que existam mais alunos sedentários e com possíveis doenças cardiovasculares.

Cortes (2023), alega que cada vez mais os ecrãs e o seu tempo envolvido, têm sido motivo de estudos a nível mundial, trazendo com eles recomendações para os mesmos, de forma a que o tempo de uso seja adequado, não prejudicando a vida da criança.

Assim é possível perceber que as tecnologias não devem ser de todo afastadas, mas sim adaptadas ao tempo e necessidades dos alunos, sem ultrapassar o seu excesso.

Tal como neste ponto e noutros abordados, é possível perceber que ainda há muito a fazer e estratégias a adaptar para um maior sucesso escolar dos alunos que pratiquem a Educação Física.

Desta forma, este estudo pretende analisar as percepções dos profissionais de educação, perante as suas práticas na área da Educação Física, para chegar à confirmação de que a mesma é fundamental para a infância. Para isso surgiram as seguintes questões de investigação:

- 1) Qual a opinião de educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física, perante as aulas nesta área?
- 2) Estarão os alunos a ter o tempo necessário de Educação Física, para o seu desenvolvimento?
- 3) As escolas como principais responsáveis pela educação dos seus alunos, estarão a apoiar a prática da Educação Física?

Para chegar às respostas, foi realizado este mesmo estudo, dividido por uma introdução, três capítulos, considerações finais, referências bibliográficas e anexos.

Nesta introdução contextualizou-se a importância do tema, o problema que deu origem à investigação, as questões de estudo e à apresentação da estrutura do trabalho.

No Capítulo I, é apresentada uma revisão da literatura, onde se abordam vários temas cruciais para a área de estudo, como a Educação Física e a sua história, a Educação Física e as suas vantagens para os alunos, as competências adquiridas através da Educação Física, os benefícios para a saúde dos alunos, o papel da escola, o papel do docente, as barreiras que a Educação Física enfrenta e o brincar, o jogo e o ensino outdoor como auxiliares da Educação Física.

O Capítulo II, designado por Problematização e Metodologia, onde é colocado o problema e as suas questões de estudo. Após isto, são apresentados o paradigma, a metodologia de estudo e os participantes envolvidos. Com isto são também desvendados, posteriormente, os instrumentos de recolha e análise de dados.

O último capítulo, Capítulo III, é dedicado aos resultados, sendo este o seu nome, onde são visíveis, e discutidos, os resultados adquiridos, sempre em concordância com a informação retirada no capítulo da revisão da literatura.

As Considerações Finais, são uma conclusão de todo o trabalho realizado, havendo uma reflexão dos resultados obtidos através do último capítulo, que posteriormente vêm a responder a questões iniciais de estudo.

Após estas, são apresentadas também as referências bibliográficas que apoiaram e sustentaram a realização deste documento.

Por fim existem os anexos, onde é possível consultar qualquer documento ou imagens que complementam o estudo.

## CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA

Neste primeiro capítulo, aborda-se alguns conhecimentos fundamentais para esta investigação. Todos estão relacionados com a temática em estudo, desta forma a auxiliar a investigação em seguida realizada, com o intuito de responder à questão principal, se a educação física é ou não fundamental para a infância, na perspectiva dos docentes.

### **1.1 - A Educação Física e a sua história.**

Para perceber a educação física, é importante também saber a sua história.

A 26 de fevereiro de 1920, é criado o Regulamento Oficial de Educação Física. Este tinha como objetivo, ser a base do ensino da Educação Física.

Para ser aceite e ser vista como uma área de desenvolvimento, a Educação Física passou por muitas etapas desafiantes.

Antes da segunda guerra mundial, esta área era mais direcionada ao militarismo, com o intuito de formar homens fortes e capazes de combater. Após a mesma, a disciplina começou a ser integrada no currículo das escolas e era vista apenas como uma atividade desportiva, não havendo interligação com as outras áreas.

Até chegarmos à Educação Física como a conhecemos hoje, a mesma passou por três etapas.

Na primeira metade do séc. XX, a primeira etapa, era baseada em exercícios direcionados somente ao desenvolvimento físico e funcional, o que acabou por levantar problemas, quando se referiam ao ensino das crianças.

Numa segunda etapa, em 1970, Le Boulch, apresenta a psicomotricidade. Esta traz um contributo crucial para a Educação Física, nomeadamente pela abertura de novos campos de intervenção, como por exemplo, a educação especial.

A terceira etapa é conhecida por etapa da motricidade. Surge como aliado do desenvolvimento das ciências. É aqui que também aparece a evolução das técnicas de observação do comportamento motor de cada aluno, assim como a observação do desenvolvimento de cada um.

Assim foi até chegarmos aos dias de hoje, mesmo que ainda exista muito para entender e perceber.

A Educação Física deve ser um processo de formação. Deve ter aulas bem estruturadas, onde exista liberdade para cada criança, com os materiais necessários para a exploração e manipulação dos mesmos.

Leite (2019), refere que é necessário a existência de mudanças que possam desenvolver a auto-estima, a autonomia e a criatividade dos alunos, promovendo aos mesmos, a exploração dos seus corpos, de si mesmos, com prazer e alegria.

A Educação Física a partir de 1966, é descrita como uma componente do currículo, deixando de ser vista como apenas uma atividade física. Esta disciplina traz muitas vantagens, apresentando conteúdos fundamentais nas escolas, por isso, foi incorporada como área curricular.

## **1.2 - A Educação Física e as suas vantagens para os alunos.**

É importante perceber que a Educação Física está inteiramente ligada à atividade física.

A atividade física é considerada um fenómeno muito complexo, como referem alguns autores (Montoye e col., 1996; Sallis e Owen, 1999). Hoje em dia é declarado como um conjunto de movimentos que incluam qualquer parte do corpo.

Segundo Moreira (2006), é fundamental consciencializar os alunos para a sua participação em programas regulares que coloquem a sua prática desportiva, ativa. Ainda remata como sendo uma situação desafiante.

Outra das componentes intrínseca da Educação Física, é a prática de desporto nas suas aulas.

São vários os autores que referem a importância que este tem.

Neto (1994), afirma que o desporto é um auxiliar de promoção para os valores humanos, bem como para os princípios como a solidariedade e cooperação social, entre todos os que estão presentes na vida dos alunos.

Homem (1998), assume que a prática desportiva é um fator crucial para a vida futura dos alunos.

Neste sentido, a presença do desporto na vida dos alunos, dentro da Educação Física, vai influenciar ao combate de casos destrutivos, como o de consumo de drogas, a violência para com o outro, assim como a vida criminal. Com isto também vem a motivar os alunos a quererem algo positivo para as suas vidas.

Tendo em conta o parágrafo anterior, não nos garante que todos os alunos tenham este mesmo foco, que venham a ser adultos saudáveis a nível físico como psicológico. De qualquer forma, a escola deve ser um dos maiores incentivadores à prática desportiva, combatendo um futuro mais obscuro.

A atividade física proporciona então benefícios corporais (diminuição de peso, aumento da massa muscular, maior capacidade cardiovasculares, etc..) e benefícios psicológicos (tranquilidade após as atividades, sensação de libertação, superação de estados opressivos, etc..).

Referindo os benefícios psicológicos, a luta contra a obesidade infantil, irá aumentar e melhorar a auto-estima dos alunos, ultrapassando qualquer trauma existente relacionado com o físico.

O American College of Sports Medicine aconselha que os alunos deveriam ter, pelo menos, vinte minutos, três vezes por semana de aulas de Educação Física.

É na infância que se torna fundamental o incentivo a uma vida mais ativa, e a Educação Física é o principal motivador.

Aguiar (2021), declara que o corpo é o primeiro instrumento de pensamento e comunicação da criança com o mundo. É relevante que ela saiba a importância do seu corpo desde o início da sua vida.

Com isso, a Educação Física deve adotar estratégias lúdicas, sempre adaptadas à faixa etária com o intuito de desenvolver habilidades fundamentais como pular, escorregar, puxar, correr, saltar, rastejar, manipular, observar, entre outras tantas.

A Educação Física deve abranger todos os pontos do ato motor, com propostas de atividades que tenham como visão a cultura individual de cada corpo bem como as posturas que os alunos têm no seu quotidiano.

Segundo Bibbó e Silva (2016), é importante a entrega de domínios adequados a cada faixa etária, ao nível do conhecimento de “o que ensinar”, acompanhado das “razões de ensinar” e da forma “como ensinar”. Cabe ao docente ter estas questões em mente sempre que planeia as suas aulas.

Tani e Corrêa (2016) afirmam que a Educação Física na educação infantil, promove a aquisição de movimentos básicos de forma progressiva, focada no desenvolvimento individual de cada aluno.

Scott (2019) alega que a Educação Física, entrega aos alunos uma experiência fundamental e única com foco nas capacidades que o esporte proporciona, inspirando-os a gostar de uma vida ativa.

O currículo Australiano (2017), apresenta o seu foco em duas grandes vertentes, o pessoal e social, e a saúde.

Cada uma delas atua em pontos cruciais como ser saudável e ativo, comunicar com os outros, interagir para a sua saúde e bem-estar, contribuir para sociedades mais ativas, praticar atividades físicas, compreender os movimentos do seu corpo, entre outros.

As escolas que atuam perante este currículo, atuam sobre cinco princípios: Foco num propósito educativo; Adotar uma abordagem direcionada nos pontos fortes; Valor no movimento; Desenvolver as competências que a literacia para a saúde entrega; incluir uma investigação crítica baseada na abordagem.

Todos estes princípios são de extrema importância, devendo assim estar sempre presente em todas as aulas de Educação Física, pelo mundo fora.

As abordagens desta área curricular, esperam criar alunos inclusivos. Para tal, as escolas não se devem esquecer do quão fundamental é fornecer aos alunos, ambientes modificados, centrados nas necessidades individuais de cada aluno.

Dudley D. e outros (2018) asseguram que estes acontecimentos levam os alunos a ter mais conhecimento e autoeficácia para um estilo de vida mais saudável e ativo

Oliveira (2020), considera que a competência motora, é fator central no envolvimento com a atividade física.

A Educação Física tem então um papel fundamental e a escola é o seu palco principal. A mesma é definida por um conjunto de atividades físicas, com o objetivo de entregar aos alunos, os comportamentos adequados e necessários para um estilo de vida ativo.

O que distingue a Educação Física das outras áreas curriculares, é o desenvolvimento motor, pois o desenvolvimento social, cognitivo e mural, é abordado nas demais disciplinas.

Nas primeiras idades, do zero aos dez anos e posteriormente, a Educação Física é vista como uma estratégia de promoção de uma vida saudável e ativa.

A DGS (2019), verificou que a preponderância da obesidade infantil, aumenta com a idade. Com o aproveitamento devido, com uma prática regular de atividades físicas, este tipo de doenças será combatido. A atividade física trás com ela inúmeros benefícios para a saúde.

É fundamental que, sempre que possível, se criem oportunidades para o combate do sedentarismo e promoção de atividades físicas, seja de que forma for.

As aulas de Educação Física, vêm a proporcionar aos alunos a prática seja de desportos coletivos ou individuais o qual possivelmente podem não ter fora do contexto educativo.

Antigamente, as aulas de Educação Física eram mais centradas em exercícios de calistenia e gímnicos. Hoje em dia são mais focados na saúde.

### **1.3 - As competências adquiridas através da Educação Física.**

A aquisição de habilidades e competências motoras, de forma prévia, vai ter impacto quando adultos.

Para além disso, alunos com baixa potencialidade motora, podem vir a desenvolver limites físicos e até doenças futuras.

O ser humano passa por um vasto repositório de habilidades motoras que ao longo da sua vida, vai sofrendo alterações.

Estas habilidades passam por vários níveis. O primeiro nível, designado de nível inicial, centra-se em capacidades básicas como saltar, pontapear, correr etc., tornando-se mais apto passando assim para os seguintes níveis, elementar e por fim, o nível maturo, normalmente mais estabilizado na adolescência.

Quando nos referimos a habilidades, falamos de habilidades locomotoras, manipulativas e não locomotoras.

As habilidades locomotoras, estão ligadas ao primeiro nível, referido anteriormente, onde podemos encontrar ações de deslocamentos, seja na horizontal ou vertical como andar, correr e até saltar. Em seguida encontramos as habilidades manipulativas. Estas estão focadas em movimentos como atirar, pontapear, apanhar e escrever. Por fim, temos as habilidades não locomotoras, que se encontra de acordo com o nível maturo. Estas consistem no controlo da postura, nomeadamente na manutenção de equilíbrio.

O desenvolvimento motor, passa também por várias fases, pelos movimentos de reflexos, rudimentares, fundamentais e por fim, especializados.

Todos estes fatores são ainda mais importantes na infância. Inculcando uma vida saudável desde o início das suas vidas, atuará no resto da sua vida.

Bardid et al., (2016) afirmam que existe um preconceito relacionado ao desenvolvimento de padrões motores das crianças, em que elas aprendem por si mesmas, estes movimentos ao longo do seu desenvolvimento motor, mas que na verdade, as mesmas necessitam de prática e instruções para os poderem realizar.

Estas práticas vão intervir na melhoria de movimentos motores bem como a nível da saúde, no combate a doenças como a obesidade.

Oliveira (2020), declara que nas décadas mais recentes, as alterações de estilos de vida, têm levado a uma diminuição de oportunidades para a prática de atividade física, acabando assim por existir mais números de crianças insuficientemente ativas para um crescimento e desenvolvimento saudável.

Deste modo, a Educação Física, sendo uma área de currículo escolar, vem combater estas situações, através de aulas mais motivacionais e interessantes para os alunos.

Segundo Silva (2017), o exercício físico é uma proposta constante de atividades físicas, com o intuito de alcançar melhorias na aptidão física do indivíduo. No que toca às crianças, é fundamental que adquiram novos conhecimentos sobre o seu corpo para que consigam evoluir.

Estas precisam de estímulos, com a intenção da aquisição de competências, que irão certamente levar a uma melhoria na sua aptidão física, tornando-as bem-sucedidas para qualquer desafio que lhes possa aparecer na vida.

A aptidão física é então um conjunto de capacidades. Esta pode ser referente à saúde ou às habilidades.

É fundamental para a saúde, no sentido em que vai combater a mortalidade por doenças cardiovasculares e não só.

É adquirida geneticamente, mas também pode ser influenciada pelo meio que as rodeiam, bem como os intervenientes da sua vida.

Silva (2017), define as competências motoras como um elemento crucial para o desenvolvimento físico, cognitivo e social do aluno. Afirma ainda que é nas primeiras idades (dos 3 aos 10 anos), que existe uma maior importância para o desenvolvimento dos alunos. Para além disso, estão mais abertos a ser influenciados para uma vida mais ativa e saudável.

#### **1.4 - Os benefícios para a saúde dos alunos.**

A Educação Física tem como objetivo que os alunos usem as suas capacidades e competências, para se tornarem cidadãos ativos e conseqüentemente, saudáveis.

Esta área é uma vez mais referenciada como um dos grandes impactos positivos para a saúde física, social e emocional dos jovens.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), alerta para a adoção de estratégias que facilitem a formação de professores bem como para a distribuição de materiais e recursos escolares, sempre com o mesmo objetivo, a promoção da atividade física, diminuindo o sedentarismo (DGS, 2016). Isto leva a que mais uma vez, a escola seja um dos principais impulsionadores para a promoção da saúde.

É fundamental também, que os alunos vão percebendo a importância que a Educação Física, bem como as suas atividades, tem em si e em todo o seu desenvolvimento. A partir daqui teremos alunos mais conscientes, mais propícios a um futuro saudável e ativo, mesmo fora da escola.

## **1.5 - O papel da escola.**

Cabe à escola a introdução dos alunos na cultura desportiva, seja nas atividades em aulas, seja em atividades extracurriculares, sendo o desporto fundamental para o seu desenvolvimento.

Silva, Silva e Velten (2021), realizaram um estudo com o objetivo de descobrir o efeito que as aulas focadas em habilidades motoras em contexto de pré-escolar, proporciona.

Chegaram à conclusão de que um dos pontos cruciais para o desenvolvimento motor em contexto de aula, são as oportunidades que cada aluno tem para a sua prática desportiva. Perceberam ainda que alunos numa mesma escola, com os mesmos materiais e espaços, apresentavam resultados diferentes. Esta situação deve-se ao facto de que cada professor, usar um sistema diferente de lecionar nas suas aulas.

Mesmo assim, é fundamental que se perceba que as práticas desportivas bem organizadas, são cruciais para que o aluno cresça e que seja capaz de alcançar o desempenho esperado, bem como que ganhe motivação para continuar assim na sua vida adulta.

A escola tem um papel fundamental. É através desta, que os alunos têm a possibilidade de frequentar as aulas de Educação Física, influenciando as suas mentes para hábitos saudáveis e para um desenvolvimento harmonioso, a nível pessoal e social.

Nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, a Educação Física, aparece com o objetivo de garantir aos alunos, o seu desenvolvimento motor bem como as capacidades psicomotoras, exigidas pelos estádios de desenvolvimento, motor, cognitivo, social e afetivo, que vêm a caracterizar esta faixa etária.

O processo de avaliação é fundamental para que o docente consiga ver a evolução individual de cada aluno e perceber se os objetivos pretendidos para aquele ano, estão a ser alcançados.

A Educação Física é vista como a atividade física que os alunos praticam nas escolas, planeada e estruturada pelos docentes.

Rudd et al. (2021) afirmam que para a sociedade, a Educação Física é o conjunto de desportos que as crianças praticam nas escolas. Sendo assim, é importante que a mesma perceba que esta área é muito para além disso. É uma área estruturada onde os docentes se regem por currículos, onde é preciso aprimorar habilidades motoras, avaliando se as mesmas são adquiridas ou não e se as crianças estão a ser envolvidas num estilo de vida mais ativo.

Gabadinho (2021), refere que atualmente, os docentes começam a ser mais consciencializados de que a atividade física, leva a diminuição do envolvimento emocional das crianças, pelo facto de que as afasta da pesquisa, exploração, entre outros.

A Educação Física em contexto pré-escolar, para os educadores, ainda é vista como uma dificuldade de planeamento. As *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar* assumem que o domínio desta área “privilegia uma abordagem global não especificando componentes” (Lopes da Silva et al, 2016, p.43). É aqui que começa as dúvidas dos educadores em perceber como devem aplicar os conhecimentos nas suas práticas. Estes devem ser capazes de conseguir usar os seus meios, materiais e criatividade, com a intuição de entregar às crianças, o melhor que merecem.

### **1.6 - O papel do docente.**

Sendo os docentes possibilitadores de mudanças, devem oferecer vivências desportivas de qualidade em meio escolar, através de atividades desportivas que coloque o aluno participativo nas mesmas, seja na sua prática, decisão ou até na organização.

Para que isto seja exequível, é importante perceber se a escola apoia a prática desportiva, ou se por outro caso, coloca obstáculos, por exemplo não tendo espaço apropriado para a mesma, a falta de material, a proibição da utilização de materiais (bolas, cordas, arcos) no recreio, nem a promoção de atividades relacionadas com o desporto.

Segundo a Constituição da República Portuguesa, todos os alunos têm o direito à educação e ao desporto, logo a escola, assim como o docente, são os principais responsáveis em fazer com que isso aconteça, arranjando sempre soluções.

Cabe ao docente agir sempre em conformidade com os interesses, capacidades e prioridades do seu grupo/turma, arranjando sempre diferentes estratégias.

Desta forma iremos ter alunos mais motivados para a prática desportiva.

O docente tem de ter em atenção a individualidade de cada aluno, as suas vivências, etnias e as suas capacidades, todos os aspetos fundamentais para uma intervenção positiva e bem-sucedida.

Tem de proporcionar um ambiente escolar saudável, brincadeiras dentro das atividades de forma a que os alunos se tornem criativos e autónomos, levando-os a um desenvolvimento motor mais saudável.

Cabe ao docente ser capaz de adaptar as suas intervenções às dificuldades e complexidades dos alunos. Colocar também atividades em que os alunos se encontram perante um problema e onde o terão de resolver, sempre com a orientação do mesmo. Deve ainda preparar o espaço onde as suas aulas decorrem, um lugar propício a fornecer experiências prazerosas.

A UNESCO realça que os professores devem conter conhecimento dos conteúdos pedagógicos de modo a fornecer aos seus alunos, uma aprendizagem de qualidade para que os mesmos possam trabalhar nas suas habilidades.

Os docentes devem ainda identificar as necessidades individuais, competências, habilidades dos seus alunos e perceber se os conteúdos são os mais apropriados ao desenvolvimento dos mesmos.

No fundo, é crucial todas estas medidas para o sucesso escolar e de saúde dos alunos, seja quem for, a idade que tenha, e até onde estuda.

Sousa (2015), afirma que as crianças através de uma aprendizagem mais lúdica, adquirem habilidades de uma forma mais divertida e mais criativa. Assim, as crianças aprenderão mais e melhor.

Para que isto aconteça, é importante que exista uma planificação das aulas clara e objetiva, sempre com foco nos interesses e motivações dos alunos.

A nível da Educação Física, caso não haja um professor específico da área, cabe ao docente lecionar estas aulas, seja educador ou professor de 1.º ciclo.

Lopes da Silva et al. (2016) recomenda aos educadores, através das *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*, várias propostas de experiências que podem proporcionar aos seus grupos. Referem ainda que a Educação Física deve “proporcionar experiências e oportunidades desafiantes e diversificadas” (p.43). Isto vai levar a que a criança conheça o seu corpo e que participe em atividades e que consiga aprender com as mesmas.

Sendo a Educação Física uma área tão vasta, é possível e vantajoso, interligá-la a outras áreas, trazendo vantagens para todas.

A nível dos recursos, os docentes podem até usar os materiais que tem ao seu redor, bem como os espaços a seu dispor, de forma a colocar em prática as potencialidades que esses têm. Desta forma as atividades dos alunos serão mais enriquecedoras.

A partir daqui, cabe ao docente criar intervenções que desenvolvam as habilidades dos alunos, tanto motoras como de coordenação, para que tenham um maior controlo do seu corpo e dos seus movimentos. Também devem ser incutidas atividades que atuam nos valores de cooperação, confiança e partilha.

As crianças devem ter a oportunidade de inventar os seus próprios jogos e desafios, tendo a possibilidade de explorar os espaços e materiais, tornando-se assim autónoma e criativa.

Foi desta forma que os autores Lopes da Silva et al. (2016), selecionaram as três aprendizagens a promover nas OCEPE, sendo estas “cooperar em situações de jogo, seguindo orientações ou regras”, “dominar movimentos que implica deslocamentos e equilíbrios como: trepar, correr, saltitar, deslizar, rodopiar, saltar a pés juntos ou num só pé, saltar sobre obstáculos, baloiçar, rastejar e rolar” e por fim “controlar movimentos de perícias e manipulação como: lançar, receber, pontapear, lançar em precisão, transportar, driblar e agarrar” (p.47).

O professor deve sempre atuar em conformidade com todos estes pontos, referidos anteriormente.

### **1.7 - As barreiras que a Educação Física enfrenta.**

Um dos primeiros preconceitos que a Educação Física tinha na sua génese era a diferença de géneros, assumindo assim que o género feminino seria o mais fraco.

Por não haver concordância com tal situação, apareceram as atualmente conhecidas, turmas mistas. A partir daqui, é esperado que os alunos se tornem mais sensíveis e com maior compreensão.

Outra situação notória desta área, é a diferença do desenvolvimento físico de cada um. Os corpos não são todos iguais e para além disso, a prática desportiva fora do contexto escolar, também vem a ser uma consequência do diferente crescimento e maturação. Mais prática, mais diferenças.

Aguiar (2021) aponta, fatores negativos que o desporto na infância ainda enfrenta, como a tecnologia em excesso, a falta de tempo e espaços e currículos escolares mais centrados em aspetos cognitivos. Isto leva a que os alunos não tenham o seu desenvolvimento físico natural sem atingirem o seu desempenho académico.

Os limites socioculturais também contribuem para o afastamento destas práticas, tornando os alunos mais confinados, bem como a ausência dos familiares, compensando cada vez mais com meios tecnológicos.

A escassez de horários destinados à prática desportiva, têm-se tornado outra situação preocupante. Caso não apareçam mudanças, caminharemos para maiores riscos de doenças e para uma sociedade mais sedentária.

O caso das tecnologias é visto como a maior barreira nos dias que correm, influenciando a diminuição de esforços físicos, têm aumentado os números de obesidade, sedentarismo, deficiência motora na infância.

De forma a combater esta situação, é importante proporcionar situações bem elaboradas respondendo às necessidades dos alunos.

Assim sendo, a tecnologia não necessita de ser afastada completamente. A utilização de jogos virtuais com maior exigência física, a vídeo aulas, entre outras situações em que a tecnologia pode ser um auxílio à prática desportiva. Não deve é ser superior ao tempo utilizado no mundo real.

Em contexto escolar torna-se um pouco mais difícil adaptar essa ferramenta. A Educação Física, bem como as práticas de desportos extracurriculares, continuam assim a ser a prática de atividade física mais real que os alunos podem ter.

As mudanças que a nossa sociedade tem sofrido, também têm influenciado o desenvolvimento dos alunos, seja de forma positiva ou negativa.

## **1.8 - O brincar, o jogo e o ensino outdoor como auxiliares da Educação Física.**

Muitos estudos afirmam que os jogos e as brincadeiras são um grande aliado às atividades físicas na primeira infância.

A Educação Física tem uma grande importância no desenvolvimento da criança, na forma em que promove hábitos saudáveis, como previnem contra doenças crônicas não transmissíveis.

Piaget (1978), afirma que o brincar sensório-motor aparece em exercícios motores, que levam a explorar e exercitar movimentos do seu próprio corpo.

Brincar é uma das formas de colocar os alunos em atividades físicas, sem os forçar a praticá-las. Com isto conseguirão desenvolver as suas habilidades motoras, força e resistência, de uma forma mais lúdica.

De forma a proporcionar um desenvolvimento e educação de qualidade, é crucial que haja um trabalho em equipa de todos os intervenientes no percurso educativo do aluno (família, escola, comunidade, etc...), que exista tempo e condições adequadas para uma prática desportiva com prazer e autonomia e que haja atividades que atuem no desenvolvimento motor do aluno, assentes nos interesses, capacidades e prioridades do mesmo, como é o caso de intervenções bem planeadas, ligadas à brincadeira e ao jogo.

Tal como Neto (2020) referiu, “quando a criança brinca de forma livre, o corpo em movimento ou em escuta ganha significado acrescido em todas as dimensões do desenvolvimento humano” (p. 15). É desta forma que os docentes, em contexto escolar, se tornam responsáveis de adaptarem as suas intervenções às necessidades dos seus alunos, proporcionando um ambiente tranquilo e diversificado, com direito a atividades significativas.

Ainda referindo Neto (2020), tanto o jogo como o brincar, são considerados grandes aliados da Educação Física, que sendo bem introduzidos, promovem a aquisição de inúmeras aprendizagens cruciais para todo o tipo de desenvolvimento do aluno, seja a nível psicológico, emocional ou até social.

O jogo aparece como proposta das OCEPE, mais uma vez, sendo visto como um aliado educativo. É algo que vai ao encontro dos interesses dos alunos e assim, os educadores podem transmitir os conhecimentos de uma forma mais lúdica. A criança recebe os seus conhecimentos, através de todas as suas experiências e vivências.

O ensino outdoor, ensino em contacto com a natureza, é visto como um dos maiores aliados à formação dos alunos bem como um benefício para o seu desenvolvimento.

Aires (2023), apresenta outras vantagens que a educação em outdoor traz. Nestas, a criança ganha a capacidade de resolver os seus problemas de uma forma criativa. Estimulam a sua memória a longo prazo. Têm uma maior capacidade de interiorizar o que aprendeu, devido ao facto de estarem motivados por aprender na rua, e por fim, os alunos aprendem a cooperar com os seus colegas, adquirem um sentimento de autoconfiança, tudo devido ao ambiente onde se encontram.

Para que seja possível a existência de aulas de Educação Física no meio exterior, é preciso um planeamento adequado, com os materiais e espaços necessários, sempre com a intuição de proporcionar o melhor aos alunos.

Martins e Neves (2020), afirmam que as aulas de Educação Física devem ser adaptadas, podendo proporcionar novas aprendizagens, com os materiais e espaços que permitam à criança, realizar uma diversidade de experiências pedagógicas.

É a partir da infância, que os alunos ganham várias competências que os ajudarão a ser futuros melhores cidadãos, integrados numa sociedade.

Aires (2020), ainda refere que é crucial que o docente, observe os espaços que o rodeiem e que possam tirar deles, o seu melhor, proporcionando aos seus alunos, mais oportunidades de exploração e aprendizagem, levando assim a que adquiram as competências fundamentais para o seu desenvolvimento.

O meio onde aprendem, os materiais, as didáticas, tudo isso ajudará a melhorar o desenvolvimento do aluno.

Antunes (2021), declara que o desenvolvimento motor individual, leva ao controlo e aperfeiçoamento de todos os seus movimentos.

A prática constante de atividade física, irá certamente ajudar a um desenvolvimento saudável, principalmente nos primeiros anos de vida da criança (Draper et al., 2020; Silva et al., 2021).

O facto de praticar atividades físicas, como já referido nos outros pontos anteriores, irá combater o risco de desenvolver doenças, como a obesidade, irá ajudar à qualidade de sono dos alunos, à sua coordenação motora, ao desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais bem como desenvolver as suas funções cognitivas.

Colocar as aulas de Educação Física no exterior, trará muita mais motivação aos alunos, levando a que adquiram as competências de uma forma mais leve.

O jogo, o brincar e o ensino outdoor, serão sempre grandes aliados da Educação Física, visto que estão inerentes nos interesses dos alunos.

## **CAPÍTULO II - PROBLEMATIZAÇÃO E METODOLOGIA.**

### **2.1- Problema, objetivos e questões de investigação.**

Tem se tornado cada vez mais visível a importância que têm os primeiros anos de escolaridade, a todos os níveis e a todas as competências. O desenvolvimento motor não fica de parte tendo também, a sua máxima relevância.

Costa et al., (2021) afirma que a aquisição de habilidades está inteiramente relacionada com a idade da criança, como por exemplo a ação de rastejar após os dois meses, sentar-se a partir dos seis meses, por volta dos nove meses a ação de gatinhar, entre outras tantas como o andar, saltar, correr, etc, seguidamente com o avançar da idade.

Aqui mais uma vez podemos observar a importância que os primeiros anos têm, sendo aqui que se adquirem as habilidades mais cruciais, como as habilidades motoras grossas (relacionadas com movimentos que usam os músculos do corpo todo) e as habilidades finas (mais precisamente, relacionadas com a precisão, concentração, controle e a destreza que os membros superiores têm).

Deve existir então, a oportunidade de oferecer aos alunos um ambiente que proporcione aos mesmos, a participação em atividades motoras, no caso a escola deve ser a maior responsável para estes acontecimentos, nomeadamente com as aulas de Educação Física.

Filho (2019), afirma que as crianças com a participação neste tipo de intervenções, melhoram os níveis de envolvimento destas, em diversas situações da sua vida.

É então, crucial entender o papel que a Educação Física tem no desenvolvimento motor. Esta área influencia vários aspetos da vida dos alunos, a nível motor e a nível cognitivo. Vem promover uma vida com hábitos saudáveis, melhorando a aptidão física e saúde de quem a pratica.

Considerando toda a informação presente neste estudo, pretende-se perceber e analisar as concepções de educadores, professores de primeiro ciclo bem como a de professores de Educação Física, sobre a prática da disciplina nas escolas onde lecionam.

Desta forma surgiram questões como:

- 1) Qual a opinião de educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física, perante as aulas nesta área?
- 2) Estarão os alunos a ter o tempo necessário de Educação Física, para o seu desenvolvimento?
- 3) As escolas como principais responsáveis pela educação dos seus alunos, estarão a apoiar a prática da Educação Física?

Reunindo assim estas questões entre outras, foi preciso perceber qual seria a melhor forma de responder às mesmas, podendo seguidamente avaliá-las e chegar a uma conclusão.

## **2.2- Paradigma interpretativo.**

Para Coutinho (2014) paradigma é um conjunto de factos, sobre valores conhecidos assim como teorias, que são aceites pela comunidade científica, num exato momento.

Sendo o paradigma interpretativo um estudo de caso, o mesmo vem explorar a realidade dos vários participantes, utilizando assim “técnicas qualitativas, descritivas, nas quais o investigador, enquanto participante, se torna no principal instrumento de investigação.” (Miranda, 2008, para. 7).

Este estudo enquadra-se num paradigma interpretativo, visto que o pretendido para o mesmo é compreender a visão dos educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física, perante a prática da área curricular da disciplina nas suas escolas.

## **2.3- Metodologia de estudo.**

Fernandes (1991) afirma que a investigação quantitativa, é limitada a inerentes métodos que lhe são específicos. Desta forma e tendo o objetivo perceber a prática da Educação Física nas escolas, este foi o método escolhido.

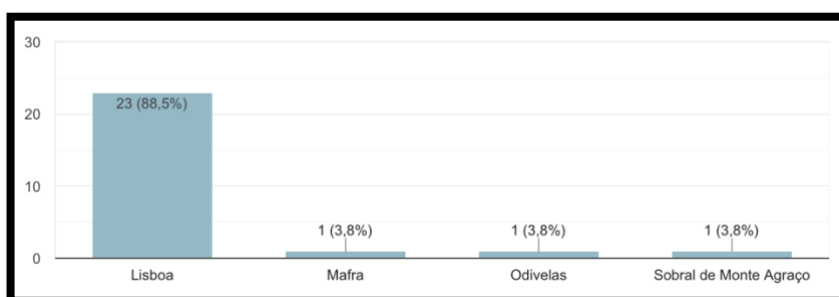
Este é um estudo considerado quantitativo, visto que procura analisar uma determinada realidade, nomeadamente a perceção de educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física nesta área, em diferentes contextos.

## 2.4- Participantes.

Para responder às questões, participaram 27 docentes, entre eles catorze educadores de infância, seis professores do 1.º Ciclo e sete professores técnicos de Educação Física, com diferentes distritos onde lecionam, idades, género, tempo de serviço e idades a que leciona.

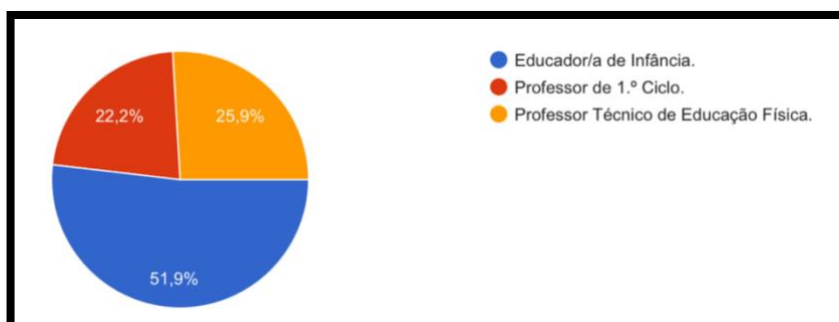
Como é possível observar, no Gráfico 1, apenas um dos participantes não respondeu a esta questão, no entanto é visível que nos vinte e seis que responderam, na sua maioria, lecionam no distrito de Lisboa com 88,5%, os restantes três, um em Mafra, um em Odivelas e um no Sobral de Monte Agraço, cada um com 3,8%.

Gráfico I – Distrito onde leciona.



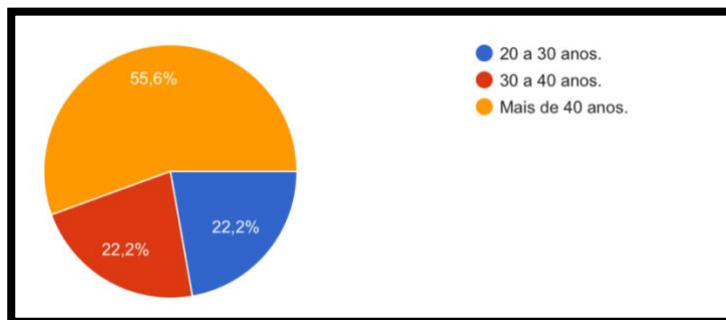
Tal como referido no início deste tópico, a formação académica/profissional, responderam os vinte e sete participantes, sendo 22,2% professores de 1.º Ciclo, 25,9% Professores Técnico de Educação Física e a sua maioria, com 51,9% Educador/a de Infância.

Gráfico II - Formação académica/profissional.



Em relação às idades dos participantes, também se verificou que existe uma grande diferença. As idades variam entre os 20 aos 40, distribuindo-se da forma como apresenta o Gráfico III.

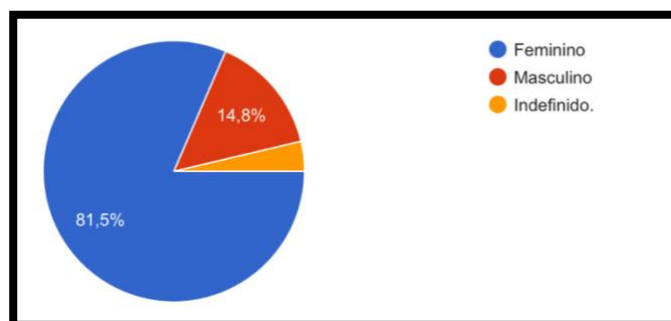
Gráfico III – Idades.



Ao analisar o Gráfico III, é perceptível que a maioria dos participantes estão na faixa etária dos “Mais de 40” com 55,6%. Logo de seguida, é visível que as idades dos 20 a 30 anos tem a mesma percentagem que as idades de 30 a 40 anos, ambas com 22,2%.

De acordo com o Gráfico IV, o género predominante é o feminino com 81,5%. Tendo também respondido a esta questão os vinte e sete participantes, é possível constatar que 14,8% dos mesmos são do género masculino e 3,7%, um apenas, respondeu como género indefinido.

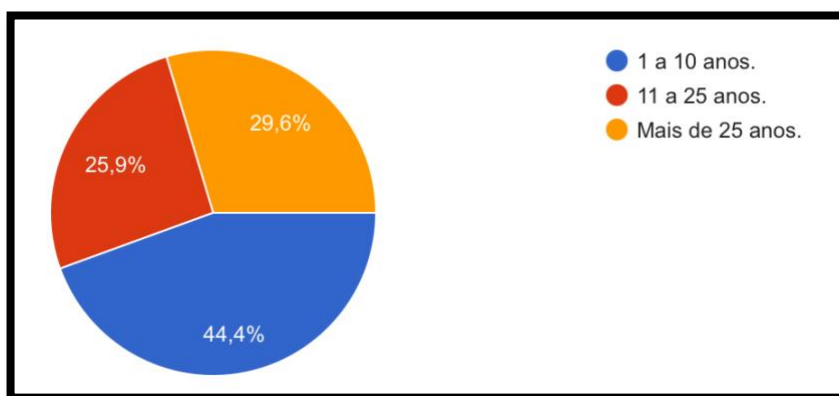
Gráfico IV – Género



O Gráfico V é referente ao tempo de serviço dos participantes. Ao contrário do que seria pensado, este tópico não está de todo interligado com a idade que os mesmo contém.

Olhando para este gráfico, é possível constatar que, das vinte e sete respostas, na sua maioria 44,4% lecionam entre 1 a 10 anos. De seguida, com 29,6% lecionam há mais de 25 anos e por fim, 25,9% entre os 11 a 25 anos.

Gráfico V - Tempo de serviço.

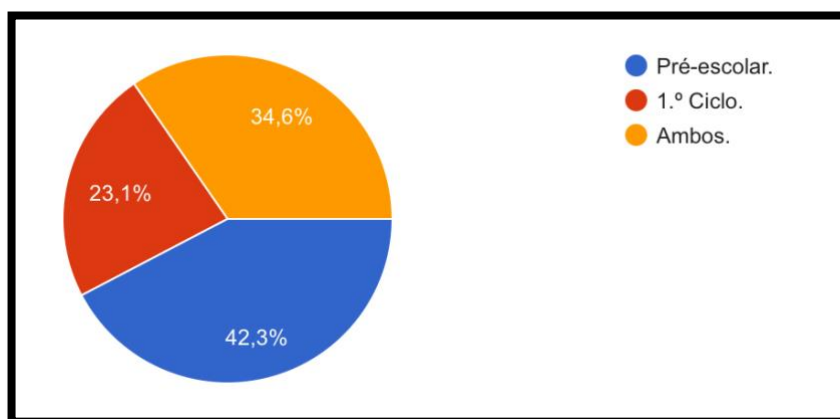


Para terminar as questões de caracterização Sociodemográfica, são conhecidas as idades a que estes participantes lecionam. Desta vez responderam apenas vinte e seis dos participantes.

Como pode ser observado no Gráfico VI, o número de participantes a lecionar o 1.º Ciclo foi menor que os outros, com uma percentagem de 23,1%. A sua maioria respondeu que lecionava em contexto de Pré-Escolar com 42,3%. No meio com a percentagem de 34,6% estão os participantes que lecionam em ambos os contextos.

Antes de proceder à análise das seguintes questões, poder-se-ia entender que as respostas serão, na sua maioria, sobre a perspetiva de contexto Pré-escolar.

Gráfico VI- Idades a que lecionam.



### 2.5- Instrumentos de recolha de dados.

O instrumento que foi escolhido para a recolha de dados neste estudo, foi um inquérito por questionário.

Alves et al. (2021) afirmam que um inquérito por questionário, é uma técnica de recolha de dados consequentemente usado em investigações de Educação.

Desta forma, o intuito de um questionário é perceber a visão de um grupo de participantes face a um determinado tema, nomeadamente a visão dos educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física sobre as aulas da disciplina nas escolas onde lecionam.

Para chegar a isso, foram colocadas vinte e duas questões, nove delas comuns a todos os participantes, seis apenas para educadores e professores de 1.º Ciclo e sete apenas para professores de Educação Física. Na sua maioria respostas de escolha múltipla, aparecendo também três perguntas de resposta aberta, duas para todos os participantes e uma exclusiva para professores de Educação Física.

Na primeira parte é explicado o fim para qual que este estudo terá, bem como o consentimento informado, livre e esclarecido, juntamente com a aceitação ou não de participação.

De seguida, seguem-se as questões de estudo.

Estas questões serão divididas por tópicos. Primeiramente sete perguntas para todos os participantes do questionário, seis perguntas apenas para educadores e professores de 1.º Ciclo, sete só para professores de Educação Física e, ao terminar, duas questões para todo o grupo.

## **2.6- Procedimentos.**

### **2.6.1- Procedimentos de recolha de dados.**

O questionário presente neste estudo, foi criado através da plataforma *Google Forms*, divulgado através das redes sociais, como o *Facebook, Instagram e Gmail*.

Esteve aberto e disponível a resposta desde o dia 06 de maio de 2024 até ao dia 3 de junho de 2024.

### **2.6.2- Procedimentos de tratamento e análise de dados.**

De forma a analisar os dados obtidos, tendo em conta o instrumento de recolha de dados usado, recorreu-se a um tratamento de dados estatístico, com o auxílio do resumo das respostas no *Google forms*, nas respostas de escolha múltipla.

Para as respostas abertas, foi usado uma análise de conteúdo, com o auxílio da plataforma *Canva*, organizando assim as respostas semelhantes em categoria, com a intuição de melhorar o procedimento.

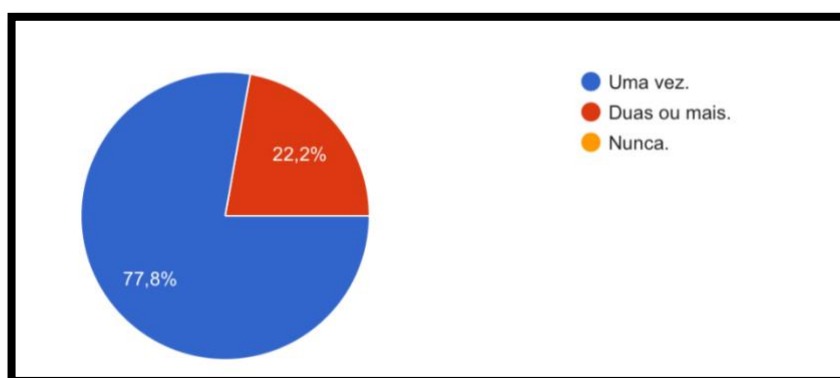
## CAPÍTULO III – RESULTADOS.

O terceiro capítulo é dedicado à apresentação dos resultados do questionário bem como às questões que foram colocadas, no que diz respeito à visão dos educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física.

Após as respostas às questões de caracterização sociodemográfica, seguiram-se então as questões de estudo direcionadas a todos os participantes.

O primeiro item com que os participantes se deparavam, era a questão “Com que frequência os seus alunos têm uma sessão de Educação Física, por semana?”. As respostas obtidas ao mesmo estão representadas no Gráfico VII.

Gráfico VII – Resposta ao item “Com que frequência os seus alunos têm uma sessão de Educação Física, por semana?”

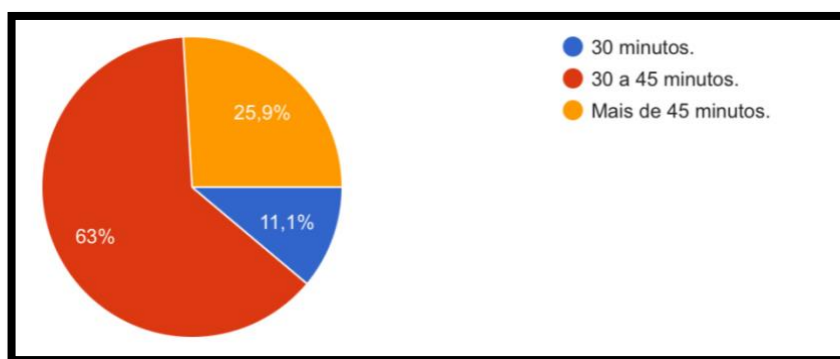


A esta questão responderam os vinte e sete participantes. Através das suas respostas, é possível perceber que maior parte dos alunos dos participantes deste estudo, apenas têm uma sessão de educação física, uma vez por semana, contendo assim a percentagem de 77,8%. Os restantes participantes, fazendo os restantes 22,2% da percentagem, afirmam que os seus alunos têm duas ou mais aulas por semana.

Assim como o autor Katzmarzyk (2023) afirma, a participação em aulas de Educação Física é fundamental para aumentar os níveis de atividade física dos alunos. Ainda refere que ter aulas de uma a duas horas por semana é considerado moderado, se for três horas por semana já é considerado elevado.

No seguinte item, tentou-se perceber quanto tempo tinham estas sessões. É possível observar as respostas através do Gráfico VIII.

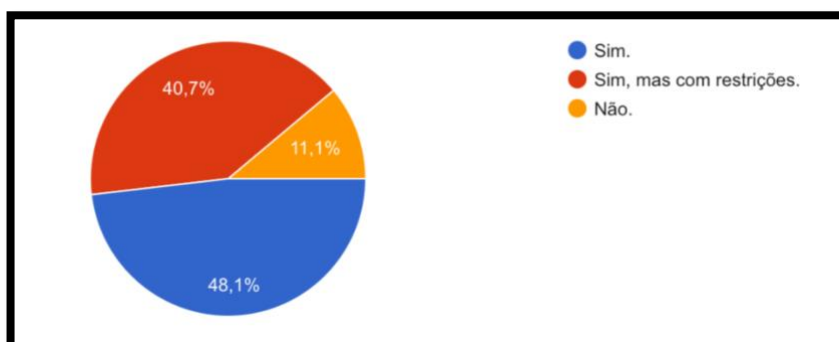
Gráfico VIII – Respostas ao Item "Qual a duração de cada sessão?"



Nesta questão também responderam todos os participantes. É notória a maioria, com 63% no tópico “30 a 45 minutos”, seguidamente responderam que os seus alunos têm sessões de mais de 45 minutos com a percentagem de 25,9%. As sessões de 30 minutos, obtiveram através das respostas dos participantes, a percentagem menor, concluindo assim que só 11,1% dos alunos é que têm 30 minutos por sessão.

Silva et al., (2021), referindo Aires (2023), dividem o tempo de aulas pelas faixas etárias, assumindo que até a um ano de idade os alunos terão de ter pelo menos 30 minutos por dia, de preferência de braços para baixo, distribuídos ao longo do dia. De um ano aos dois pelo menos 3 horas por dia, também podendo ser distribuídas pelo dia, de qualquer intensidade. Dos três aos cinco, idade em que a educação aparece ou não em contexto escolar (visto que ainda não há escolaridade obrigatória), as crianças têm de ter pelo menos 3 horas por dia, tendo de ser uma delas no mínimo de intensidade moderada a vigorosa, podendo ser acumulada ao longo do dia. Dos cinco anos em diante, as três horas também são fundamentais, podendo ser distribuídas pela semana.

Gráfico IX – Respostas ao item “Sente que o espaço escolar é adequado à prática de Educação Física?”

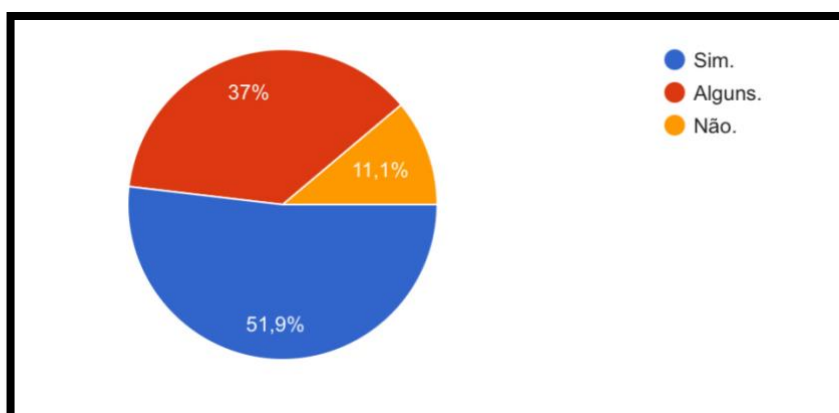


40,7% dos participantes responde que sim, a escola tem um espaço adequado à prática, no entanto ainda apresenta algumas restrições. Com os restantes 11,1%, é possível entender que ainda se tem de fazer alterações em algumas escolas, ou então arranjar estratégias para tal, visto que estes participantes afirmam não ter um espaço adequado à prática da Educação Física.

Tani (2023), refere que tanto a existência de um espaço inadequado, tanto como a falta de materiais, são fatores que dificultam a realização desta prática.

Assim, ainda a referir os meios necessários para a prática desta área curricular, foi colocada a questão “Sente que os materiais disponíveis são adaptados à prática de EF?”. O Gráfico X representa então as suas respostas.

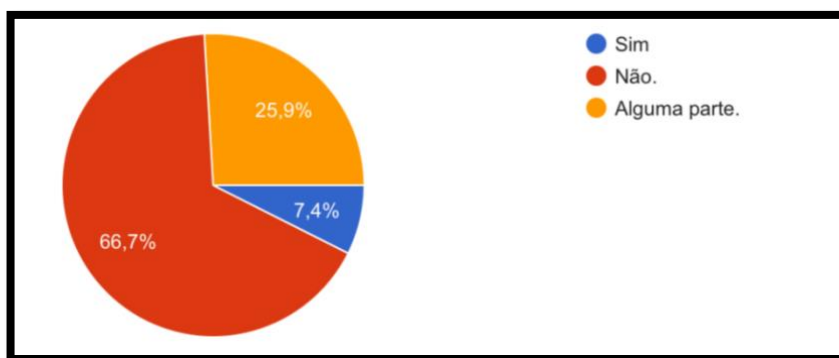
Gráfico X – Respostas ao item “Sente que os materiais disponíveis são adaptados à prática de EF?”



Analisando o mesmo, pode-se interpretar que existe uma baixa percentagem, uma vez mais, para as escolas que não possuem materiais adequados à prática destas aulas, com 11,1%. A meio termo, temos os participantes que responderam “Alguns” com a percentagem de 37%. Na sua maioria responderam que “Sim”, que as escolas onde lecionam tem materiais adequados à prática com uma percentagem de 51,9%.

Em seguida, foi colocada a questão “Na sua opinião, as crianças apresentam uma fraca participação nas aulas de Educação Física?”. As respostas estão representadas no seguinte gráfico.

Gráfico XI - Respostas ao item “Na sua opinião, as crianças apresentam uma fraca participação nas aulas de Educação Física?”



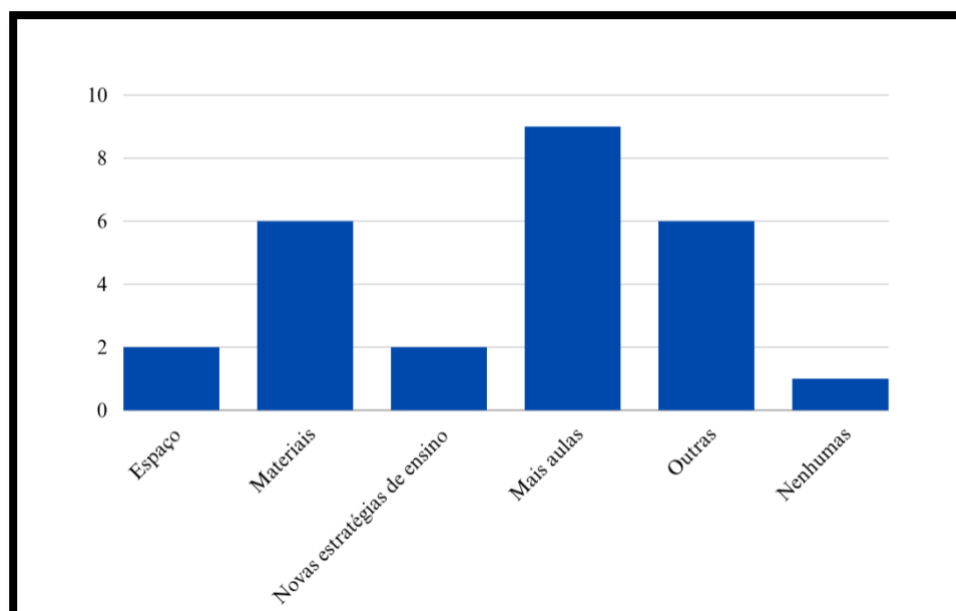
Desta forma, é notório que maioria dos alunos que participam nas aulas dos participantes deste estudo, não apresentam uma fraca participação nas mesmas, com uma percentagem de 66,7%. À resposta “Alguma parte.”, obteve-se a percentagem de 25,9%. Com apenas 7,4%, poucos foram os participantes que responderam que os seus alunos apresentam uma fraca participação às suas aulas. A esta questão responderam todos os participantes.

Segundo Boaretto et al. (2023), quando as habilidades dos alunos se encontram num baixo nível, influenciam negativamente o seu desenvolvimento, reduzindo desta forma a sua motivação para a prática das aulas de Educação Física. Ressaltam ainda que para combater esta situação, é necessário criar novas estratégias.

Observando assim, os resultados obtidos bem como esta referência, os participantes vão ao encontro dos interesses dos alunos, fazendo com que, na sua maioria, tenham motivação para a prática destas aulas.

A seguinte questão, foi uma questão de resposta aberta. Para tal, foi realizado um gráfico onde as colunas foram pensadas através das respostas dos participantes.

Gráfico XII – Resposta ao Item “Que melhorias identifica como sendo importantes implementar, no que diz respeito à prática de Educação Física?”



Responderam a esta questão aberta também os vinte e sete participantes. Averiguando as respostas, reuniram-se seis tópicos comuns às mesmas, as melhorias no espaço escolar, melhoria nos materiais, novas estratégias, mais aulas de Educação Física, outro tipo de respostas e apenas um participante respondeu que “Na minha realidade, não há necessidade de melhorias, uma vez que a implementação da prática de Educação Física já foi realizada com sucesso”.

A partir de uma contagem, foi possível perceber que cerca de duas pessoas apenas consideraram como melhoria o espaço escolar, “Mais, melhores e mais adequadas as instalações desportivas” e “As escolas e JI estarem dotados de espaços específicos para a prática E.F. Dependendo do tempo, existir um ginásio ou no exterior, um espaço disponível e seguro...” referindo também a necessidade de materiais e equipamentos adequados.

Existiu ainda um terceiro comentário que se interliga com o segundo tópico, a melhoria dos materiais, “Melhorar infra-estruturas e material a usar.”. Neste tópico é possível observar seis respostas referentes ao mesmo, como “Mais material adequado a prática”, “Mais recursos”, “Mais material adequado à prática”, “Mais e melhores materiais”, “Mais materiais que possam ajudar na aprendizagem” e por fim, referindo outro dos tópicos “Mais materiais e tempo de aula”.

No terceiro tópico, os dois participantes que escolheram este tema, abordam o facto de ser necessário “Existir um profissional para dar apoio” e “Dinamização adaptada recorrendo a objetos do dia a dia”.

O penúltimo tópico e o último são os que menos respostas apresentam. No tópico “outros”, as respostas rodeiam palavras aleatórias como “Hhh” e “.”, no último, a única afirmação da categoria “nenhuma” já aqui foi dito no início.

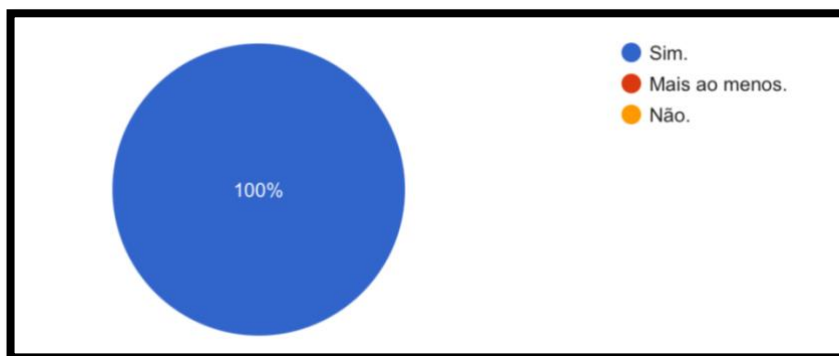
A sua maioria, sendo nove o número de participantes, assumiram que uma das grandes melhorias que a educação física precisa é mais tempo de aulas, nomeadamente “Mais vezes de aulas”, “Duas aulas por semana”, “Maior regularidade”, “Pelo menos mais um dia das atividades físicas”, “Aumento no tempo das aulas”, “Haver mais aulas”, “Mais tempo curricular” e “Mais vezes por semana”.

Onofre (2023), afirma que a escola é o lugar certo para proporcionar aos alunos, uma educação de qualidade. Com isto, deverá entregar um currículo orientado, professores com a formação necessária para poderem desenvolver as suas práticas, e recursos adequados para as mesmas.

Estes pontos vão ao encontro das melhorias que são precisas fazer, de acordo com as respostas dos participantes. É perceptível então, que para haja sucesso na Educação Física seja necessário fazer algumas mudanças, tendo sempre presente, o que é fundamental para o seu sucesso.

Para terminar esta primeira parte de questões para todos os participantes, no Gráfico XIII é visível as respostas à questão “Sente que o brincar e os jogos são ferramentas fundamentais para o sucesso da prática de EF dos seus alunos?”.

Gráfico XIII – Respostas ao item “Sente que o brincar e os jogos são ferramentas fundamentais para o sucesso da prática de EF dos seus alunos?”.



Este gráfico é de fácil análise visto que todos os vinte e sete participantes responderam que o brincar assim como o jogo, são fundamentais nas suas práticas para os seus alunos, tendo assim, a resposta “Sim.”, a percentagem de 100%.

Também Fernandes (2023), considera que, através dos jogos na Educação Física, o aluno pode relacionar-se com os outros e com o mundo à sua volta, com alegria e prazer, trazendo assim motivação para o que estão a realizar.

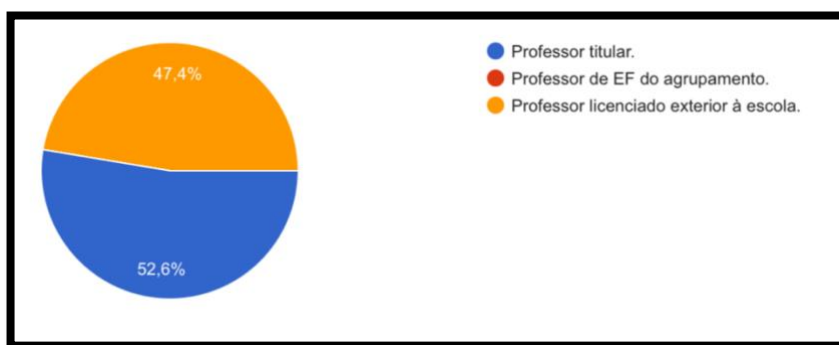
Silva (2017), ressalta que deve haver um equilíbrio entre as atividades de caris formais e de caris informais, com o intuito de que os alunos possam explorar e assumir o seu próprio controlo, sem as interferências do docente, ou de outro adulto qualquer.

Em acordo com os autores, os participantes consideram uma mais valia o jogo e o brincar como aliados da Educação Física.

A partir daqui as questões eram somente dedicadas aos participantes que fossem educadores e professores do 1.º Ciclo, reduzindo o número de participantes a vinte. (De acordo com o Gráfico II).

Este primeiro item correspondia à questão “Quem é responsável pelas sessões de EF na sua escola?”, os participantes responderam que 52,6% era o professor titular e 47,4% um professor licenciado exterior à escola, assim como se pode observar no Gráfico XIV.

Gráfico XIV – Respostas ao item “Quem é responsável pelas sessões de EF na sua escola?”.

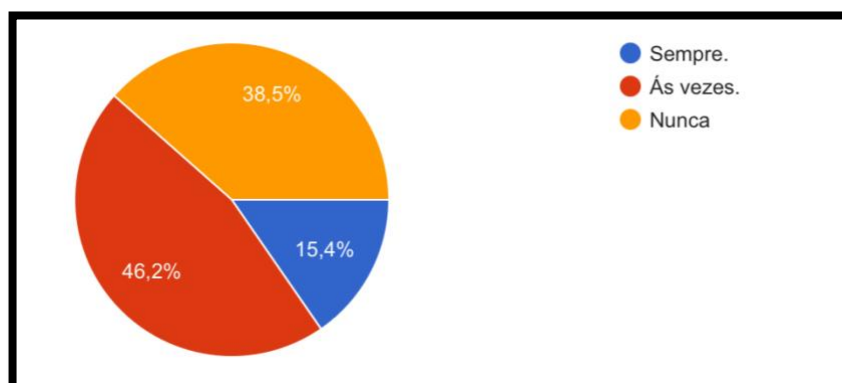


A esta questão apenas responderam dezanove dos participantes. Deste modo, é perceptível que em nenhuma das escolas destes educadores e professores de 1.º Ciclo, tem como responsável pelas sessões de EF, um professor de EF do agrupamento, nas suas escolas.

Seguidamente foi colocada uma questão, com a intenção de perceber se estes participantes, caso não fossem os mesmos a lecionar as aulas de EF, se reuniam e partilhavam informações com o técnico responsável.

A esta questão responderam treze dos participantes. As respostas analisadas estão representadas no Gráfico XV.

Gráfico XV - Respostas ao item “Caso não seja o responsável pelas sessões de EF, costuma partilhar informações com o técnico responsável?”

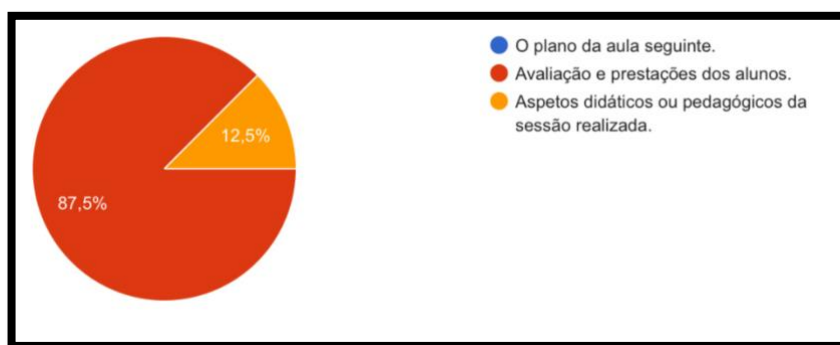


Justo (2023) alega que a sessão de partilha de informação entre os profissionais de educação, entre todas as suas vantagens, promove momentos de reflexão, onde existe uma partilha de ideias, confrontar opiniões, discutir pontos de vista, assim como descobrir dificuldades e possíveis soluções.

Deste modo, através do Gráfico XV, verificou-se que maior parte dos participantes, reúne com o professor de Educação Física, apenas algumas vezes, com a percentagem de 46,2%. Em seguida, com 38,5% do grupo de participantes respondeu que “Nunca” reúne nem partilha informações. Estas respostas podem estar interligadas com a questão anterior, onde foi possível perceber que a maioria que leciona as aulas de Educação Física, são os professores titulares, logo, por esse pensamento, é normal que a maioria nesta questão, com 84,7% (46,2% mais 38,5%) reúnam “Às vezes” e “Nunca”. Com 15,4%, é visível que são poucos os participantes que reúnem sempre com o técnico responsável pelas aulas de EF.

Ainda relacionado com esta parceria, foi colocada a questão “Quando se reúnem, costuma abordar que temas?”. O Gráfico XVI demonstra as respostas dos oito participantes que o fizeram.

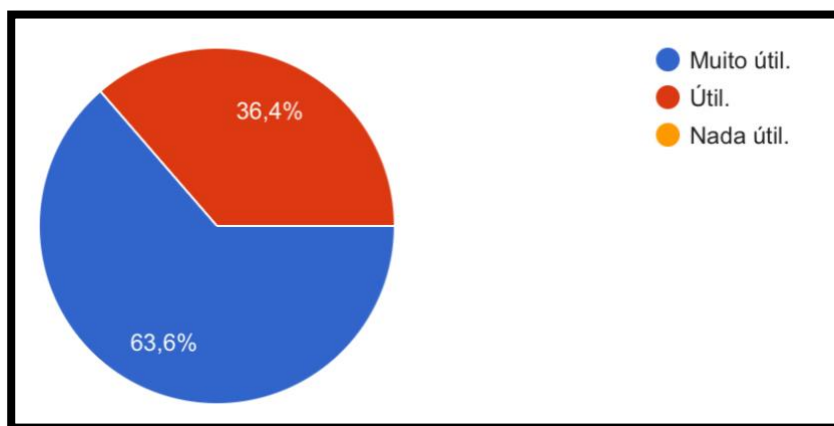
Gráfico XVI – Resposta ao item “Quando se reúnem, costuma abordar que temas?”



Não esquecendo as respostas do Gráfico XIV e do Gráfico XV, calcula-se que o número de participantes nesta questão, poderá estar associado às mesmas. Assim sendo é perceptível que a sua maioria aborda nessas reuniões, a avaliação e prestação dos alunos, com 87,5%. Nenhum dos participantes respondeu que discutiam o plano da aula seguinte, colocando assim, a resposta “Aspetos didáticos ou pedagógicos da sessão realizada” com 12,5%.

Em resposta ao item “Considera esta colaboração fundamental?”, participaram onze pessoas, escolhendo apenas a opção “Muito útil” e “Útil”, como é possível constatar no Gráfico XVII.

Gráfico XVII – Resposta ao item “Considera esta colaboração fundamental?”.

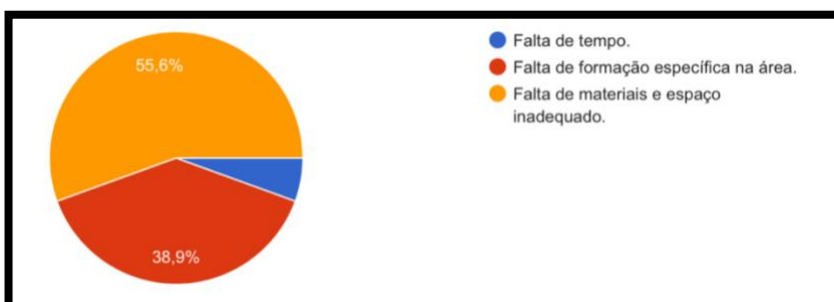


Com 63,6%, os participantes sentem que é muito útil a colaboração entre o educador e professor titular, com o professor de Educação Física. A percentagem de participantes que consideram útil esta colaboração, tem o valor de 36,4%.

Justo (2023), afirma que esta colaboração, dá origem a que as partilhas dos docentes, sejam valorizadas, assim como as suas ideias e práticas.

Direcionada aos educadores e professores de 1.º Ciclo que lecionam as aulas de Educação Física, foi introduzida uma questão para descobrir qual a sua maior dificuldade enquanto o faz.

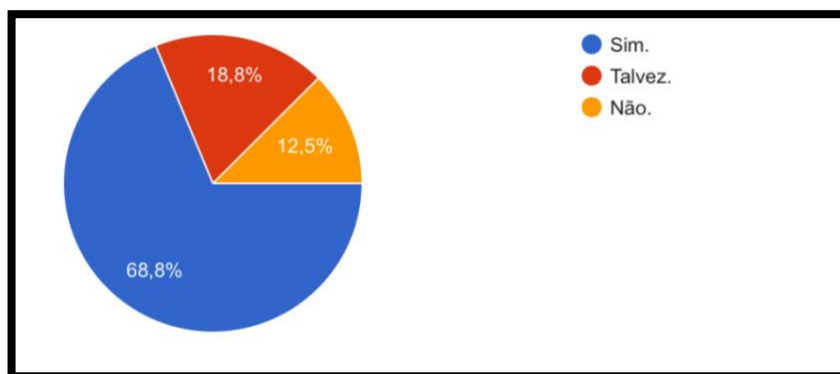
Gráfico XVIII – Resposta ao item “Qual a sua maior dificuldade, sendo educador/ Professor/a titular para lecionar a Educação Física?”



A esta inquirição responderam dezoito dos participantes. Através do Gráfico XVIII, é visível que estas respostas, não estão em grande concordância com a pergunta de resposta aberta (Gráfico XII), sendo que aqui, maioria escolheu a resposta “Falta de materiais e espaço inadequado” com a percentagem de 55,6%, e a minoria foi para a resposta “Falta de tempo” com o valor de 5,6%. No meio termo, existem os participantes que consideram que a sua maior dificuldade a lecionar a Educação Física, é a falta de formação específica na área, com 38,9%. Luz (2023), afirma que a utilização de recursos (material ou espaço escolar) com defeitos ou até mesmo a sua falta, torna-se um entrave para a educação, levando assim a uma aprendizagem pouco significativa, assim como a maioria dos participantes referem como maior dificuldade nas suas práticas.

Com a última questão, destinada a este grupo de participantes, pretendia-se perceber, se os docentes estariam confiantes e aptos, para dirigir as aulas de educação física no próximo ano letivo. Á mesma responderam dezasseis participantes.

Gráfico XIX – Resposta ao item “No próximo ano letivo, caso não exista a possibilidade desta colaboração, considera capaz de lecionar as suas aulas e Educação Física?”.



Scarpato e Campos (2024), alegam que a formação de professores promove a autonomia para pensar de uma forma pedagógica, levando-os a agir da mesma forma, para toda a sua atuação como docente.

Com isto, e com a observação do gráfico, é possível perceber que os participantes tiveram a instrução necessária que os faça ter confiança para lecionar as aulas de Educação Física.

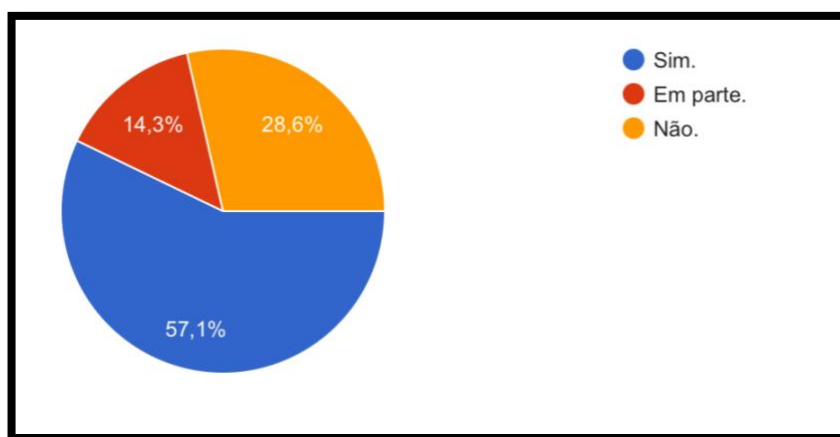
Assim é de fácil percepção que dos dezasseis participantes, 68,8% sentem-se aptos a lecionar as aulas de Educação Física no próximo ano letivo. A meio termo, com 18,8%, os participantes que selecionaram esta opção, talvez se sintam capazes de as lecionar, mas ao mesmo tempo não têm a confiança para tal. Ainda assim, com menor percentagem, 12,5%, alguns dos participantes não se sentem capazes de dirigir as aulas de Educação Física, podendo assim estar relacionado com as respostas nos gráficos anteriores.

Após esta parte direcionada aos educadores e professores de 1.º Ciclo, são colocadas as questões orientadas para os professores de Educação Física.

Sendo profissionais mais conhecedores da área, o primeiro item questiona se os mesmos sentem que, nas escolas onde lecionam, a Educação Física está a responder ao seu propósito.

No Gráfico XX, estão representadas as respostas dos sete participantes professores de Educação Física.

Gráfico XX – Respostas ao item “Concorda que a Educação Física, com as condições que tem, está a responder ao seu propósito/finalidade?”

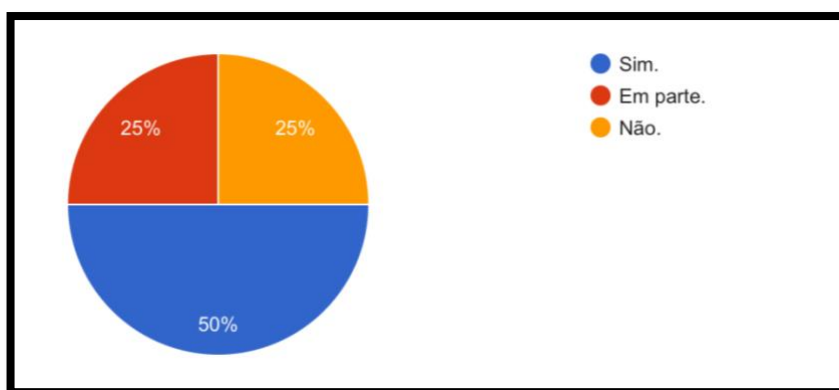


57,1% dos sete participantes, assumiram que sim, que a Educação Física está a responder ao seu propósito de criação. 14,3%. 14,3% responderam que em parte está a corresponder, mas não na sua totalidade. A meio, estão os profissionais que consideram que não está a responder à sua finalidade.

De seguida pretendeu-se entender se as escolas onde estes participantes lecionavam, apoiavam as suas práticas. A esta responderam apenas oito profissionais.

Como se vê no Gráfico XXI, o mesmo está bem dividido, 50% consideram que as escolas os apoiam, e 50% nem tanto.

Gráfico XXI – Respostas ao item “Acha que as escolas onde lecionam, apoiam a EF?”



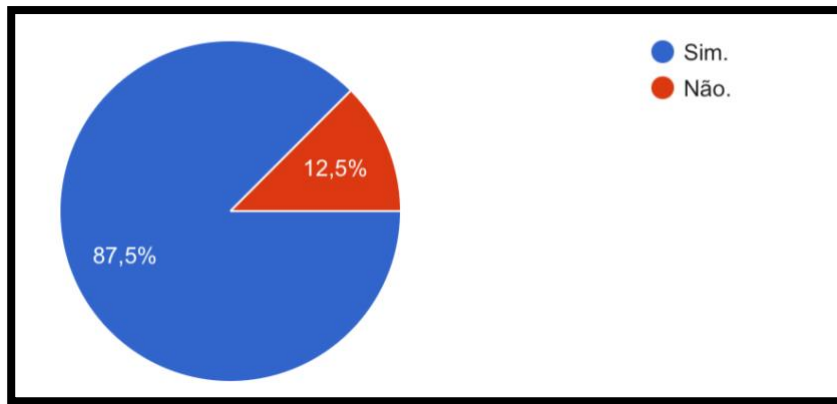
É visível então que 25% dos participantes afirma que as escolas não apoiam de todo as suas práticas e os restantes 25%, confirmam que apenas apoiam em parte as suas aulas.

Lacerda, Procino e Marques (2020) declaram que o espaço escolar, deve ser adequado para que todas as competências sejam adquiridas pelos alunos, atendendo a que respondesse a todos os seus pontos cruciais para a prática.

Os mesmos autores ainda afirmam que um espaço adequado à prática de Educação Física, irá auxiliar ao desenvolvimento motor, social e cognitivo do aluno.

Através do Gráfico XXII com a questão sobre a quantidade de aulas que os alunos devem ter de educação física, é perceptível que a sua maioria, sendo que responderam oito participantes, que deveria haver mais aulas.

Gráfico XXII – Respostas ao item “Na sua opinião, os alunos deveriam ter mais aulas de Educação Física?”

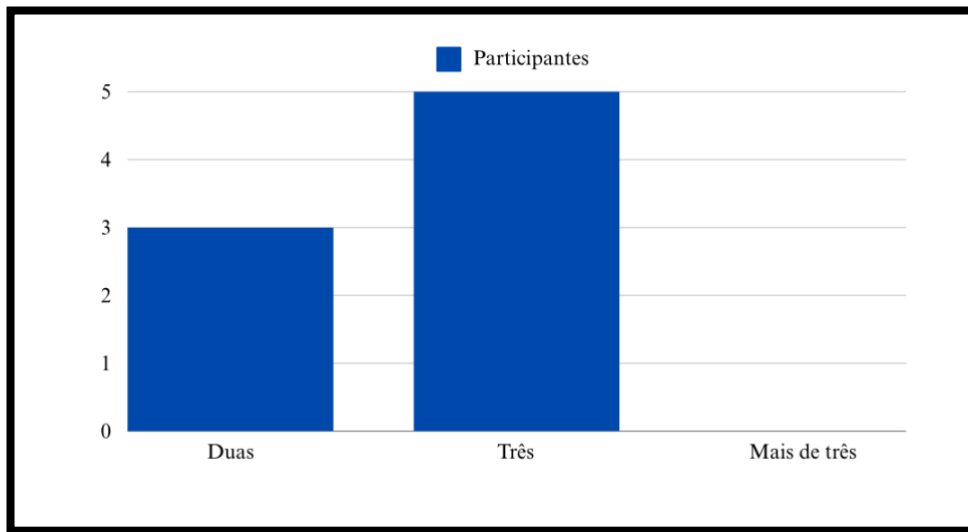


87,5% dos oito elementos, responderam que sim, que deveria haver mais dias de aulas de Educação Física, os restantes 12,5% consideram que não é preciso.

Com a intuição de fundamentar a sua resposta, a questão seguinte é também de resposta aberta, onde os profissionais puderam colocar a sua opinião de quantas aulas deveriam os alunos ter por semana. Da mesma forma que foi analisada a outra questão de resposta aberta, esta também foi colocada em tópicos como, dois dias, três, ou mais do que três.

Reunindo as oito respostas obtidas, formou-se o seguinte gráfico de barras, com o auxílio da plataforma *Canva*.

Gráfico XXIII – Respostas ao item “Quantas?”



Das oito respostas, duas das mesmas, consideravam que era fundamental para os alunos, ter “Duas ou três vezes por semana” e “2/3 por semana”, daí terem sido colocadas em ambos os tópicos. Apenas um dos participantes considerou que era suficiente “2 vezes por semana”. As restantes cinco respostas afirmam que são necessárias pelo menos três aulas por semana, sendo específicos nas suas respostas como “3”, “3 vezes por semana”, “três vezes por semana”, “3 x por semana (mínimo)” e por fim, uma resposta, mas estruturada “Na Finlândia, as crianças têm 10h semanais. Em Portugal deveria haver no mínimo 3 aulas de 90 minutos por semana.”. O último tópico encontra-se vazio visto que nenhum dos participantes considerou serem precisas mais de três aulas por semana.

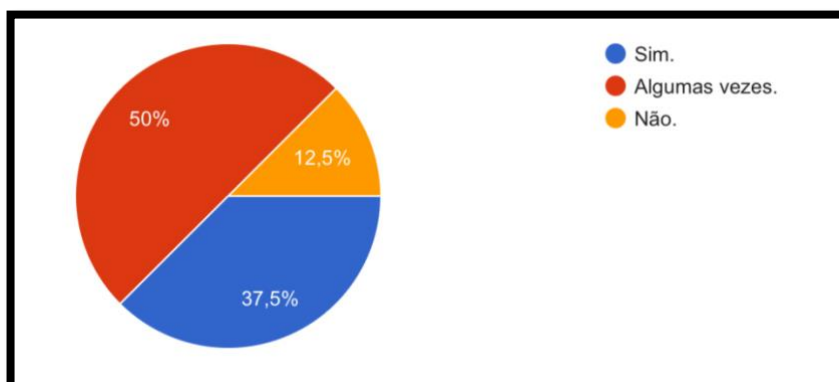
Maia et al. (2023), referindo a Organização Mundial da Saúde, assumem que os jovens em idade escolar, devem acumular, por dia, 60 minutos de atividades físicas, sejam elas de intensidade moderada-a-vigorosa.

Cabe ao docente e à instituição onde leciona, adequar o tempo necessário de aulas de Educação Física para os seus alunos.

Tal como na parte anterior do questionário, esta seguinte pergunta também procura perceber a relação que existe entre os professores de educação física com os titulares de turma, nas suas visões.

O Gráfico XXIV demonstra essa visão.

Gráfico XXIV- Respostas ao item “Sente que os professores e educadores apoiam as suas práticas?”

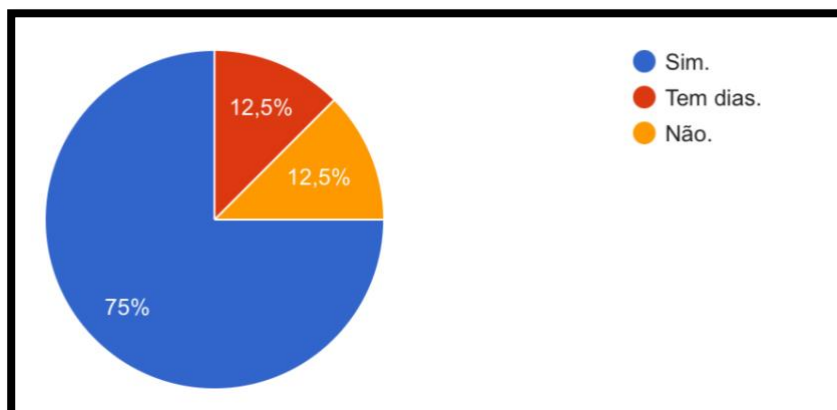


Tendo em conta que responderam a este ponto, oito participantes, 50% dos mesmos consideram que os professores titulares apoiam, algumas vezes, as suas práticas. Os restantes 50%, ficaram divididos pelos que responderam que sim, com a percentagem de 37,5%, e os restantes afirmam que não, com 12,5%, fechando assim a segunda metade do círculo.

Justo (2023) refere que esta colaboração beneficia práticas diferenciadas e de grande qualidade, levando assim a uma reconstrução da identidade profissional do docente, a nível individual e coletivo. (Owens, Robinsons & Smith-Lovin, 2010; Lopes, 2007).

Estando estes profissionais mais perto dos alunos, no contexto de Educação Física, foi também pertinente perceber se os mesmos sentem que os seus alunos se mostram motivados a participar nas suas aulas.

Gráfico XXV – Respostas ao item “Sente que os alunos se sentem motivados a participar nas suas aulas?”



É positivo observar que no seu maior número, os oito participantes responderam que os seus alunos estão motivados nas suas aulas, com a percentagem de 75%. Equiparados estão os elementos que escolheram as opções “Tem dias” e “Não”, ambos com 12,5%. Pode-se então tirar uma conclusão benéfica a este item.

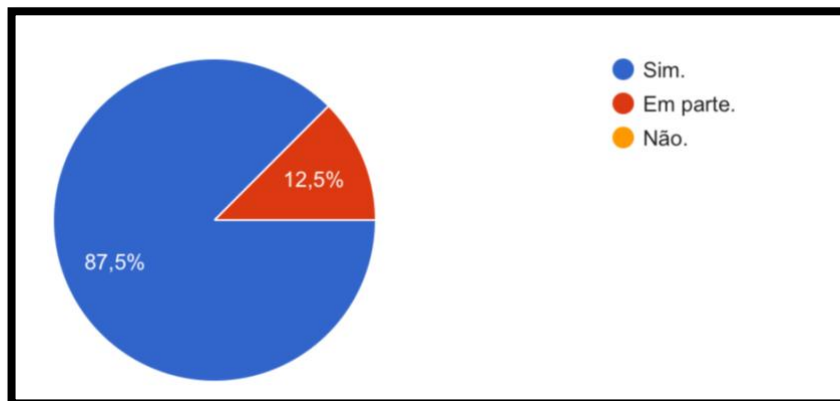
Neves et al. (2024), consideram a motivação como algo que impulsiona um comportamento completamente ligado aos interesses do ser humano, acabando assim por influenciar suas ações.

Desta forma, se as aulas de Educação Física forem ao encontro dos interesses dos alunos, estarão motivados, certamente, a participar nas mesmas.

Outro dos pontos abordados no capítulo I, foi o uso excessivo das tecnologias como desafio para a área da Educação Física. Com isso, o último item dedicado só aos professores de educação física foi sobre o mesmo.

O Gráfico XXVI demonstra a opinião dos oito participantes, profissionais de Educação Física.

Gráfico XXVI – Respostas ao item “Na sua opinião, as tecnologias e o excessivo tempo de ecrã, são fatores limitadores do desenvolvimento motor das crianças?”



Na sua maioria, infelizmente responderam que o uso das tecnologias e o tempo e excesso à frente de um ecrã, está a ser um limitador para o desenvolvimento dos seus alunos, com 87,5%. Ainda assim, houve quem respondesse que era um limitador em parte, fazendo assim os restantes 12,5%.

Lopes et al. (2023), acreditam que o uso excessivo do uso das tecnologias, prejudica o aluno em várias partes, ao nível do desenvolvimento intelectual, emocional e claro, ao nível do físico. Acrescentam ainda que o tempo excessivo à frente de um ecrã, pode tornar-se um risco se não for usado com o tempo correto.

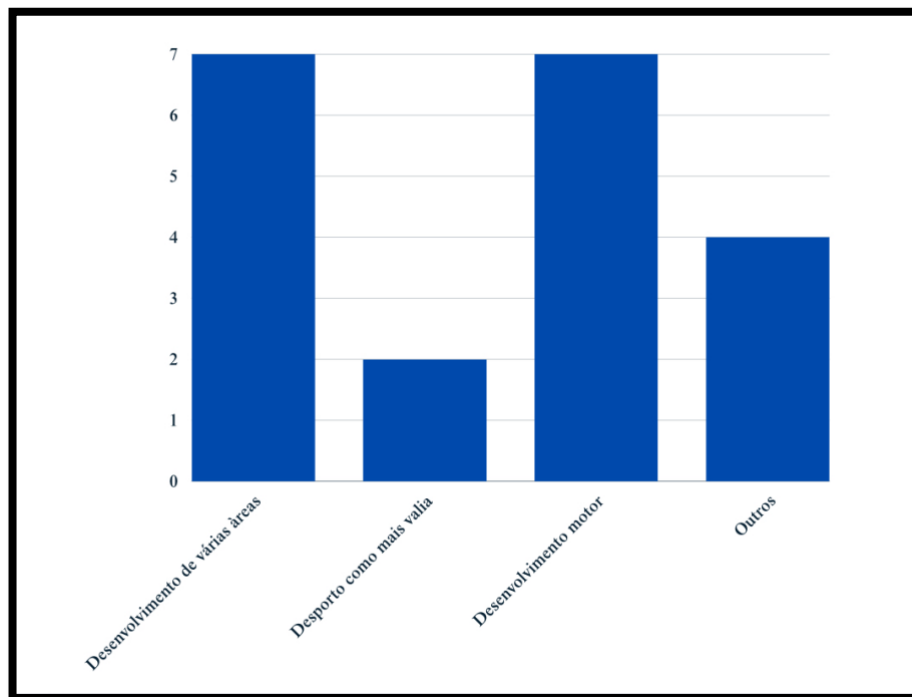
O questionário termina com duas questões para todos os profissionais, seja educadores, professores do 1 Ciclo e professores de Educação Física.

Ambas estão de encontro com o tema principal deste estudo, a importância da Educação Física na infância.

A penúltima pergunta é de resposta aberta, tendo sido analisada como as outras, através de tópicos, de forma a organizar toda a informação. Este gráfico também foi criado através da plataforma *Canva*.

Foram então criados quatro tópicos, organizados pelas respostas semelhantes dos participantes. São então o “Desenvolvimento de várias áreas”, “Desporto como mais-valia”, “Desenvolvimento motor” e “Outros”. O Gráfico XXVII, representa as respostas organizadas.

Gráfico XXVII – Respostas ao item “Seja professor titular/educador ou professor de educação física, qual é a sua opinião sobre as aulas de Educação Física? Considera fundamental para um desenvolvimento saudável?”



Ao analisar as respostas abertas dos participantes, assim como o gráfico acima representado, é visível que dos vinte e um participantes, catorze afirmaram que para eles, a Educação Física é fundamental para o desenvolvimento de várias áreas (sete respostas) e para o desenvolvimento motor (sete respostas). Os profissionais que optaram pelo primeiro tópico, colocaram as seguintes respostas: “São fundamentais para criar hábitos desportivos. Claro que sim”, “É fundamental ter aulas de EF pois as crianças/alunos concentram em si muita energia e o desporto é uma mais-valia”, “São muito importantes para um desenvolvimento em plenitude do aluno. Contribuem para o sucesso das aprendizagens essenciais.”, “São essenciais para um desenvolvimento integral dos alunos.”, “Sem dúvida. Estimular cada vez mais essa área que promove o desenvolvimento integral”, “Fundamental para a criança conseguir melhor organização mental” e “De extrema importância física e social”.

Ao terceiro tópico, com mais respostas também, os participantes deram respostas como: “Fundamental para o desenvolvimento da criança, a todos os níveis: motor, cognitivo e emocional.”, “É fundamental para o desenvolvimento da criança a todos os níveis, seja cognitivo, social, desenvolvimento de hábitos saudáveis, motricidade”, “Fundamentais para um crescimento motor e sócio psicológico das crianças.”, “As aulas de Educação Física são essenciais para o desenvolvimento social, cognitivo, emocional e motor da criança. Extremamente fundamental para o desenvolvimento saudável da criança”, “São fundamentais para aumentar o repertório físico e intelectual dos alunos. É fundamental desenvolverem as aptidões do seu corpo e conhecê-lo melhor que ninguém”, “As aulas de Educação Física têm um papel crucial no desenvolvimento holístico dos alunos, não só ao nível da saúde física, mas também ao nível do bem-estar mental e social. Oferecem ferramentas para os alunos aprenderem sobre a importância da atividade física regular e promovem habilidade sociais através do trabalho em equipa e da resolução de conflitos. Além disso, ajudam a melhorar a concentração e a gestão do stress, que são fundamentais para um desenvolvimento saudável.”, e “As aulas de Educação Física são fundamentais para um desenvolvimento saudável”.

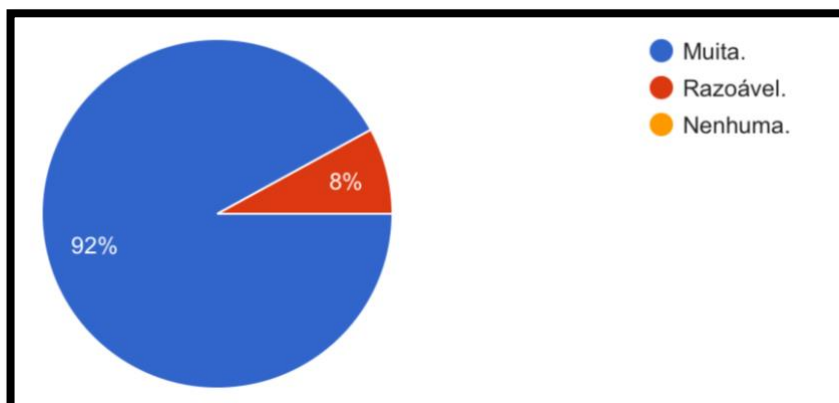
O segundo tópico, onde foram reunidas as respostas dos participantes que consideraram o desporto uma mais-valia, obteve duas respostas, como: “A Educação Física é fundamental para o bom e harmonioso desenvolvimento físico, para que o cidadão possa responder adequadamente às tarefas diárias.”, e “Sim. Proporciona momentos divertidos, lúdicos e que desenvolvem habilidades fundamentais”.

No último tópico, responderam quatro dos participantes, com respostas mais curtas, assim como “Sim considero”, “Claro que sim!”, “Sim, porque as crianças estão cada vez mais sedentárias e pelo menos na escola têm um espaço para se mexer”, “Cada vez mais” e “Hhh”.

As respostas, na sua totalidade, acabam por estar interligadas, percebendo assim que a educação física é uma mais-valia a todos os níveis.

Com isso é colocada a última questão, onde é perceptível a importância que os participantes dão à Educação Física.

Gráfico XXVIII – Respostas ao item “Que importância atribui à Educação Física na infância?”



A este tópico responderam vinte e cinco dos participantes. De forma positiva, é possível verificar que na sua maioria, com 92%, os profissionais consideram a educação física, muito importante. Os restantes 8%, consideram que a Educação Física é de razoável importância, na infância dos alunos.

Sousa et al. (2024), consideram a Educação Física crucial na formação dos alunos, no modo em que proporciona inúmeras oportunidades, o desenvolvimento integral dos alunos, o espírito em equipa, assim como a aquisição de valores como o respeito pelo outro. Assumem ainda que a prática de atividades físicas, como é o caso da EF, contribuem para um estilo de vida mais ativo e saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo, ajudou a aprofundar os diversos conhecimentos relacionados com a área da Educação Física, através de educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física.

Ao longo da revisão da literatura, foi possível entender que a área da Educação Física é fundamental em todos os campos do desenvolvimento infantil, sendo crucial nas primeiras idades, assim como também é visível que esta área tem ainda os seus contratempos.

Desta forma surgiram as seguintes questões: “Qual a opinião de educadores, professores de 1.º Ciclo e professores de Educação Física, perante as aulas nesta área?”, “Estarão os alunos a ter o tempo necessário de Educação Física, para o seu desenvolvimento?” e “As escolas como principais responsáveis pela educação dos seus alunos, estarão a apoiar a prática da Educação Física?”.

Para descobrir as perspectivas dos profissionais de educação, em relação a estas questões, foi então criada uma investigação quantitativa, através de um questionário por inquérito.

Por meio da análise às diversas perguntas apresentadas no terceiro capítulo, é plausível que os participantes no estudo, respondendo à primeira questão de estudo, afirmam que as aulas de Educação Física são fundamentais a vários níveis, proporcionando momentos divertidos e lúdicos, levando a que os alunos que as pratiquem tenha uma vida mais saudável e mais ativa. Afirmam ainda que as aulas de Educação Física têm um papel crucial também por oferecer competências fundamentais para a vida em sociedade como trabalho em equipa, bases para resolução de problemas, e ainda vem oferecer capacidades de concentração e gestão do stress, voltando assim ao desenvolvimento saudável que esta área proporciona. Para além disto, os participantes ainda reforçam que a Educação Física atua no desenvolvimento social, cognitivo, emocional e motor dos alunos que a praticam.

Em relação à segunda questão de estudo, “Estarão os alunos a ter o tempo necessário de Educação Física, para o seu desenvolvimento?”, através do questionário, os participantes na sua maioria, concordaram que os alunos deveriam ter pelo menos duas aulas de Educação Física por semana, três no máximo, sendo que na questão “Com que frequência os seus alunos têm uma sessão de Educação Física, por semana?”, responderam, com maior percentagem, que os seus alunos apenas tinham uma aula por semana, assim afirmando que os mesmos precisam de ter mais aulas.

Para além disso, ao item de resposta aberta “Que melhorias identifica como sendo importantes a implementar, no que diz respeito à prática de Educação Física?”, nove dos vinte e sete profissionais que responderam à mesma, referem também o aumento do tempo de aulas como uma melhoria que esta área necessita de ter.

À última questão de estudo “As escolas como principais responsáveis pela educação dos seus alunos, estarão a apoiar a prática da Educação Física?”, tentou perceber-se se a escola como instituição fundamental, estaria a corresponder com os materiais e espaços necessários à prática. Ao analisar o questionário, muitos dos participantes consideraram que, em parte estavam a ter o apoio necessário das escolas onde lecionam. Ao observar a questão “Sente que o espaço escolar é adequado à prática de Educação Física?”, a sua maioria respondeu que sim, assim como na questão seguinte, “Sente que os materiais disponíveis são adaptados à prática de EF?”, também maior parte dos participantes considera que sim, não deixando de reparar que logo de seguida estão os elementos que assumem que as escolas onde lecionam, entregam com restrições, espaços para a prática assim como só proporcionam alguns dos materiais necessários. Poucos foram aqueles que em ambas as questões responderam que as escolas não apoiavam as suas práticas.

O questionário permitiu ainda perceber alguns dos pontos abordados na revisão da literatura, nomeadamente o uso do brincar e os jogos como ferramentas fundamentais para a Educação Física. A este item não houve dúvidas. Na perceção dos vinte e sete participantes do questionário, consideraram fundamental o uso destes auxiliares, nas suas práticas. Sendo que as suas práticas são direccionadas aos alunos das primeiras idades, pré-escolar e 1.º Ciclo é crucial entender os seus interesses para saber como planear e agir as suas aulas, sendo as brincadeiras e os jogos, na sua maioria, dois dos grandes interesses das crianças, será então um fator de extrema importância.

Foi possível também observar que em grande parte das escolas onde estes participantes lecionam, são os próprios titulares que o fazem, exceto na parte em que só professores de Educação Física respondiam.

Ainda nas respostas dos participantes que eram apenas educadores e professores de 1.º Ciclo, é perceptível que existe uma boa colaboração entre os docentes titulares e professores de Educação Física. É importante perceber que este grupo também afirmou que se sente capaz para lecionar esta área no próximo ano, caso não haja professor de Educação Física, o que mostra que tiveram algum tipo de formação que os faz ter confiança para tal. O trabalho em colaboração entre profissionais ou até mesmo com a família, será uma mais-valia também para o desenvolvimento do aluno.

Sendo considerado como dificuldade, as tecnologias também foram um aspeto abordado no questionário. Através do item “Na sua opinião, as tecnologias e o excessivo tempo de ecrã, são fatores limitadores do desenvolvimento motor das crianças?”, maior parte dos participantes responderam que sim. Tal como é possível constatar na revisão da literatura deste documento, as tecnologias não têm de ser totalmente excluídas das vidas dos alunos, mas também deve ser equilibrado o seu uso excessivo. As tecnologias podem sim aparecer como um auxílio à prática desportiva como por exemplo no recurso a jogos que necessitem dos vários movimentos do corpo, aulas digitais ou até na pesquisa para conhecer mais e melhor o funcionamento de si mesmo, no entanto tal como os profissionais em estudo afirmam, o uso das tecnologias em excesso está a limitar o desenvolvimento motor dos jovens, tornando-se assim mais sedentários.

O estudo desenvolvido foi bastante enriquecedor, tanto a nível profissional como pessoal, permitindo assim perceber que a área da Educação Física é de extrema importância a vários níveis e que apesar de muitas instituições realçarem esse mesmo valor, ainda há muito a fazer.

Cabe aos docentes saber motivar os alunos e ser os principais agentes de mudança, com estratégias inovadoras para que os alunos que pratiquem as suas aulas, sejam mais ativos e saudáveis, frequentando aulas cujo seu interesses estão presentes, tornando-os assim, alunos mais felizes e futuros cidadãos com os valores corretos para uma vivência em sociedade.

Enquanto futura docente, terei sempre presente em mente, agir consoante os interesses e motivações dos meus alunos. Aprender sempre um pouco mais para que nada lhes falte.

Tentar sempre recorrer aos locais certos para que possa entregar ao meu grupo de alunos, os melhores recursos para uma melhor educação.

Com a realização deste estudo, pude estar mais a par da área da Educação Física, assim como da sua importância e ao mesmo tempo estar pronta para lecionar a mesma, caso seja necessário, combatendo possíveis dificuldades e arranjando sempre novas estratégias.

A Educação Física sempre foi uma área de grande interesse para mim, e agora ainda mais.

## REFERÊNCIAS

- Aguiar, L. (2021). *O brincar como promotor essencial da saúde na infância: Um estudo exploratório*. (Trabalho de Conclusão de Curso para a obtenção de grau de bacharel em educação física). Repositório Institucional da Universidade de Brasília. [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30073/1/2021\\_LohaneAguiar\\_tcc.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30073/1/2021_LohaneAguiar_tcc.pdf)
- Aires, T. (2023). *Educação Física na natureza no ensino pré-escolar*. (Relatório final de estágio em educação pré-escolar para a obtenção de grau de mestre). Repositório institucional da Escola Superior de Educação - Politécnico de Coimbra. [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/48419/1/TAMARA\\_AIRES.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/48419/1/TAMARA_AIRES.pdf)
- Alves, A., Ulhôa, A., Nascimento, A., Batista, B., Capela, C., Venturine, C., Rodrigues, D., Moreira, E., Ribeiro, E., Silva, F., Demba, J., Lapa, L., Mota, M., Fortunato, M. & Silva, P. (2021). Volume 2 – Reflexões em torno de Metodologias de Investigação - Recolha de dados. *Repositório Institucional da Universidade de Aveiro*. [https://ria.ua.pt/bitstream/10773/30772/3/Metodologias%20investigacao\\_Vol2\\_Digital.pdf](https://ria.ua.pt/bitstream/10773/30772/3/Metodologias%20investigacao_Vol2_Digital.pdf)
- Aprendizagens essenciais*. (2017). Lisboa: Direção Geral da Educação. <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>
- Araújo, L., Brito, R. & Leite, S. (2021). Guia para a elaboração de trabalhos escritos e referências bibliográficas (Normas APA 7.<sup>a</sup> Ed.). *Instituto Superior de Educação e Ciências*. [https://iseclisboa.pt/qualidade/guia\\_trabalhos.pdf](https://iseclisboa.pt/qualidade/guia_trabalhos.pdf)
- Barradas, R. (2023). *Concepções de professores do 1.º ciclo do ensino básico sobre a formação inicial em matemática: Um estudo de caso*. (Provas destinadas à obtenção do grau mestre para a qualificação para a docência em educação pré-escolar e ensino do 1.º ciclo do ensino básico). Repositório Institucional do Instituto Superior de Educação e Ciências. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/49586/1/Rita%20Barradas.pdf>
- Boaretto, J., Fernandes, C., Mendonça, R., Souza, & Oliveira, A. (2023). O impacto de aulas diárias de Educação Física para competência motora de crianças. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9241021>
- Bozoki, K., & Bressan, J. (2023). Os desafios da prática pedagógica em educação física e suas soluções apresentadas por professores. *Conexões - Universidade Estadual de Campinas – Sistema de Bibliotecas*. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8671865>

Carolo, D., Villalobos, M., & Martins, J. (2023). Educação Física de Qualidade: Princípios, estratégias e práticas pedagógicas para o desenvolvimento da Alfabetização Física. *Pré-impressões SciELO*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.7284>

Correia, V., Pereira, E., Carvalho J. & Minhalma, R. (2022). Estudos em desenvolvimento motor da criança. *Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação e Comunicação*. <https://sapientia.ualg.pt/entities/publication/3aa2c26e-6394-4fd8-bc2b-3910b7ac1a95>

Cortes, C. (2023). Utilização adequada de ecrãs na idade pediátrica: Intervenção do enfermeiro especialista em enfermagem de saúde infantil e pediátrica. Escola Superior de Saúde - Instituto Politécnico de Setúbal. [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/45306/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20C3%A1rmen%20Cortes\\_210531062\\_Utiliza%C3%A7%C3%A3o%20Adequada%20de%20Ecr%C3%A3s%20na%20Idade%20Pedi%C3%A1trica.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/45306/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20C3%A1rmen%20Cortes_210531062_Utiliza%C3%A7%C3%A3o%20Adequada%20de%20Ecr%C3%A3s%20na%20Idade%20Pedi%C3%A1trica.pdf)

Duarte, P., Xavier, F., Loureiro, R., Pereira, B., & Carvalho, G., (2019). Um olhar sobre o desporto escolar – Análise sobre as práticas - reflexão e recomendações. *Instituto Politécnico da Guarda*. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/62567>

Fernandes, D. (1991). Notas sobre os paradigmas de investigação em educação. *Noesis*. <https://pt.scribd.com/doc/243735527/Fernandes-pdf>

Gabadinho, C. (2021). *Educação Física como meio facilitador de aprendizagens de padrões matemáticos em crianças de 3 anos*. (Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Pré-escolar. Universidade do Algarve). Repositório Institucional da Universidade do Algarve. <https://sapientia.ualg.pt/server/api/core/bitstreams/5e8b1302-f41c-4f51-9da0-be5b4993ef86/content>

Gouveia, E., Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, B., Caldeira, R., Freitas, R., Alves, R., Correia, A., Antunes, H., Marques, A., Kliegel, M. & Ihle, A. (2021). O ensino da educação física: contributos da investigação sobre os modelos de ensino centrado no aluno. *Centro de investigação em educação*. <https://cie.uma.pt/publications/livro015-literacia/Livro015-Literacia-CIE-UMa-110.pdf>

Justo, F. (2023). Entre o que penso, o que faço e aquilo que tu vês. *Politécnico do Porto – Escola Superior de Educação*. <https://recipp.ipp.pt/handle/10400.22/23256>

Lacerda, R., Porcino, J., & Marques, J. (2020). A importância do espaço físico no desenvolvimento de atividades físicas no ensino fundamental – II. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*. <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/808>

Leite, A. (2019). *A importância da educação física nas primeiras idades: a perspectiva dos/as educadores de infância e professores de 1.º ciclo do ensino básico*. (Relatório de estágio para obtenção do grau de mestre em educação pré-escolar e ensino do primeiro ciclo do ensino básico). Relatório Institucional do Instituto politécnico de Santarém. <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/2525>

Lopes, G., Nyakuleha, O., Andrade, R., Silva, U., & Yildirim, K. (2023). Tempo de tela e uso de tecnologia na educação: do consumo recreativo para o vício, um risco para as crianças. *Cuadernos de educación y desarrollo*. <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/1433>

Luz, J. (2023). *Desenvolvimento Profissional*. (Relatório de vivências no ensino da educação física durante o estágio pedagógico). Repositório institucional da Universidade da Madeira. <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/5473>

Macdonald, K., Milne, N., Pope, R. & Orr, R. (2020). Factors influencing the provision of classroom-based physical activity to students in the early years of primary school: A survey of educators. *Early childhood education journal*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-020-01076-y>

Maia, J., Tani, G., Cruz, H., Queirós, P., Dias, C., & Vasconcelos, O. (2023). Educação física no 1.º ciclo do ensino básico: Um manual para professores. *Universidade do Porto*. [https://rush.fade.up.pt/wp-content/uploads/sites/923/2023/11/Livro\\_RUSH.pdf](https://rush.fade.up.pt/wp-content/uploads/sites/923/2023/11/Livro_RUSH.pdf)

Marinho, S. (2024). O paradigma positivista/pós-positivista em Comunicação Organizacional e Institucional: métodos e técnicas para recolha e análise de dados. *Repositório Institucional da Universidade do Minho*.

<https://www.researchgate.net/publication/378899087> O paradigma positivista-pós-positivista em Comunicação Organizacional e Institucional métodos e técnicas para recolha e análise de dados

Martins, A. (2011). *A importância da atividade física desportiva no cumprimento das metas de aprendizagem no final do 1.º Ciclo do ensino básico*. (Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física e Desporto. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias). Repositório Institucional da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. <https://core.ac.uk/download/pdf/48577339.pdf>

Mendes, R., Silva, M., Sá, E. (2020). Estudos de desenvolvimento motor da criança - XIII. *Repositório Institucional da Universidade de Coimbra*. <https://blogs.ua.pt/cidfff/wp-content/uploads/2020/11/MIOLO-200-LIVROS-studioprint.pdf>

Moreira, S. (2006). *As atividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1.º ciclo*. (Tese de Mestrado em Estudos da Criança, área de especialização em Educação Física e Lazer) Relatório Institucional da Universidade do Minho.

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6962/2/Tese.pdf>

Neves, C., Passos, P., Pereira, A., Lima, B., Vespasiano, B., Fileni, C., Maneschy, M., Junior, G., & Carvalho, A. (2024). Teorias e práticas pedagógicas em educação física escolar: Uma análise de influência na motivação dos alunos. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*.

<https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/1872>

Oliveira, R. (2020). *Competências motoras no 1.º Ciclo de escolaridade: resultados de três escolas do concelho de Oeiras*. (Relatório elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde - Ramo de Aperfeiçoamento de Competências Profissionais).

Repositório Institucional da Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.

<https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/19908?mode=full>

Onofre, M. (2017). A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Repositório Español de Ciência y tecnología*.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53510/32313>

Palos, F. (2023). *Perspectivas de professores de 1.º ciclo sobre a educação inclusiva*. (Prova destinada à obtenção do grau para a Qualificação para a Docência em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico). Repositório institucional do Instituto Superior de Educação e Ciências.

<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/7954/browse?type=author&order=ASC&rpp=90&value=Palos%2C+Filipa>

Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C., & Sousa, D. (2017). Contributos para uma reflexão sobre o Desporto Escolar. *Universidade da Madeira*.

<https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2049/1/Contributos%20para%20uma%20reflex%C3%A3o%20sobre%20o%20Desporto%20Escolar%20.pdf>

Santo, J. & Henriques, S. (2021). *Inquérito por questionário: Contribuições de concepção e utilização em contextos educativos*. <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/10696>

Scarpato, M. & Campos, M. (2024). *Educação Física: Como planejar as aulas na educação básica*. [https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=n-r-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1974&dq=Os+docentes+est%C3%A3o+prontos+para+dar+aulas+de+educa%C3%A7%C3%A3o+f%C3%ADsica%3F&ots=w\\_ULsmarGb&sig=FRGU49PK5pnclsE8apjy3PGJdLE#v=onepage&q=Os%20docentes%20est%C3%A3o%20prontos%20para%20dar%20aulas%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%3F&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=n-r-EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1974&dq=Os+docentes+est%C3%A3o+prontos+para+dar+aulas+de+educa%C3%A7%C3%A3o+f%C3%ADsica%3F&ots=w_ULsmarGb&sig=FRGU49PK5pnclsE8apjy3PGJdLE#v=onepage&q=Os%20docentes%20est%C3%A3o%20prontos%20para%20dar%20aulas%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%3F&f=false)

Scott, J. (2019). Movement-versus sporting- based physical education in elementary schools: Does either ensure quality. *Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang Campus*.

<https://ejournal.upi.edu/index.php/mimbar/article/view/17432/0>

Silva, B. (2017). A importância da atividade física na saúde da criança. *Instituto de Apoio à Criança*. <https://iacrianca.pt/wp-content/uploads/2020/07/infocedi79.pdf>

Silva, I. (Coord.), Marques, L., Mata, L. & Rosa, M. (2016). *Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação (DGE).


[https://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes\\_Curriculares.pdf](https://www.dge.mec.pt/ocepe/sites/default/files/Orientacoes_Curriculares.pdf)

Silva, S., Silva, C., & Velten, M. (2021). Influência de conteúdos sistematizados de educação física na coordenação motora de criança na primeira infância. *Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal*. <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/20098>

Sousa, K., Torino, L., & Rodriguez, J. (2024). As contribuições da Educação Física escolar para a formação de indivíduos. *Revista Ibero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE*. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13346/6477>

## ANEXOS

### Questionário



**+++**  
**iseclisboa**  
INSTITUTO SUPERIOR DE  
EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS

---

## A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INFÂNCIA: Perceção dos educadores e professores.

**B I U ↻ ✖**

O meu nome é Patrícia Costa e sou aluna do 2.º ano de escolaridade de Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1.º Ciclo.

Estou a realizar este estudo, no âmbito do meu relatório final, que pretende conhecer a perceção dos Educadores e Professores quanto à sua importância da Educação Física na Infância.

Gostava muito de contar com a sua colaboração. Para tal, peço-lhe que responda às questões a seguir, com a máxima sinceridade.

Muito Obrigada!

**B I U ↻ ☰ ☷ ✖**

Este formulário está a recolher automaticamente emails de todos os inquiridos. [Alterar definições](#)

**Consentimento informado, livre e esclarecido.**

**B I U ↻ ✖**

Este estudo tem o objetivo de responder a questões fundamentais, através das vivências dos participantes, de modo a conhecer a importância que estes dão à Educação Física na Infância.

Como participante, responderá a este questionário, sendo que poderá a qualquer momento retirar o seu consentimento e desistir deste estudo, sem penalidades.

Todas as informações recolhidas durante o estudo, serão mantidas em confidencialidade, e os dados serão utilizados exclusivamente para fins de investigação científica/académica.

Declaro que fui informado/a de maneira clara e suficiente sobre a natureza e objetivos deste questionário. Todas as minhas questões foram respondidas satisfatoriamente.

Ao selecionar “Sim, aceito participar neste estudo”, neste documento, expresse o meu consentimento livre, esclarecido para participar no estudo.

---

Consentimento \*

Sim , aceito participar neste estudo.

Não aceito participar neste estudo.

### Caracterização Sócio-Demográfica

Descrição (opcional)

...

Distrito onde leciona:

Texto de resposta curta

Formação académica/profissional:

- Educador/a de Infância.
- Professor de 1.º Ciclo.
- Professor Técnico de Educação Física.

Idade:

- 20 a 30 anos.
- 30 a 40 anos.
- Mais de 40 anos.

Sexo:

- Feminino
- Masculino
- Indefinido.

Tempo de serviço:

- 1 a 10 anos.
- 11 a 25 anos.
- Mais de 25 anos.

Idades que leciona:

- Pré-escolar.
- 1.º Ciclo.
- Ambos.

⋮

1 - Com que frequência os seus alunos têm uma sessão de Educação Física, por semana? \*

Uma vez.

Duas ou mais.

Nunca.

---

2 - Qual a duração de cada sessão? \*

30 minutos.

30 a 45 minutos.

Mais de 45 minutos.

---

3 - Sente que o espaço escolar é adequado à prática de Educação Física? \*

Sim.

Sim, mas com restrições.

Não.

4 - Sente que os materiais disponíveis são adaptados à prática de EF? \*

Sim.

Alguns.

Não.

---

5 - Na sua opinião, as crianças apresentam uma fraca participação nas aulas de educação física? \*

Sim

Não.

Alguma parte.

---

6 - Que melhorias identifica como sendo importantes a implementar, no que diz respeito à prática de educação física? \*

Texto de resposta longa

---

7 - Sente que o brincar e os jogos são ferramentas fundamentais para o sucesso da prática de EF os seus alunos? \*

- Sim.
- Mais ao menos.
- Não.

...

Se é PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, salte até à questão número 9.

Descrição (opcional)

#### 8 - Para Educadores e Professores de 1.º Ciclo

Descrição (opcional)

8.1 - Quem é responsável pelas sessões de EF na sua escola?

- Professor titular.
- Professor de EF do agrupamento.
- Professor licenciado exterior à escola.

8.2 - Caso não seja o responsável pelas sessões de EF, costuma reunir e partilhar informações com o técnico responsável?

- Sempre.
- Às vezes.
- Nunca

8.3 - Quando se reúnem, costuma abordar que temas?

- O plano da aula seguinte.
- Avaliação e prestações dos alunos.
- Aspetos didáticos ou pedagógicos da sessão realizada.

8.4 - Considera esta colaboração fundamental?

- Muito útil.
- Útil.
- Nada útil.

8.5 - Qual a sua maior dificuldade, sendo educador/Professor/a titular para lecionar a educação física?

- Falta de tempo.
- Falta de formação específica na área.
- Falta de materiais e espaço inadequado.

8.6 - No próximo ano letivo, caso não exista a possibilidade desta colaboração, considera ser capaz de lecionar as suas aulas de educação física?

- Sim.
- Talvez.
- Não.

### 9 - Para Professores de Educação Física.

(Caso não o seja, salte até à questão 10)

...

9.1 - Concorda que a educação física, com as condições que tem, está a responder ao seu propósito/finalidade?

- Sim.
- Em parte.
- Não.

9.2 - Acha que as escolas onde lecionam, apoiam a EF?

- Sim.
- Em parte.
- Não.

9.3 - Na sua opinião, os alunos deveriam ter mais aulas de educação física?

- Sim.
- Não.

Quantas?

Texto de resposta curta

...

9.4 - Sente que os professores e educadores apoiam as suas práticas?

- Sim.
- Algumas vezes.
- Não.

9.5 - Sente que os alunos se sentem motivados a participar nas suas aulas?

**B** *I* U ↻ ✕

- Sim.
- Tem dias.
- Não.

9.6 - Na sua opinião, as tecnologias e o excessivo tempo de ecrã, são fatores limitadores do desenvolvimento motor das crianças?

- Sim.
- Em parte.
- Não.

10 - Seja professor titular/educador ou professor de educação física, qual é a sua opinião sobre as aulas de educação física? Considera fundamental para um desenvolvimento saudável?

Texto de resposta longa

...

Que importância atribui à educação física na infância?

- Muita.
- Razoável.
- Nenhuma.

Muito obrigada pela sua participação!!

## Respostas abertas ao questionário:

6 - Que melhorias identifica como sendo importantes a implementar, no que diz respeito à prática de educação física?

27 respostas

Hhh

.

Mais vezes de aulas

Mais material adequado a prática

Mais recursos

Capacidade de concentração e cooperação. Desenvolvimento motor.

Materiais disponíveis

Mais e melhores materiais.

Duas aulas por semana

Mais, melhores e mais adequadas instalações desportivas

Mais técnicas e estratégias, que incentivem todas as crianças a participar

Melhorar infra estruturas e material a utilizar

Criar hábitos de exercício físico fora da escola

Ser lecionada ou coadjuvada por um professor de educação física (nos grupos 260 e 620) no 1º ciclo

Maior regularidade

As escolas e JI estarem dotados de espaços específicos para a prática E. F. . Dependendo do tempo, existir um ginásio ou no exterior, um espaço disponível e seguro... Com materiais e equipamentos. Ora é o básico e obrigatório para realizar uma aula de EF. O docente tem de inovar e reinventar jogos e dinâmicas que estimulem as crianças.

Pelo menos mais um dia das atividades físicas

Haver mais aulas

Existir um profissional para dar apoio

Aumento no tempo das aulas

A melhoria passa pela sensibilização dos profissionais de educação da importância desta prática, de modo a que lhe atribuam tempo letivo à semelhança das outras áreas.

Mais materiais que possam ajudar na aprendizagem

Na minha realidade, não há necessidade de melhorias, uma vez que a implementação da prática de educação física já foi realizada com sucesso.

Mais tempo curricular

Mais vezes por semana

Dinamização adaptada recorrendo a objectos do dia a dia

Mais matérias e tempo de aula

Quantas?

8 respostas

3

Duas ou três vezes por semana.

2/3 por semana

Na Finlândia as crianças têm 10h semanais. Em Portugal deveria haver no mínimo 3 aulas de 90 minutos por semana

3 vezes por semana

3x por semana (mínimo)

2 vezes por semana

Três vezes por semana

10 - Seja professor titular/educador ou professor de educação física, qual é a sua opinião sobre as aulas de educação física? Considera fundamental para um desenvolvimento saudável?

21 respostas

Hhh

São fundamentais para criar hábitos desportivos . Claro que sim

É fundamental ter aulas de EF pois as crianças/alunos concentram em si muita energia e o desporto é uma mais valia

São muito importantes para um desenvolvimento em plenitude do aluno. Contribuem para o sucesso das aprendizagens essenciais.

São essenciais para um desenvolvimento integral dos alunos.

Fundamental para o desenvolvimento da criança, a todos os níveis: motor, cognitivo e emocional.

É fundamental para o desenvolvimento da criança a todos os níveis, seja cognitivo, social, desenvolvimento de hábitos saudáveis, motricidade

A educação física é fundamental para o bom e harmonioso desenvolvimento físico, para que o cidadão possa responder adequadamente às tarefas diárias.

Sim considero

Fundamentais para um crescimento motor e sócio psicológico das crianças.

As aulas de Educação Física são essenciais para o desenvolvimento social, cognitivo, emocional e motor da criança. Extremamente fundamental para o desenvolvimento saudável da criança

São fundamentais para aumentar o repertório físico e intelectual dos alunos. É fundamental desenvolverem as aptidões do seu corpo e conhece-lo melhor que ninguém-

Sem dúvida. Estimular cada vez mais essa área que promove o desenvolvimento integral

Fundamental para a criança conseguir melhor organizacao mental

Sim. Proporciona momentos divertidos, lúdicos é que desenvolvem habilidades fundamentais

As aulas de educação física são fundamentais para um desenvolvimento saudável.

Claro que sim! Sou defensor da prática de atividade física.

As aulas de educação física têm um papel crucial no desenvolvimento holístico dos alunos, não só ao nível da saúde física, mas também ao nível do bem-estar mental e social. Oferecem ferramentas para os alunos aprenderem sobre a importância da atividade física regular e promovem habilidades sociais através do trabalho em equipa e da resolução de conflitos. Além disso, ajudam a melhorar a concentração e a gestão do stress, que são fundamentais para um desenvolvimento saudável.

De extrema importância física e social

Sim, porque as crianças estão cada vez mais sedentárias e pelo menos na escola têm um espaço para se mexer

Cada vez mais