



Campus Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

José Manuel Barroso Robalo

Relatório Final de Estágio

**Relação entre hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para prática da
atividade física dos alunos nos ensinos básico e secundário**

Orientador: Professor Doutor Mário Bonança

Coorientador: Professor Doutor José Mendes

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

Almada, 2025

José Manuel Barroso Robalo

Relatório Final de Estágio

**Relação entre hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para prática da
atividade física dos alunos nos ensinos básico e secundário**

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

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

Almada, 2025

Conteúdo

Índice de Figuras.....	5
Índice de Tabelas.....	6
Lista de Abreviaturas.....	7
Dedicatória.....	8
Agradecimentos.....	9
Resumo.....	10
Abstract.....	11
1 Introdução.....	12
2 Área I – Profissional, Social e Ética.....	14
2.1. Escola Básica 2/3 Paulo da Gama.....	15
2.2. Escola Secundária Dr. José Afonso.....	19
3 Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem.....	25
3.1. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.....	25
3.2. Aprendizagens Essenciais de Educação Física.....	26
3.3. Plano Nacional de Educação Física.....	27
3.4. Estilos de Ensino.....	27
3.5. Tipos de avaliação.....	28
3.6. Inclusão.....	28
3.7. A Educação Física na promoção de hábitos de vida saudável.....	29
3.8. Planeamento.....	30
3.9. Caracterização do Projeto Educativo.....	30
4 Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	32
4.1. Desporto Escolar.....	32
4.2. Direção de Turma.....	32
4.3. Competências a serem desenvolvidas.....	32
4.4. Caracterização das turmas acompanhadas.....	33
4.4.1. Turma A.....	33
4.4.1.1. Identificação da Turma.....	33
4.4.1.2. Contexto Socioeconómico e Familiar.....	33
4.4.1.3. Perfil Académico e Comportamental.....	33
4.4.1.4. Necessidades Educacionais Especiais e Apoios.....	33
4.4.1.5. Objetivos e Planos de Desenvolvimento.....	34
4.4.1.6. Avaliação e Acompanhamento.....	34

4.4.2. Turma B	34
4.4.2.1. Identificação da Turma.....	34
4.4.2.2. Contexto Socioeconómico e Familiar	35
4.4.2.3. Perfil Académico e Comportamental	35
4.4.2.4. Necessidades Educacionais Especiais e Apoios.....	35
4.4.2.5. Objetivos e Planos de Desenvolvimento	36
4.4.2.6. Avaliação e Acompanhamento.....	36
4.4.3. Turma C	36
4.4.3.1. Identificação da Turma.....	36
4.4.3.2. Contexto Socioeconómico e Familiar	36
4.4.3.3. Perfil Académico e Comportamental	37
4.4.3.4. Necessidades Educacionais Especiais e Apoios.....	37
4.4.3.5. Objetivos e Planos de Desenvolvimento	37
4.4.3.6. Avaliação e Acompanhamento.....	37
4.5. Considerações Finais	38
5 Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	39
5.1 Introdução.....	40
5.2 Materiais e Métodos.....	41
5.2.1 Metodologia	41
5.2.2 Procedimentos	41
5.2.3 Amostra	41
5.2.4 Instrumentos	41
5.2.5 Análise de Dados	42
5.3 Resultados.....	42
5.4 Discussão.....	47
5.5 Conclusão.....	48
6 Referências	49
6.1 Webiografia.....	58
7 Anexos.....	59
7.1 Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Comum	59
7.2 Declaração de Autenticidade	60
7.3 Artigo Científico.....	61
7.4 Plano Anual Atividades Escola Básica 2/3 Paulo da Gama - Departamento Educação Física	72
7.5 Plano Anual Atividades Escola Secundária Dr. José Afonso - Departamento Educação Física ...	74

7.6 Planificação Anual 6.ºH	75
7.7 Planificação Anual 9.ºA	77
7.8 Planificação Anual 10.ºE.....	79
7.9 Atividade Proposta “Dia Mundial da Água”	81
7.10 Ata Reunião Grupo Educação Física	86
7.11 Roulement Escola Básica Paulo da Gama.....	87
7.12 Roulement Escola Secundária Dr. José Afonso	88
7.13 Horários Desporto Escolar GE - Ténis.....	89
7.14 Grelha de Avaliação dos Testes de Condição Física 6.º Ano	90
7.15 Grelha de Avaliação dos Testes de Condição Física 9.º Ano	91
7.16 Grelha de Avaliação dos Testes de Condição Física 10.º Ano	92
7.17 Tabela de Valores de Referência dos Testes FITEscola	93
7.18 Inventário de Material de Educação Física Escola Básica Paulo da Gama	94
7.19 Ficha de Relatório de Aula.....	96
7.20 Ficha de Registo de Assiduidade	97

Índice de Figuras

Figura 1 – Edifício principal EB2/3 Paulo da Gama	18
Figura 2 – Caracterização dos espaços desportivos EB 2/3 Paulo da Gama	18
Figura 3 – Edifício principal ES Dr. José Afonso.....	23
Figura 4 – Caracterização dos espaços desportivos ES José Afonso	24
Figura 5 – Diferenças estatisticamente significativas entre o Ciclo de estudos e as variáveis Hábitos Alimentares e Motivação para prática desportiva.....	43
Figura 6 – Diferenças estatisticamente significativas entre o Sexo e as variáveis Hábitos Alimentares e Motivação para prática desportiva	44
Figura 7 – Diferenças estatisticamente significativas entre Prática de desporto federado e a variável Motivação para prática desportiva	45

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Correlações entre Variáveis Sociodemográficas; Escala de Hábitos Alimentares (EHA); Questionário Motivação para Atividades Desportivas (QMAD) e Questionário de Hábitos do Sono (CHSQ)	46
--	----

Lista de Abreviaturas

AE	Aprendizagens Essenciais
AEEF	Aprendizagens Essenciais de Educação Física
DE	Desporto Escolar
EF	Educação Física
ISEIT	Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
MEEFEBS	Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
PASEO	Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
PE	Projeto Educativo
PES	Prática de Ensino Supervisionada
PNEF	Plano Nacional de Educação Física

Dedicatória

A si meu pai, Manuel José Robalo, que esteve sempre presente espiritualmente junto de mim ... seguramente está muito orgulhoso do seu filho!

Agradecimentos

A concretização deste trabalho não seria possível sem o contributo de várias pessoas e instituições, a quem manifesto o mais profundo agradecimento.

Quero começar por reconhecer a importância que teve na minha formação académica, o ISEIT – Piaget de Almada, as escolas de estágio, Escola Básica Paulo da Gama e Escola Secundária Dr. José Afonso.

Agradeço à minha família o apoio incondicional, ao meu sobrinho Bruno Alves, à minha sobrinha Diana Alves e à minha irmã Natália Robalo Alves, pela paciência e encorajamento constantes ao longo de todo o percurso académico. O vosso exemplo de dedicação e perseverança foi, sem dúvida, um alicerce fundamental na superação dos desafios enfrentados.

Aos meus professores do ISEIT – Piaget de Almada, onde realizei o mestrado, expresso o meu mais sincero agradecimento pela excelência de ensino ministrado, pela exigência académica e pelos ensinamentos que contribuíram decisivamente para o meu crescimento pessoal e profissional.

Um agradecimento especial aos grupos de Educação Física da Escola Básica Paulo da Gama e Escola Secundária Dr. José Afonso, pela forma como me acolheram e integraram no contexto escolar, proporcionando um ambiente de aprendizagem verdadeiramente estimulante e cooperativo.

Aos meus orientadores de estágio do ISEIT – Piaget de Almada, Prof. Dr. Mário Bonança e Prof. Dr. José Mendes, ao Prof. João Valentim e Prof. João Pereira da Escola Básica Paulo da Gama e Prof. Ana Barroso da Escola Secundária Dr. José Afonso, à qual expresso um especial agradecimento pela disponibilidade constante, pela orientação pedagógica rigorosa e pelo acompanhamento atento e inspirador ao longo de todo o processo. O seu profissionalismo, conhecimento e dedicação constituíram uma referência fundamental no meu desenvolvimento pessoal e profissional. A forma como me desafiaram a refletir criticamente sobre a prática educativa revelou-se determinante para a consolidação das competências necessárias à docência.

Não posso deixar de agradecer, com especial apreço, às turmas que tive a oportunidade de acompanhar ao longo do ano letivo. A participação, o empenho e o entusiasmo que se revelaram essenciais para o sucesso desta experiência formativa e constituíram uma fonte permanente de motivação.

Aos meus colegas de trabalhos de grupo ao longo deste mestrado, agradeço a colaboração empenhada, a partilha e saberes e o espírito de entreajuda que sempre pautaram durante a convivência académica. O contributo de cada um foi essencial para o enriquecimento das experiências de aprendizagem conjuntas e para a superação dos desafios inerentes ao percurso formativo. O trabalho em equipa, pautado pelo respeito mútuo e pela cooperação, tornou-se um pilar fundamental nesta caminhada.

A todos os que de forma direta ou indireta, contribuíram para a realização deste estágio, o meu muito sincero bem-haja.

Resumo

O presente Relatório de Estágio foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, referente ao 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do ISEIT Almada. Este trabalho tem como objetivo descrever e refletir sobre as atividades desenvolvidas durante o ano letivo 2024/2025, nas turmas 6.ºH e 9.ºA, da Escola Básica Paulo da Gama, em Amora e da turma 10.ºE da Escola Secundária Dr. José Afonso no Seixal. Esta experiência formativa visou o desenvolvimento de competências profissionais no domínio da docência, articulando a componente pedagógica com a investigação científica.

No decurso do estágio foi desenvolvido um projeto de investigação com o objetivo de analisar hábitos de sono, hábitos alimentares e a motivação para a prática da atividade física dos alunos nos ensinos básico e secundário. A metodologia adotada assentou na aplicação de um questionário sociodemográfico, na aplicação de instrumentos quantitativos, nomeadamente questionário validados para a população portuguesa, permitindo a recolha de dados relevantes sobre os hábitos e comportamentos dos alunos em relação às variáveis em estudo. O estudo foi aplicado a alunos do 2.º e 3.º ciclos e secundário, com uma amostra de 344 alunos.

Os resultados obtidos revelam uma relação entre hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para a prática desportiva, com diferenças estatísticas para a variável: sexo, nível de escolaridade e prática de desporto federado. Por exemplo, as raparigas revelam hábitos alimentares mais saudáveis, enquanto os rapazes mostram maior motivação para praticar desporto e os alunos do ensino básico têm menos motivação para o exercício físico e piores hábitos alimentares. Estes dados reforçam a importância de uma abordagem multidimensional na promoção da saúde em contexto escolar, destacando o papel da Educação Física como um veículo promotor para a educação para a saúde.

A prática pedagógica foi orientada por princípios de planificação reflexiva, diferenciação pedagógica e avaliação formativa, tendo sido promovidas estratégias pedagógicas com o intuito de fomentar o envolvimento dos alunos pelo gosto da prática da atividade física e a adoção de estilos de vida saudáveis. O estágio constituiu, assim, uma oportunidade para a articulação entre a teoria e prática, contribuindo para a formação profissional, sentido crítico, investigador e comprometido com a melhoria da qualidade educativa e do bem-estar dos alunos.

Palavras-chave: Educação Física, Hábitos alimentares, Hábitos de Sono, Prática Desportiva, Escola

Abstract

This Internship Report was developed within the scope of the Supervised Teaching Practice Curricular Unit, part of the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education at ISEIT Almada. The object of this study is to describe and reflect on the activities developed during the 2024/2025 school year in classes 6H and 9A at Escola Básica Paulo da Gama and class 10E at Escola Secundária Dr. José Afonso in Seixal. This formative experience aimed to develop professional skills, combining teaching practice with scientific research.

During the internship a research project was developed with the aim of analysing sleeping and eating habits, and motivation for physical activity of primary and secondary school students. The methodology applied was based on the application of a sociodemographic questionnaire and of quantitative evidence, namely verified surveys, allowing the collection of relevant data regarding the students' habits and behaviours with reference to the variable features within the study. The study was applied to 2nd and 3rd cycles and secondary school students, with a specimen of 344 students.

The results disclosed a close connection between eating and sleeping habits and motivation to play sports, with statistical differences for the factors of gender, level of education and participation in a federated sport. For instance, female students display healthier eating habits, while male students show greater motivation to practice sport. Primary school students, however, have less motivation for physical exercise and worse eating habits. The above information reinforces the importance of a multidimensional approach to health promotion in a school context, highlighting the role of Physical Education as an enhancer for health education.

The educational practice was guided by principles of reflective planning, differentiated instruction, and formative assessment. Teaching strategies were developed for the purpose of encouraging students to engage in physical activity and embrace healthy lifestyles. Therefore, the internship represented an opportunity to combine theory and practice, contributing to professional training, critical thinking, research and commitment to improve educational quality and student wellness.

Keywords: Physical Education, Eating Habits, Sleeping Habits, Sports, School

1 Introdução

O presente relatório insere-se no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), lecionado pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT), do Piaget – Ensino Universitário. Esta unidade curricular constitui um momento central na formação inicial de professores, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, proporcionando uma reflexão crítica e fundamentada sobre o processo de ensino e aprendizagem em contexto real de escola.

A experiência de estágio decorreu em contexto escolar de ensino básico (2.º Ciclo e 3.º Ciclo) e secundário (6.º, 9.º e 10.º anos), permitindo o contacto direto com alunos de diferentes níveis etários, contextos educativos e desafios pedagógicos. O trabalho desenvolvido centrou-se na planificação, condução e avaliação do ensino da Educação Física (EF), assim com na promoção de práticas pedagógicas reflexivas, diferenciadas e orientadas para a melhoria contínua do processo educativo.

Este relatório está estruturado com base nas quatro áreas de desenvolvimento profissional definidas no documento orientador da PES:

- Área I – Profissional, Social e Ética, na qual se aborda o compromisso ético e deontológico do professor, a sua postural profissional o relacionamento com os diferentes intervenientes no contexto escolar, descrição e caracterização dos agrupamentos de escola e turmas acompanhadas.
- Área II – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, focada na planificação, gestão e avaliação das aprendizagens, bem como na adequação metodológica às características e necessidades dos alunos. Características fundamentais na vida profissional do professor de EF.
- Área III - Participação na Escola e Relação com a Comunidade, onde se evidencia o envolvimento nas dinâmicas escolares como o Projeto Educativo (PE), o Desporto Escolar (DE) e articulação com a comunidade educativa.
- Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, que contempla a reflexão sobre o percurso formativo, a autoavaliação e as perspetivas de crescimento e melhoria contínua na prática docente. Será contextualizada com a investigação científica proposta para o estágio, com a questão pertinente

Neste sentido, o período como professor estagiário proporcionou o primeiro contacto com meio escolar, experienciando as tarefas inerentes à função que o docente desempenha ao longo do ano letivo, as dificuldades no processo que tem como principal objetivo desenvolver e potenciar a aprendizagem dos alunos. A literacia física é um processo de ensino-aprendizagem ao longo da vida que ocorre em quatro domínios de aprendizagem e desenvolvimento (psicomotor, cognitivo, afetivo e social), sendo expressado através de experiências individuais de movimento, Dudley e colaboradores (2022). Neste sentido, as metodologias ativas enfatizam o envolvimento dos alunos por meio de estratégias de ensino dinâmicas – como a aprendizagem cooperativa e através da descoberta guiada – promovendo a motivação empenho pela aprendizagem na educação física, Valero-Valenzuela e colaboradores, (2024) . O uso de estilos de ensino-aprendizagem por parte dos professores devem promover a atribuição de maiores responsabilidades aos alunos, isso resultará numa maior motivação e disciplina entre os alunos e numa melhoria nos processos de ensino-aprendizagem, Leyton-Román e colaboradores, (2020). Assim sendo, pode ser vantajoso elaborar um diagnóstico no início do ano letivo, pois este processo obtém informações sobre as habilidades e competências motoras, tendo como objetivo nivelá-los para alcançar as aprendizagens exigidas e os objetivos propostos, Delgado e

colaboradores, (2019). Deste modo, Fuaddi e colaboradores (2020), sugerem o método de ensino-aprendizagem a pares, frequentemente utilizado na aprendizagem prática, pois treina as habilidades psicomotoras, podendo ainda melhorar outros domínios, tais como o cognitivo e o afetivo.

Podemos concluir que o processo de ensino-aprendizagem na EF assume uma importância estratégica no desenvolvimento integral dos alunos, pois articula os domínios motor, cognitivo, afetivo e social.

2 Área I – Profissional, Social e Ética

O professor de EF deve possuir conhecimentos aprofundados em áreas como as habilidades motoras, fisiologia do exercício assim como programas que levem a um maior conhecimento pedagógico do contudo e um planeamento de ensino mais eficazes na educação física, Ward e colaboradores (2015). Neste sentido, Baumgartner (2022), entende que a competência profissional pode ser definida como uma construção integrada de conhecimento e capacidade de atuar em situações reais no ensino.

A figura do orientador pedagógico no processo de formação do professor estagiário, permite que mesmo desenvolva competências em matérias como o planeamento, reflexão, comunicação e gestão do tempo de aula, estruturando assim a ligação entre a aprendizagem teórica e a aplicação prática, Arts e colaboradores (2016). A PES, entendida como uma prática reflexiva e colaborativa, visa apoiar o desenvolvimento profissional do docente (Alarcão & Tavares, 2003).

O orientador pedagógico não é apenas alguém que partilhar experiências, é um transmissor de conhecimentos pedagógicos, fornece conhecimentos técnicos, apoia na prática reflexiva e dá feedbacks formativos, reforçando assim a identidade profissional dos professores estagiários, Papadogiannis e colaboradores (2021). Neste contexto, a relação entre orientador e estagiário deve pautar-se pelo diálogo permanente, pela confiança mútua e pela escuta ativa, como fatores essenciais para uma PES eficaz, Vieira e colaboradores, (2001).

Um dos maiores desafios que os professores de EF no início de carreira enfrentam quando ingressam na profissão, é o isolamento físico social e profissional, lecionam sozinhos, os departamentos são pequenos, o que pode dificultar o desenvolvimento profissional e motivação pela profissão, Walters e colaboradores (2025). Tal situação pode constituir um choque e desligar um pouco da profissão de docente (Ferry & Westerlund, 2023).

No contexto de escola contemporânea, o professor de EF desempenha um papel essencial no desenvolvimento integral do aluno, baseado em conhecimento pedagógico fundamentado teoricamente, sendo vital para promover não só a competência motora, mas também o desenvolvimento socio emocional dos alunos, Condello e colaboradores (2021). Desta forma, a EF deve ser entendida como um domínio estruturante da formação humana, onde a consciência corporal está na base da educação humana integral, promovendo a autonomia, a cooperação e da cidadania dos alunos (Martins & Almeida, 2025).

A PES, contribui para o desenvolvimento das competências profissionais do professor estagiário, particularmente na planificação, gestão e organização da aula (Richit & Loss, 2024). Assim, PES constitui uma etapa determinante na formação inicial de professores, ao permitir a integração de conhecimentos adquiridos em contexto académico com os desafios do quotidiano em meio escolar (Flores, 2004).

Neste quadro, a disciplina de EF insere-se no Departamento Curricular de Expressões, onde se agrupa com outras áreas de natureza prática – como a Educação Visual, a Educação Musical, Tecnologias de Informação e Comunicação e a Educação Artística. Esta organização pedagógica, prevista no quadro legislativo português (Despacho Normativo n.º 10-B/2018), reconhece a centralidade da expressividade e da experiência corporal na formação dos alunos, valorizando o movimento como forma de comunicação, criação e vivência cultural.

2.1. Escola Básica 2/3 Paulo da Gama

A Escola Básica Paulo da Gama, localizada na Amora, no concelho do Seixal, faz parte do Agrupamento de Escolas Paulo da Gama, é frequentada por alunos do ensino básico, que corresponde ao pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos (do 1.º ao 9.º ano de escolaridade). A escola atende à comunidade local com um corpo docente e não docente qualificado e com uma estrutura pedagógica e curricular voltada para o desenvolvimento integral dos alunos.

A Amora está situada na margem sul do rio Tejo, beneficiando de uma localização privilegiada perto da cidade de Lisboa. Fica a cerca de 15 km da capital, o que faz da Amora uma área residencial popular para pessoas que trabalham na cidade, mas preferem viver em áreas menos densas. Está bem servida por várias vias de acesso, incluindo a autoestrada A2 e transportes públicos, como comboios e autocarros.

A freguesia da Amora tem raízes históricas que remontam a vários séculos, sendo uma área originalmente rural e agrícola. No entanto, ao longo do século XX, com a industrialização da Margem Sul e a expansão de Lisboa, a Amora passou por um rápido crescimento populacional e urbanístico. Este desenvolvimento foi impulsionado pela sua proximidade com Lisboa e pelo crescimento das atividades industriais na região. Hoje, é uma área maioritariamente urbana, com uma vasta população residente.

A Amora é uma das freguesias mais populosas do concelho do Seixal, com mais de 48.000 habitantes (dados aproximados de 2021). O crescimento urbano reflete-se numa mescla de bairros residenciais, com prédios de apartamentos de várias alturas, áreas de habitação unifamiliar e infraestruturas comerciais e de serviços.

Em termos de organização urbana, há uma diversidade de zonas, desde áreas mais densas e urbanizadas, até bairros mais tranquilos e suburbanos. A Amora tem uma grande quantidade de infraestruturas, incluindo escolas, centros de saúde, centros comerciais e outros serviços essenciais, o que a torna uma zona atrativa para famílias.

Embora no passado tivesse uma economia ligada à agricultura e, mais tarde, à indústria (sobretudo naval e metalomecânica), hoje em dia, a economia da Amora é predominantemente baseada no setor terciário, com forte presença de serviços, comércio e restauração. A proximidade a Lisboa também influencia o perfil socioeconómico, com muitos residentes a trabalharem na capital.

O Agrupamento de Escolas Paula da Gama foi criado pelo Despacho n.º 13313/2003 (II série), Diário da República n.º 155, de 08-07-2003 e iniciou a sua atividade em 01-09-2004.

Era então constituído por quatro estabelecimentos de ensino, desde a Educação Pré-Escolar ao 3.º Ciclo do Ensino Básico.

A 1 de setembro de 2008 deu entrada mais uma escola do 1.º Ciclo ficando a sua constituição a ser a seguinte:

Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos (EB 2, 3) Paulo da Gama (escola-sede do agrupamento), Escola do 1.º Ciclo (EB1), com Jardim de Infância (JI) do Foguetreiro, JI Quinta do Conde de Portalegre, EB1 Quinta do Conde de Portalegre e, a última escola a integrá-lo, EB1 de Paivas.

O agrupamento adotou o patrono da escola-sede: Paulo da Gama.

Paulo da Gama era o irmão mais velho de Vasco da Gama e foi seu companheiro na viagem à Índia (1497 – 1499), comandando a nau S. Rafael. É desta nau, a imagem do Arcanjo S. Rafael, santo patrono do navio, que se encontra numa das salas do Museu de Marinha, em Lisboa. Em Calecute Paulo da

Gama ficou encarregado do comando de toda a esquadra, enquanto Vasco da Gama foi a terra conferenciar com o soberano. Durante a viagem de regresso a Portugal adoeceu gravemente, pensa-se que de tuberculose. Na tentativa de salvar o irmão, Vasco da Gama fretou uma caravela em Santiago (Cabo Verde), para chegar mais rapidamente.

Tendo aportado na ilha Terceira (Açores), em julho de 1499, Paulo da Gama viria a falecer no dia seguinte ao da entrada no porto de Angra. Foi sepultado na igreja de Nossa Senhora da Guia do convento de S. Francisco (atualmente Museu de Angra do Heroísmo), onde pode ser vista a lápide evocativa da sua sepultura.

Segundo a história, a família dos Gama teria propriedades na região do Seixal, nomeadamente na zona em que funcionou a primitiva escola Paulo da Gama, sendo esta a razão de lhe ter sido dado o seu nome.

É a escola-sede e dá nome ao Agrupamento de Escolas. Foi inaugurada em outubro de 1974. É de matriz pavilhonar, com amplos espaços de recreio, zonas verdes e campos desportivos. Inicialmente, a escola funcionou só com o 2.º Ciclo e chegaram a frequentá-la, no mesmo ano letivo, mais de 1500 alunos, distribuídos por quase 60 turmas, incluindo as do ensino noturno. A partir do ano letivo de 1991-1992, a escola passou a lecionar o 3.º Ciclo de escolaridade, havendo uma redução progressiva das turmas do 2.º Ciclo, à medida que os alunos transitavam de um ciclo para o outro.

A partir de setembro de 2004 e, por publicação do Diário da República, passou a integrar o agrupamento, que adotou a mesma designação, sendo a escola sede do mesmo. Atualmente apresenta trinta e duas turmas (16, de 2.º Ciclo e 16, de 3.º Ciclo), com cerca de 700 alunos.

Com uma estrutura física diversificada, que inclui salas de aula, laboratórios, biblioteca, refeitório, salas de apoio, pavilhão e espaços de lazer, a escola oferece um ambiente propício para a aprendizagem e desenvolvimento integral dos alunos.

O objetivo da escola é criar um ambiente escolar onde o respeito, a cordialidade e a interajuda sejam pilares fundamentais. Neste contexto, a Educação Física desempenha um papel crucial. Ao propor atividades que exigem trabalho em equipa, como os jogos desportivos coletivos, estimulamos a cooperação, a comunicação e a divisão de tarefas entre os alunos, desenvolvendo habilidades sociais para se integrarem na sociedade.

Em resumo, a Escola Básica Paulo da Gama é um espaço de aprendizagem e crescimento, onde a colaboração, o respeito e a inclusão são pilares fundamentais para proporcionar um ambiente acolhedor e inclusivo aos alunos, para que estes sejam cidadãos críticos, conscientes e capazes de construir um futuro melhor para si e para a sociedade que os rodeia.

a) Estrutura e Instalações

A escola possui diversas instalações e espaços para atividades educativas e recreativas, incluindo:

- Salas de aula equipadas: Adaptadas para as necessidades das diferentes faixas etárias e níveis de ensino;
- Biblioteca escolar: Repleta de recursos para apoio ao estudo e incentivo à leitura;
- Laboratórios de Ciências e Informática: Equipados para atividades práticas, essenciais para o desenvolvimento de competências científicas e tecnológicas;
- Gimnodesportivo e espaços ao ar livre: Para atividades de Educação Física e recreio, promovendo hábitos de vida saudável;

- Refeitório e Bar: Que oferecem refeições e lanches para os alunos, com o objetivo de promover uma alimentação equilibrada.

b) Oferta Educativa e Projetos

A escola promove uma oferta educativa diversificada com disciplinas e atividades que vão além do currículo obrigatório. Entre os principais projetos e áreas de intervenção, destacam-se:

- Educação para a Cidadania e Valores: Focada em temas como respeito, solidariedade, ambiente e multiculturalidade;
- Atividades extracurriculares: Incluem clubes, como clube de ciências, artes e desporto, que visam o desenvolvimento de habilidades específicas;
- Projetos e Parcerias: Participação em projetos locais, regionais e nacionais, frequentemente em colaboração com outras instituições, para o enriquecimento do currículo e inserção dos alunos na comunidade.

c) Apoio Psicopedagógico e Inclusão

A escola tem uma política de inclusão e apoio individualizado, onde especialistas auxiliam no acompanhamento dos alunos que necessitam de apoio especial ou complementar, garantindo:

- Sala de Apoio Educativo: Para alunos com necessidades educativas especiais;
- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO): Apoio emocional e vocacional, ajudando alunos a lidar com desafios pessoais e na escolha de percursos académicos futuros.

d) Ambiente Escolar e Comunidade

A Escola Básica Paulo da Gama promove um ambiente acolhedor, pautado na integração e no respeito, sendo que:

- Eventos Culturais e Desportivos: São organizados ao longo do ano para promover o espírito escolar e interação entre a comunidade;
- Participação dos Pais e Encarregados de Educação: Através da Associação de Pais e de iniciativas que envolvem as famílias na vida escolar dos alunos;
- Responsabilidade Social e Ambiental: A escola participa ativamente em campanhas de sustentabilidade e conscientização ambiental, como reciclagem e economia de energia, incentivando os alunos a serem cidadãos conscientes.

Esta caracterização reflete a visão e missão da Escola Básica Paulo da Gama em promover um ensino de qualidade, centrado no aluno e em valores fundamentais para a formação integral e cidadania.



Figura 1 – Edifício principal EB2/3 Paulo da Gama



Figura 2 – Caracterização dos espaços desportivos EB 2/3 Paulo da Gama

2.2. Escola Secundária Dr. José Afonso

A Escola Secundária Dr. José Afonso, situada na Arrentela, no concelho do Seixal, é uma instituição de ensino público que abrange o ensino secundário, com uma oferta diversificada que inclui tanto cursos científicos e humanísticos como cursos profissionais. Parte integrante do Agrupamento de Escolas Dr. José Afonso, esta escola tem como missão formar jovens críticos, participativos e preparados para enfrentar desafios académicos e profissionais, numa base de inclusão e cidadania ativa.

A criação da escola foi possível devido a uma forte vontade local que encontramos refletida, desde finais dos anos 50 até à abertura das aulas em 1964, na imprensa regional e nas atas da Câmara Municipal do Seixal e do Conselho Municipal. O desenvolvimento industrial, que já era considerável, pedia mão-de-obra qualificada, num tempo em que apenas as crianças com capacidade económica podiam deslocar-se diariamente às escolas de ensino pós-primário mais próximas, em Almada, Setúbal e Barreiro (eram por esses anos cerca de duas centenas). Deste modo, foi a própria Câmara que tomou a decisão, na sessão de 1 de setembro de 1960, de criar uma Escola Técnica Industrial e Comercial, “atendendo à extrema necessidade da existência de um estabelecimento deste género neste conselho”.

À procura de casa

Não se tratando de uma iniciativa do governo, que até então construía os grandes e sólidos edifícios escolares que conhecemos, coube ao Município que responsabilizar-se pelas necessárias condições físicas, o que deu enlace a vários episódios complicados ao longo de quatro anos.

Inicialmente, a escola esteve para ser instalada na antiga Fábrica de Sardinhas do Seixal (edifício onde atualmente funcionam as Finanças e a Polícia), tendo mesmo sido publicado no Diário do Governo de 3 de fevereiro de 1961, o aviso de concurso público para adjudicação das obras de adaptação.

Esta solução vem a ser abandonada no ano seguinte, decidindo a Câmara Municipal do Seixal em julho de 1962, assumir a construção de um edifício novo para a Escola Técnica em terrenos prometidos gratuitamente ao Município para este fim. Um ano depois, a empresa Mundet & Companhia, Lda disponibilizou a Casa de Infância da sua fábrica no Seixal para instalação provisória da Escola. Porém, esta solução vem a ser inviabilizada pela própria Mundet por ter decidido transferir de Lisboa para aquele edifício os seus escritórios centrais. Em contrapartida, a senhora Paula Mundet cedeu, a título provisório, a Creche da fábrica da Amora, entretanto encerrada. Foi nesse edifício que a Escola veio finalmente a abrir, em novembro de 1964.

Nascimento, crescimento...

Aqui ficou instalada durante cinco meses até terminarem as obras (iniciadas logo no mês seguinte no Bairro das Cavaquinhas) de construção da sua casa própria em pavilhões prefabricados (que duraram até serem demolidos em 2004). O tão aguardado acontecimento deu-se no dia 26 de abril de 1965. A Escola já tinha “poiso” certo... e muito espaço ao lado para crescer.

Estas instalações iniciais foram desde cedo, nos anos de 1966/68, sucessivamente acrescentadas sempre a expensas do município, para garantir a oferta dos cursos industriais e comerciais que a comunidade local reivindicava, destacando-se os pavilhões oficinais.

Em 1968, em virtude da reforma que criou o Ciclo Preparatório do Ensino Secundário (correspondente ao atual 2º Ciclo do Ensino Básico), a Escola dividia-se em duas: a Escola Preparatória Paulo da Gama, que fica instalada nos pavilhões iniciais, e a nossa Escola que, continuando com os ciclos seguintes das

escolas técnicas, fica com as restantes instalações às quais serão acrescentados pavilhões prefabricados para aulas normais e formação da personalidade.

Inicialmente criada por iniciativa municipal, a Escola acabou por surgir como secção da Escola Industrial e Comercial Emídio Navarro, de Almada, de acordo com o estipulado no Decreto n.º 45980 de 20 de outubro de 1964. Em toda a região, “a nossa Escola Técnica” ficou sempre conhecida (e continua a ser) como Escola das Cavaquinhas. Só em 1969 a escola se autonomiza, passando a ser oficialmente a Escola Industrial e Comercial do Seixal. Na sequência da unificação do ensino secundário (liceus e escolas técnicas), operada com a revolução de abril de 1974, a Escola Industrial e Comercial do Seixal dá lugar à Escola Secundária do Seixal. Esta nova realidade não impediu que a escola mantivesse, ao nível curricular, a sua identidade, continuando a oferta de cursos industriais e comerciais (mecânica, eletricidade e secretariado) e, simultaneamente, expandisse às áreas artísticas e da comunicação. Finalmente, em 1993 a Escola Secundária nº 1 do Seixal (assim denominada desde a criação, em 1988, de outra na mesma freguesia, a nº 2, actual Escola Secundária Alfredo dos Reis Silveira), em homenagem ao professor-poeta-cantor e resistente antifascista, adotou a designação de Escola Secundária Dr. José Afonso. A resposta positiva do Ministério da Educação ao nome proposto pela escola em 1991, com o acordo da Câmara Municipal do Seixal, demorou dois anos a chegar. Foi neste período que a Câmara Municipal do Seixal, antecipando-se à decisão do Ministério da Educação, atribuiu à rua o nome de Avenida José Afonso (até então Rua da Escola Técnica).

A História desafia o Presente

Atualmente, a escola continua instalada no seu chão original, diríamos histórico – o Bairro das Cavaquinhas. Desde 2004 em edifício novo, (à exceção do Pavilhão C, que data de uma remodelação anterior efetuada em 1986) e dotada de pavilhão gimnodesportivo, após muitos anos de lutas contra as más condições em que gerações de alunos, professores e funcionários, construíram sonhos, viveram experiências educativas e humanas ímpares que, ainda hoje, constituem a marca de identidade desta comunidade educativa.

Passou a fase do «Feia por fora/Bonita por dentro». Guardemos a memória do que fomos e descubramos o que de melhor ela nos dá. Fica-nos a responsabilidade de continuarmos a (re) construí-la por dentro em cada gesto, na sala de aula e em todo o espaço educativo. A cidadania e o relacionamento humano bem-sucedido entre os diversos atores educativos serão condição para todos os outros “sucessos”.

O patrono

Breve apontamento sobre a obra e a pessoa José Afonso influenciou para sempre a música e a cultura portuguesas. Compositor multifacetado, percorreu no seu repertório diversas áreas musicais, das baladas de Coimbra à música tradicional, tendo também feito música para teatro. É, sem dúvida, uma referência incontornável da música portuguesa na segunda metade do século XX. Hoje, a sua obra musical continua a dar frutos e a influenciar as novas gerações. José Afonso foi também um importante poeta. A austríaca Elfriede Engelmayer sustentou ser um dos maiores poetas portugueses e o facto de não aparecer nas antologias de poesia portuguesa do século XX deve-se a uma indiferença intencional: «Tem a ver com a sua imagem. Porque um cantor não tem a ver com literatura e porque foi uma pessoa com opções marcadamente políticas», afirma a docente de Coimbra. «Zeca» é admirado também pela sua personalidade e forma de estar na vida: «Admito que a revolução seja uma utopia, mas no meu dia-a-dia procuro comportar-me como se ela fosse tangível. Continuo a pensar que devemos lutar onde exista opressão, seja a que nível for». Foi um homem solidário, movido por causas e ideais que

Ihe pareciam justos. Um ser humano que vivia movido por uma utopia e que nunca parou muito tempo no mesmo lugar. Um dia disse de si próprio: «Alguma coisa do que sou e fui foi em viagem».

a) Estrutura e Instalações

A escola está equipada com uma infraestrutura moderna, adequada às necessidades do ensino secundário, e inclui:

- Salas de Aula Especializadas: Para cada área de ensino, incluindo laboratórios de física, química e biologia, salas de informática e salas equipadas para ensino técnico-profissional;
- Biblioteca e Centro de Recursos: Um espaço de pesquisa, estudo e apoio ao desenvolvimento de competências de leitura e investigação;
- Espaços Desportivos: Um pavilhão desportivo bem equipado, áreas ao ar livre para práticas de diferentes modalidades e espaços recreativos que incentivam a prática de atividade física;
- Auditório e Sala Polivalente: Usados para palestras, conferências, apresentações culturais e eventos de integração;
- Refeitório e Bar: Que garantem alimentação de qualidade aos alunos, com opções saudáveis para diferentes horários.

b) Oferta Educativa e Projetos Formativos

A Escola Secundária Dr. José Afonso oferece uma gama variada de cursos e projetos voltados para a formação completa do aluno:

- Cursos Científico-Humanísticos: Incluem áreas como Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades e Artes Visuais;
- Cursos Profissionais: Direcionados para o mercado de trabalho, incluem opções como Técnico de Multimédia, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Técnico de Desporto. Todas oferecem uma componente prática e aproximam o estudante das exigências do mercado;
- Projetos e Clubes Extracurriculares: A escola dispõe de projetos e clubes que complementam a formação dos alunos, como clube de ciências, clube de artes, desporto escolar ou jornal escolar;
- Educação para a Cidadania e Valores: Programas focados em temas transversais como igualdade de género, direitos humanos, sustentabilidade ambiental, e promoção da saúde.

c) Apoio Psicopedagógico e Inclusão

A escola é comprometida com uma política inclusiva que assegura:

- Apoio Psicopedagógico e Serviço de Psicologia e Orientação (SPO): O serviço ajuda alunos com questões emocionais, académicas e orientação vocacional, promovendo o bem-estar e suporte nas escolhas futuras;
- Equipas de Apoio a Necessidades Educativas Especiais: Que acompanham e proporcionam recursos e apoio específico aos alunos com necessidades especiais, visando a sua plena integração na vida escolar.

d) Ambiente Escolar e Comunidade

A Escola Secundária Dr. José Afonso valoriza o ambiente escolar participativo e interativo, buscando envolver não só os alunos, mas também as suas famílias e a comunidade:

- Eventos e Atividades Culturais e Desportivas: São realizados com frequência, celebrando datas especiais, promovendo a cultura e incentivando a convivência e o espírito de equipa;
- Associação de Estudantes e Associação de Pais: Ambas participam ativamente na vida escolar, representando os interesses e necessidades da comunidade escolar;
- Parcerias e Projetos de Responsabilidade Social: Colaborando com entidades locais e nacionais, a escola participa em iniciativas voltadas para a cidadania, sustentabilidade e sensibilização ambiental, como campanhas de reciclagem e projetos de intervenção comunitária.

e) Relação com o Mundo Académico e Profissional

Esta escola destaca-se pela sua preparação, tanto para a continuação dos estudos no ensino superior, como para a inserção direta no mercado de trabalho:

- Estágios Profissionais: Os cursos profissionais incluem componentes de estágio, facilitando o contato direto dos alunos com empresas e instituições da região;
- Parcerias com Universidades e Institutos Politécnicos: A escola mantém uma relação estreita com instituições de ensino superior, promovendo visitas e orientação vocacional para facilitar a transição dos alunos.

A Escola Secundária Dr. José Afonso é, assim, uma instituição que promove uma educação integral, focada na formação académica e profissional, no desenvolvimento de competências pessoais e sociais e no estímulo à participação ativa na sociedade.

A Escola Secundária Dr. José Afonso, é uma das instituições que mantêm protocolos especiais para acolher alunos-atletas de alto rendimento. Esse tipo de parceria e protocolo tem como objetivo permitir que esses jovens possam conciliar a carreira desportiva com os estudos, oferecendo flexibilidade e suporte específicos para atender às suas necessidades.

f) Estrutura e Apoio Flexível

- Horários Adaptados: A escola oferece flexibilidade nos horários para que os alunos-atletas possam frequentar as aulas e participar de competições e treinos. Isso inclui, muitas vezes, ajustes nos horários de provas e na entrega de trabalhos escolares;
- Suporte Educacional Personalizado: É comum que os alunos-atletas recebam acompanhamento pedagógico específico para compensar o tempo de ausência nas aulas devido aos compromissos desportivos;
- Apoio dos Docentes e Tutores: Os professores e orientadores são sensibilizados para apoiar esses estudantes, ajudando na organização de estudos e oferecendo materiais de apoio para que possam acompanhar o conteúdo de maneira autónoma.

g) Reconhecimento e Incentivo à Excelência Desportiva

- Integração em Projetos Específicos para Atletas: Em alguns casos, a escola estabelece programas ou clubes desportivos que incentivam o desenvolvimento físico e emocional dos atletas, além de fomentar valores como disciplina, resiliência e trabalho em equipa;
- Parcerias com Clubes e Federações Desportivas: A escola colabora com federações e clubes de várias modalidades desportivas, fortalecendo a rede de apoio ao aluno-atleta e facilitando a comunicação entre a vida académica e a carreira desportiva.

h) Orientação e Suporte Psicopedagógico

- Serviço de Psicologia e Orientação (SPO): Alunos-atletas de alto rendimento frequentemente passam por situações de pressão e stress adicionais. O Serviço de Psicologia e Orientação oferece suporte emocional, ajudando os jovens a encontrar um equilíbrio entre os estudos e a prática desportiva;
- Sessões de Orientação de Carreira: Orientadores escolares oferecem ajuda com o planeamento de carreiras com o objetivo de apoiar, tanto a carreira desportiva como as metas académicas e futuras escolhas de ensino superior.

i) Transição para o Ensino Superior e Mundo Profissional

- Orientação para Universidades e Bolsas Desportivas: Alunos-atletas de alto rendimento recebem orientação específica para ingressarem em instituições de ensino superior que também valorizam o desporto, muitas vezes com apoio para concorrer a bolsas específicas para atletas;
- Rede de Contacto com Outras Instituições de Ensino com Programas para Atletas: A escola possui uma relação com outras instituições de ensino, facilitando a transição dos alunos para o ensino superior.

Esta parceria e o protocolo de apoio a atletas de alto rendimento na Escola Secundária Dr. José Afonso permitem que jovens talentos no desporto possam continuar o seu percurso académico sem abrir mão dos seus sonhos e ambições no mundo desportivo, oferecendo uma formação integral que valoriza o talento e o compromisso dos alunos-atletas.



Figura 3 – Edifício principal ES Dr. José Afonso

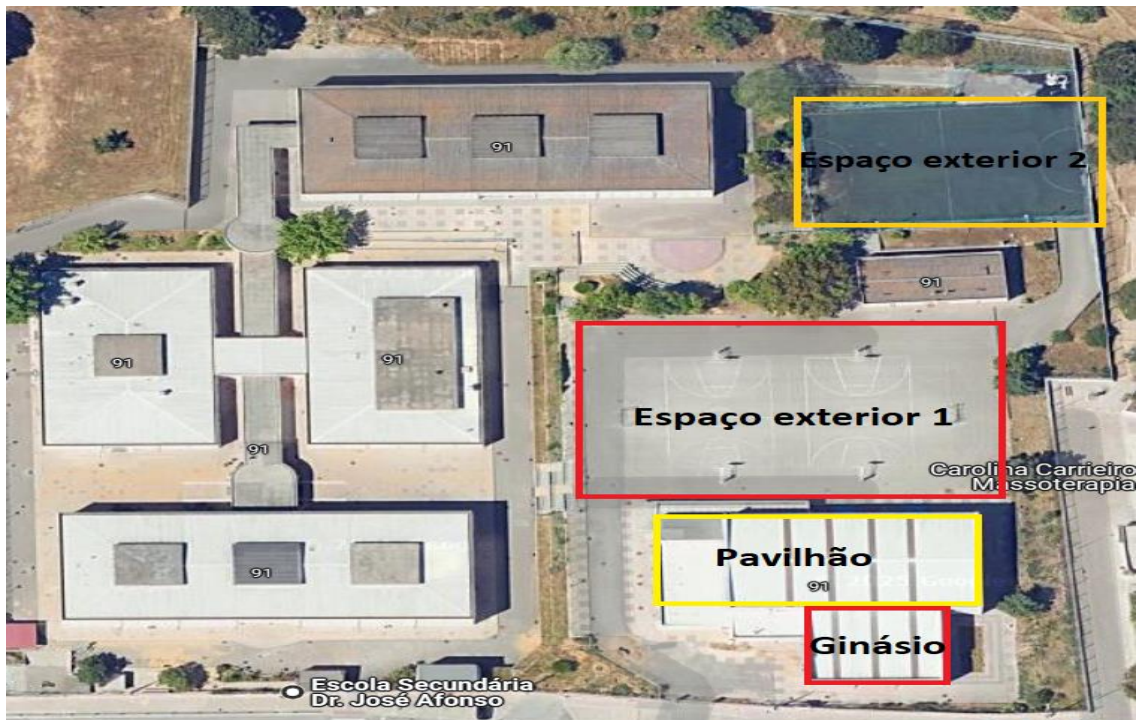


Figura 4 – Caracterização dos espaços desportivos ES José Afonso

3 Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

A consolidação de um currículo coerente, eloquente e integrador no domínio da EF exige a articulação entre os documentos orientadores que regulam e sustentam a prática pedagógica no sistema de ensino: o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), as Aprendizagens Essenciais (AE) e o Plano Nacional de Educação Física (PNEF). Os três documentos normativos operam de uma forma complementar, delineando um percurso educativo centrado no desenvolvimento holístico dos alunos, alicerçado em valores humanistas, numa visão inclusiva das aprendizagens e numa prática pedagógica contextualizada.

O PASEO define o conjunto de competências que todos os alunos devem desenvolver ao longo do seu percurso escolar obrigatório. Estas são organizadas em áreas de competências, tais como a autonomia e bem-estar, pensamento crítico e criativo, relacionamento interpessoal e domínio de literacias múltiplas. Este perfil assume-se, assim, como o referencial estruturante para todas as decisões curriculares, funcionando como matriz orientadora para a planificação, desenvolvimento e avaliação da aprendizagem.

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), por sua vez, operacionalizam o PASEO ao nível disciplinar, identificando os conhecimentos, capacidades e atitudes fundamentais que cada aluno deve mobilizar em contextos de prática motora variados. Organizadas por ciclos e anos de escolaridade, as AE asseguram uma progressão pedagógica coerente e promovem a construção de percursos de aprendizagem articulados e inclusivos.

Neste enquadramento, o PNEF surge como um documento agregador, que orienta a planificação disciplinar em consonância com os princípios curriculares definidos pelo Decreto-Lei.º 55/2018, de 6 de julho. Este plano promove uma abordagem intencional ao desenvolvimento das competências físicas, sociais e cognitivas dos alunos, assegurando a equidade e a qualidade da oferta educativa em EF.

A integração destes três documentos na conceção e implementação de unidades didáticas, permite ao professor estruturar o processo de ensino-aprendizagem de forma deliberada, alinhando os objetivos de aprendizagem com os referenciais curriculares e promovendo experiências motoras que contribuam para o desenvolvimento global dos alunos. Este alinhamento garante, não só a coerência entre os diferentes níveis de prescrição curricular, mas também a flexibilidade necessária à adaptação às especificidades contextuais de cada turma, respeitando os princípios da autonomia e da diferenciação pedagógica.

3.1. Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

O PASEO assume-se como um referencial no que toca às diretrizes do desenvolvimento de competências ao longo dos 12 anos de escolaridade obrigatória. De acordo com o prefácio do PASEO, “a educação para todos, que é consagrada como o primeiro objetivo da UNESCO, obriga à consideração da diversidade e da complexidade como fatores a ter em conta ao definir o que se pretende para a aprendizagem dos alunos à saída dos 12 anos de escolaridade obrigatória. A referência a um perfil não visa, porém, qualquer tentativa uniformizadora, mas sim criar um quadro de referência que pressuponha a liberdade, a responsabilidade, a valorização do trabalho, a consciência de si próprio, a inserção familiar e comunitária e a participação na sociedade que nos rodeia”.

Neste sentido, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, serve de guia para as decisões a adotar por decisores e atores educativos ao

nível dos estabelecimentos de educação e ensino dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, constituindo-se como matriz comum para todas as escolas e ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem.

3.2. Aprendizagens Essenciais de Educação Física

As AEEF, materializam o PASEO ao nível da disciplina, organizando os conhecimentos, capacidades e atitudes por ciclo e ano de escolaridade. Tal como referem os documentos orientadores, as AE, apresentadas por ciclo e ano de escolaridade, têm por referência os objetivos gerais inscritos nos programas garantindo a coerência curricular a nível nacional. As AEEF são um conjunto de documentos curriculares que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). Em toda a sua extensão, as AEEF orientam-se para a concretização deste Perfil, considerando a especificidade da disciplina e a exclusividade do seu contributo, em particular (mas não unicamente) no que se refere às áreas de competência de “consciência e domínio do corpo, de “bem-estar, saúde e ambiente” e de “relacionamento interpessoal”.

As AEEF, estruturadas do 1.º ano ao 12.º ano de escolaridade, têm como principais referências os Programas de Educação Física e outros documentos curriculares elaborados com base neste. As aprendizagens essenciais, apresentadas por ciclo e ano de escolaridade, têm por referência os objetivos gerais inscritos nos programas para o respetivo ciclo, numa lógica plurianual, que definem o currículo obrigatório em todas as escolas, garantindo a coerência curricular a nível nacional. Em simultâneo, é esta lógica plurianual que garante a articulação vertical do currículo, permitindo a sua consecução de forma aberta, inclusiva, flexível e progressiva.

A apresentação das AEEF integra:

A apresentação das AEEF para os 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e para o ensino secundário consideram-se as três áreas de extensão da EF:

- a) Atividades Físicas, onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza e Jogos Tradicionais), subáreas (como jogos coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como voleibol, ginástica de solo ou danças sociais);
- b) Aptidão Física, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola;
- c) Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Para o cumprimento de cada um destes níveis, o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF (Programa de EF do 3.º Ciclo do Ensino Básico, p. 6; Programa de EF do Ensino Secundário, p.16):

- a) «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);

b) «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;

c) «Avançado», que estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física ou no Desporto Escolar. Importa destacar que, face às suas características, o nível avançado que consta dos Programas de EF, não é assumido como parte das competências essenciais inscritas neste documento.

No ensino secundário a organização curricular pressupõe a definição de duas etapas/fases de desenvolvimento:

a) O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão das matérias desenvolvidas ao longo dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem matérias alternativas, ou ainda recuperem áreas em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens, que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes.

b) Nos 11.º e 12.º anos permite-se a opção dos alunos/turmas pelas matérias que preferirem aperfeiçoar/desenvolver, garantindo-se a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo caracterizadoras desta proposta curricular. Deste modo, possuirão à saída da escolaridade obrigatória um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável.

3.3. Plano Nacional de Educação Física

O PNEF insere-se no contexto das políticas educativas promotoras de uma formação integral e equilibrada dos alunos, visando o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e emocional, em articulação com os princípios estabelecidos no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Este diploma define o currículo dos ensinos básico e secundário bem como os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens, reforçando a centralidade do aluno no processo educativo e promovendo uma abordagem pedagógica assente na flexibilidade e na autonomia curricular.

Neste enquadramento, o PNEF assume-se como um instrumento estratégico para consolidar a disciplina de EF enquanto componente letiva essencial da educação integral. Assim, o mesmo contribui para a promoção da saúde, do bem-estar e de estilos de vida ativos, em consonância com o PASEO e com as AE definidas para o ensino básico e secundário. A sua implementação visa, assim, assegurar uma prática pedagógica coerente, equitativa e de qualidade em todas as escolas, reconhecendo o valor da EF na construção de uma cidadania ativa, responsável e saudável.

3.4. Estilos de Ensino

O sistema educativo português combina múltiplas metodologias, desde os modelos tradicionais, centrados no professor e na transmissão direta de conteúdos, até às abordagens mais inovadoras centradas no aluno. Nas últimas décadas, os estilos de ensino em Portugal têm refletido uma transição pedagógica significativa, especialmente em resposta a fatores como a pandemia (COVID-19) e a crescente onda da digitalização.

Neste sentido, Matos e colaboradores (2023) realizaram revisão sistemática sobre metodologias de ensino e investigação na educação, sublinhando a importância de os docentes integrarem práticas de investigação nos cursos de formação avançada.

De forma a dar resposta às necessidades sentidas com o ensino à distância e adaptação pedagógica (COVID-19), Fernandes e colaboradores (2021), analisaram a transição para o ensino à distância nos ensinos básico e secundário em Portugal, evidenciando desafios na conciliação entre trabalho e vida familiar, bem como, desigualdades de participação entre alunos.

Ainda neste sentido, Flores e colaboradores (2024), destacam que no segundo confinamento, aumentou o apoio ao ensino à distância por parte dos professores, reduzindo a dependência familiar. Pacheco e colaboradores (2021), comentam como o ensino à distância reforçou as desigualdades socioeconómicas e desafios no ensino básico.

3.5. Tipos de avaliação

A avaliação assume, na atualidade, um papel determinante no processo de ensino e aprendizagem, não se restringindo à mera verificação de conhecimentos adquiridos, mas constituindo-se como um instrumento regulador e promotor do desenvolvimento integral dos alunos. No contexto do sistema educativo em português, em conformidade com os princípios consagrados nas AE e no PASEO, a avaliação é concebida como prática intencional, sistemática e contínua, que visa sustentar decisões pedagógicas e promover a equidade e a inclusão.

Distinguem-se nesse enquadramento três modalidades de avaliação – diagnóstica, formativa e sumativa -, cuja articulação é imprescindível à consolidação de aprendizagens significativas. A avaliação diagnóstica, realizada no início de ciclos, unidades temáticas, períodos letivos ou semestres letivos, tem como finalidade identificar conhecimentos prévios, competências adquiridas e necessidades específicas dos alunos, permitindo ajustar o planeamento e a ação pedagógica. A avaliação formativa, de natureza processual e contínua, acompanha o percurso dos alunos ao longo do processo de aprendizagem, assumindo-se como um elemento central de regulação, proporcionando feedback significativo e orientando a ação pedagógica no sentido da melhoria contínua. A avaliação sumativa, por seu turno, ocorre no final de etapas primeiramente definidas e visa certificar os resultados obtidos, traduzindo-se, habitualmente, na atribuição de uma classificação que reflita o grau de aquisição das aprendizagens previstas.

A integração coerente destas três vertentes avaliativas constitui um modelo de avaliação multidimensional, centrado no aluno, e promotor do desenvolvimento de competências transversais e específicas, conforme preconizado nos referenciais curriculares e normativos em vigor (nomeadamente o Decreto-Lei n.º 55/2018 e o Despacho n.º 6478/2017). Neste sentido, a avaliação educativa deixa de ser um fim em si mesma para se afirmar como instrumento essencial ao serviço da aprendizagem, da inclusão e do sucesso educativo de todos os alunos.

3.6. Inclusão

A educação inclusiva em Portugal assenta nos princípios legalmente consagrados pelo Decreto-Lei n.º 54/2018, que promove uma escola adaptada à diversidade das necessidades e potencialidades de cada aluno. Este quadro legal visa assegurar a equidade e a participação plena de todos os alunos nos processos educativos.

O PASEO (Despacho n.º 6478/2017), enquanto matriz curricular orientada para as competências, enfatiza a inclusão como um dos seus pilares centrais, reconhecendo a obrigatoriedade de proporcionar uma escolaridade universal e equitativa, estruturando as aprendizagens de forma coerente, flexível e centrada no aluno.

As AE, por sua parte, centralizam os desígnios do PASEO. Definem conhecimentos, capacidades e atitudes fundamentais para cada ano de escolaridade, constituindo o denominador curricular sem limitar o desenvolvimento diferenciado dos alunos. Estas orientações promovem uma resposta inclusiva através da flexibilidade curricular, diferenciação pedagógica, e adoção de modelos de apoio educativo organizados pela equipa multidisciplinar ou Apoio à Educação Inclusiva.

A Recomendação 5/2024, do Conselho Nacional de Educação, destaca a necessidade de uma apropriação crítica e colaborativa destes documentos pela comunidade educativa, destacando o aluno no centro, a voz ativa dos estudantes e a articulação curricular com ênfase na justiça e equidade.

Este quadro mostra como os documentos estratégicos (PASEO, AE e os DL54/2018 e 55/2018) formam um ecossistema pedagógico robusto para garantir a inclusão, adaptabilidade e desenvolvimento das competências essenciais de todos os alunos enquanto comunidade educativa.

A EF desempenha um papel fundamental na concretização do PASEO, contribuindo para o “domínio do corpo, bem-estar, saúde, relacionamento interpessoal, autonomia e pensamento crítico”. As AEEF, foram concebidas para se alinhar com os desígnios do PASEO, redefinindo os conteúdos e as metodologias para promover um currículo inclusivo e ajustável a todos os alunos.

O enquadramento legal estratégico do sistema educativo português – nomeadamente o Decreto-Lei n.º 54/2018 (Educação Inclusiva), o Decreto-Lei n.º 55/2018 (flexibilidade curricular), o PASEO e as AE – obriga a diferenciação e participação ativa de toda a comunidade educativa.

Na disciplina de EF, este enquadramento deve traduzir-se em práticas diversificadas que assegurem acessibilidade tanto física (instalações e adaptações curriculares) como pedagógicas (ajustes metodológicos, avaliação formativa contínua, cooperação interprofissional), promovendo experiências enriquecedoras para todos os alunos, independentemente das suas capacidades.

Estudos indicam que fundamentos teóricos e metodológicos, devem desenvolver e verificar experimentalmente a metodologia de formação de futuros professores de educação física para atividades profissionais nas condições da educação inclusiva, tendo em conta as especificidades da sua preparação psicológica, teórica e prática para tal, Demchenko e colaboradores (2021).

3.7. A Educação Física na promoção de hábitos de vida saudável

A disciplina de EF possui um papel primordial na promoção de estilos de vida saudáveis. Através de práticas estruturadas e pedagógicas, não apenas desenvolve componentes de aptidão física – como a capacidade cardiovascular, força, velocidade, agilidade e flexibilidade –, mas também fomenta atitudes e conhecimentos que sustentam hábitos saudáveis ao longo da vida. Em contexto escolar, a EF desempenha uma função dupla: consciencializar para a importância do movimento e sensibilizar para um estilo de vida saudável. O envolvimento familiar e comunitário, bem como, a utilização de metodologias pedagógicas centradas na participação ativa, demonstram impacto positivo na adição de rotinas saudáveis em crianças, jovens e adolescentes.

De acordo com Liao e colaboradores (2023), a incorporação de um modelo de cultura desportiva nas aulas de educação física promove estilos de vida saudáveis nos alunos. Neste sentido é importante criar cenários organizados na EF, sendo cruciais para prevenir estilos de vida sedentários. Considerando a estreita relação entre a saúde dos jovens e dos adultos, é essencial melhorar a saúde dos primeiros por meio de estratégias organizadas de atividade física Liao e colaboradores (2023).

(Gonçalves e colaboradores, 2019a) Por outro lado, Gonçalves e colaboradores (2019a), dizem que devemos reforçar a importância e a previsibilidade do contexto da aula de Educação Física para a adoção de hábitos de vida saudáveis, como a alimentação e a prática regular de atividade física.

Preparar os alunos – futuros professores – para a implementação da educação para a saúde na escola requer um impacto abrangente em várias áreas da cultura da saúde, incluindo o nível de conhecimento sobre os determinantes da saúde, comportamentos pró-saúde, a posição da saúde no sistema de valores de cada um e competências metodológicas adequadas, Kosiba e colaboradores (2019).

Este estudo destaca a importância de desenvolver a motivação autodeterminada através da satisfação das necessidades psicológicas básicas nas aulas de EF para promover um estilo de vida saudável nos alunos, Leyton e colaboradores (2020).

3.8. Planeamento

O planeamento de ano letivo da unidade curricular de EF constitui-se como elemento central do desenho curricular, agregado às dimensões anuais, de unidade didática e de aula. Este processo pedagógico estrutural oferece bases para a coerência entre objetivos, conteúdos, estratégias metodológicas e sistemas de avaliação, assegurando que as experiências letivas promovem progressão, diferenciação e envolvimento ativo dos alunos. O planeamento deve considerar ainda a reflexão sobre o perfil da turma, os recursos disponíveis, as especificidades do contexto e os princípios de aprendizagem centrada no aluno.

Aprender a desenvolver planos de aula e unidades didáticas é reconhecido como uma prioridade para os programas de formação de professores (Fletcher & Beckey, 2023).

O planeamento no processo ensino-aprendizagem é uma das principais ações que um professor deve realizar, sendo importante saber como estes planeiam as tarefas de aprendizagem a comunicação e o feedback que utilizam em contexto de aula Feu e colaboradores (2019).

De acordo com (Kaspina & Plotnikova, 2014), os alunos percebem melhor a informação se o professor estruturar devidamente as matérias a lecionar, assim como facilita a aprendizagem e a consolidação de competências.

3.9. Caracterização do Projeto Educativo

a) Objetivos operacionais do Projeto Educativo

1. Melhorar o sucesso educativo:

- Fomentar a evolução das aprendizagens nos domínios da expressão, comunicação e formação pessoal e social;
- Promover a diversificação de respostas face às necessidades dos alunos;
- Promover a articulação entre os vários níveis de educação e ensino, visando garantir a interdisciplinaridade;

2. Melhorar o comportamento, a saúde e bem-estar dos alunos:

- Melhorar o comportamento dos alunos dentro e fora da sala de aula;
- Diminuir Situações de Indisciplina;

3. Envolver a comunidade educativa na vida do agrupamento:

- Desenvolver a identidade e cultura de agrupamento;
- Fomentar a valorização da Escola junto da Comunidade;
- Promover a cultura da participação ativa.

b) Áreas de competências centradas no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória

- Formar alunos dirigentes, juízes, árbitros e atletas (Ser justo e imparcial, respeitar adversários, liderar os colegas, ...);
- Vivenciar os conhecimentos adquiridos em situações práticas;
- Desenvolver a capacidade de escolher o que se quer e se pode fazer (financeira, azul, física, ...);
- Promover a cidadania ativa, o associativismo e o voluntariado;
- Contribuir para a formação de alunos em contexto real;
- Utilizar de metodologias de trabalho em projeto (único, equipa, recursos limitados e objetivos);
- Melhorar a qualidade de vida de todo os intervenientes, garantindo a inclusão e equidade;
- Promover a saúde e os estilos de vida saudáveis;
- Assegurar que as necessidades do presente não condicionam o futuro;
- Valorizar o sentimento de pertença a um grupo e de cooperar com os companheiros.

c) Indicadores de Avaliação

- Número de participantes em cada atividade;
- Índice de satisfação – Qualidade da atividade.

4 Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

4.1. Desporto Escolar

O DE é uma atividade com enorme expressão na EB 2/3 Paulo da Gama. Nesta escola as modalidades de referência são o Voleibol e o Atletismo. Durante o meu estágio pude acompanhar e coadjuvar o Prof. João Pereira, na modalidade de Ténis. A dita modalidade tem como principal objetivo promover a prática desportiva de forma inclusiva e competitiva entre estudantes, fomentando valores como o trabalho de equipa, a disciplina e o fair play. Esta modalidade é uma das opções disponíveis para os alunos nas escolas que integram o programa de Desporto Escolar, funcionando como uma plataforma para desenvolver habilidades físicas, técnicas e sociais.

Os alunos de Ténis do Desporto Escolar realizam treinos duas vezes por semana, proporcionando aos mesmos uma oportunidade regular de desenvolver as suas competências e praticar o desporto num ambiente educativo e divertido.

Treinos

- Frequência: 2 vezes por semana (150 minutos)
- Foco: Desenvolvimento técnico, estratégico e físico adaptado ao nível dos alunos.

Competições

Ao longo do ano letivo, os alunos participarão em 3 torneios. Isso permitirá que os alunos experimentem o ambiente competitivo e coloquem em prática o que aprenderam nos treinos em contexto regional numa primeira fase.

Estes torneios estão alinhados com o calendário do Desporto Escolar, promovendo a interação entre alunos de diferentes escolas e incentivando o espírito de equipa e fair play.

4.2. Direção de Turma

O acompanhamento de uma Direção de Turma numa escola é fundamental no processo de formação de professores. Neste caso, poder acompanhar a mesma durante a realização do estágio é muito importante para compreender as tarefas inerentes ao cargo. A Direção de Turma que estou a acompanhar é da turma 6.ºH, a qual tem como Diretora de Turma a professora Susana Camilo. Durante o estágio tenho marcado presença em todas as reuniões de conselho turma, sendo de referir que na última reunião intercalar tive participação na avaliação dos alunos na disciplina de educação física.

4.3. Competências a serem desenvolvidas

O processo de formação de um professor/estagiário para se tornar professor de educação física envolve o desenvolvimento de diversas competências que abrangem áreas como as pedagogias, técnicas interpessoais e éticas.

Desenvolver competências essenciais ao longo do estágio permite que o futuro professor de educação física não só ensine, mas também que inspire os alunos a adotar um estilo de vida ativo e saudável, além de criar um impacto positivo na escola e na comunidade.

Neste sentido ao participar em todas as atividades letivas, como estagiário, procurei adquirir experiência prática e aprofundar o meu conhecimento relativamente às dinâmicas escolares.

4.4. Caracterização das turmas acompanhadas

4.4.1. Turma A

4.4.1.1. Identificação da Turma

- **Ano e Turma:** 6^ºH
- **Número de Alunos:** 21 alunos (8 rapazes e 13 raparigas)
- **Média de idades:** 11.136
- **Repetentes:** 9
- **NEE:** 3 alunos

4.4.1.2. Contexto Socioeconómico e Familiar

- O contexto socioeconómico é o de uma realidade em que a população enfrenta condições de pobreza e carência em diversas áreas essenciais, como educação, saúde, habitação e segurança. A desestruturação pode ser compreendida por fatores como, desigualdade social, desemprego, educação precária, saúde pública insuficiente, violência e insegurança. Todos estes fatores combinados fazem com que a população se sinta presa a um ciclo de pobreza, sem apoio suficiente de políticas públicas que promovam melhorias estruturais.
- **Participação dos Encarregados de Educação:** A participação dos pais ou Encarregados de Educação é em número muito reduzido. Normalmente os mais participativos/presentes em reuniões são os Encarregados de Educação dos alunos com melhor aproveitamento escolar, e aqueles que fazem um acompanhamento mais próximo da vida escolar do educando.

4.4.1.3. Perfil Académico e Comportamental

- **Níveis de Desempenho Académico:** O reduzido número de alunos que mostra interesse em disciplinas nucleares como matemática, português, ciências e outras matérias essenciais, revela na sua maioria dificuldades na interpretação e compreensão, é uma questão complexa e multifatorial, que pode ser influenciada por fatores pedagógicos, psicológicos, familiares e socioeconómicos. Para professores e escola, é importante reforçar e reconhecer estes comportamentos, pois eles incentivam uma cultura de aprendizagem positiva e contagiante. Elogios específicos, feedbacks construtivos, e oportunidades de liderança em aula são maneiras eficazes de fortalecer o comportamento positivo e o sucesso escolar;
- **Comportamento e Disciplina:** No geral a turma tem um bom comportamento e participação ativa na disciplina de Educação Física, são indicadores positivos do interesse do aluno e de sua atitude em relação as aprendizagens. Estes aspetos refletem tanto desenvolvimento pessoal como a influência de um ambiente educativo que estimula a curiosidade e o respeito.

4.4.1.4. Necessidades Educacionais Especiais e Apoios

- **Alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE):** A escola promove a inclusão e o desenvolvimento de todos os estudantes com NEE. Assim como outras escolas do sistema público em Portugal, a escola segue as diretrizes e políticas educacionais do Ministério da Educação para assegurar que estes alunos tenham acesso à educação adaptada às suas capacidades e

necessidades específicas. É elaborado um Plano Educativo Individualizado (PEI) para cada aluno com NEE, identificadas as necessidades específicas e traçados os objetivos personalizados. O PEI é ajustado com o apoio de professores especializados e de técnicos de educação especial. A turma tem 3 alunos com NEE, todos eles têm acompanhamento pelo gabinete do Ensino Especial.

- **Outras Necessidades de Apoio Pedagógico:** Na turma estão 10 alunos identificados com necessidades educativas especiais, que requerem apoio adicional em algumas disciplinas. Estes enfrentam dificuldades para acompanhar o ritmo e os conteúdos do ensino regular, portanto, precisam de suporte adicional para desenvolver todo o seu potencial. Este é contínuo em alguns casos e é direcionado a estudantes que enfrentam desafios específicos de aprendizagem devido a fatores cognitivos, emocionais e sociais.

4.4.1.5. Objetivos e Planos de Desenvolvimento

Estes trabalhos têm um papel fundamental na formação integral dos alunos. Estes são elaborados para promover tanto o desenvolvimento escolar quanto o crescimento emocional, social e comportamental, preparando os alunos para uma vida autónoma, responsável e cidadã.

Estes objetivos e planos não são apenas direcionados para melhorar o desempenho escolar, contribuindo também para formar cidadãos completos, preparados para participar de forma ativa e responsável na sociedade.

4.4.1.6. Avaliação e Acompanhamento

- **Métodos de Avaliação:** Estratégias de avaliação contínua para monitorar o progresso dos alunos, incluindo avaliações diagnósticas, formativas e sumativas.
- **Acompanhamento e Feedback:** Planos de acompanhamento individualizado e de feedback regular para os alunos e encarregados de educação, para assegurar o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

a) Atividade Aquática

Objetivo: Introduzir ou aprimorar habilidades motoras no meio aquático, promover o bem-estar físico e mental e reforçar a importância da segurança na água no dia mundial da água (21 de março de 2025):

- **Descrição:** Planear a aula em piscina curta de 25m, incluindo adaptação ao meio aquático, noções de sobrevivência no meio aquático, e jogos aquáticos;
- **Benefícios:** Desenvolvimento da coordenação motora, resistência física;
- **Recursos necessários:** Piscina com supervisão de nadador salvador, materiais flutuantes (como, por exemplo, pranchas, boias).

4.4.2. Turma B

4.4.2.1. Identificação da Turma

- **Ano e Turma:** 9^ºA
- **Número de Alunos:** 22 alunos (12 rapazes e 10 raparigas)
- **Média de idades:** 14.045

- **Repetentes:** 1
- **NEE:** 1 alunos
- **Escalão Apoio Social Escolar:** 5

4.4.2.2. Contexto Socioeconómico e Familiar

- Relativamente ao contexto socioeconómico, a população vive uma realidade onde enfrenta condições de pobreza e carência em diversas áreas essenciais, como educação, saúde, habitação e segurança. A desestruturação pode ser compreendida por fatores como, desigualdade social, desemprego, educação precária, saúde pública insuficiente, violência e insegurança. Todos estes fatores combinados fazem com que a população se sinta presa a um ciclo de pobreza, sem apoio suficiente de políticas públicas que promovam melhorias estruturais.
- **Participação dos Encarregados de Educação:** A participação do pais ou Encarregados de Educação é em número muito reduzido. Normalmente os mais participativos/presentes em reuniões são os EE dos alunos com melhor aproveitamento escolar, sendo por norma aqueles que fazem um acompanhamento mais próximo da vida escolar do educando.

4.4.2.3. Perfil Académico e Comportamental

- **Níveis de Desempenho Académico:** O baixo nível de interesse dos alunos em disciplinas nucleares como Matemática, Português, Ciências e outras matérias essenciais, revelam na sua maioria dificuldades na interpretação e compreensão. Esta é uma questão complexa e multifatorial, que pode ser influenciada por fatores pedagógicos, psicológicos, familiares e socioeconómicos. Para professores e escola, é importante reforçar e reconhecer estes comportamentos, pois eles incentivam uma cultura de aprendizagem positiva e contagiante. Elogios específicos, feedbacks construtivos, e oportunidades de liderança em aula são maneiras eficazes de fortalecer o comportamento positivo e o sucesso escolar.
- **Comportamento e Disciplina:** No geral a turma tem um bom comportamento e participação ativa na disciplina de Educação Física, são indicadores positivos do interesse do aluno e da sua atitude em relação às aprendizagens. Estes aspetos refletem tanto um desenvolvimento pessoal como a influência de um ambiente educativo que estimula a curiosidade e o respeito.

4.4.2.4. Necessidades Educacionais Especiais e Apoios

- **Alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE):** A escola promove a inclusão e o desenvolvimento de todos os estudantes com NEE. Assim, como outras escolas do sistema público em Portugal, a escola segue as diretrizes e políticas educacionais do Ministério da Educação para assegurar que estes alunos tenham acesso à educação adaptada às suas capacidades e necessidades específicas. É elaborado um Plano Educativo Individualizado (PEI) para cada aluno com NEE, onde são identificadas as necessidades específicas e traçados os objetivos personalizados. O PEI é ajustado com o apoio de professores especializados e de técnicos de educação especial. A turma tem 1 aluno com NEE, todos eles têm acompanhamento do gabinete do Ensino Especial.
- **Outras Necessidades de Apoio Pedagógico:** Na turma estão 12 alunos identificados com necessidades educativas especiais devidamente identificadas. Estes requerem apoio adicional em algumas disciplinas, enfrentam dificuldades para acompanhar o ritmo e os conteúdos do ensino regular, portanto, precisam de suporte adicional para desenvolver todo o seu potencial. Este é

contínuo em alguns casos, sendo direcionado a estudantes que enfrentam desafios específicos de aprendizagem, devido a fatores cognitivos, emocionais e sociais.

4.4.2.5. Objetivos e Planos de Desenvolvimento

Estes trabalhos têm um papel fundamental na formação integral dos alunos. Os mesmos são elaborados para promover tanto o desenvolvimento escolar como o crescimento emocional, social e comportamental, preparando os alunos para uma vida autónoma, responsável e cidadã.

Estes objetivos e planos não são apenas direcionados para melhorar o desempenho escolar, contribuem também para formar cidadãos completos, preparados para participar de forma ativa e responsável na sociedade.

4.4.2.6. Avaliação e Acompanhamento

- **Métodos de Avaliação:** Estratégias de avaliação contínua para monitorar o progresso dos alunos, incluindo avaliações diagnósticas, formativas e sumativas.
- **Acompanhamento e Feedback:** Planos de acompanhamento individualizado e de feedback regular para os alunos e encarregados de educação, para assegurar o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

4.4.3. Turma C

4.4.3.1. Identificação da Turma

- **Ano e Turma:** 10^ºE
- **Número de Alunos:** 28 alunos (18 rapazes e 10 raparigas)
- **Média de idades:** 15.1
- **Repetentes:** 2
- **NEE:** 0
- **Escalão Apoio Social Escolar:** 2

4.4.3.2. Contexto Socioeconómico e Familiar

- A Arrentela, uma freguesia do concelho do Seixal, localiza-se na margem sul do rio Tejo, na Área Metropolitana de Lisboa. Esta freguesia combina um património histórico-cultural significativo com dinâmicas socioeconómicas que refletem a evolução da região ao longo das últimas décadas. Arrentela é um exemplo de como freguesias periféricas evoluíram para acompanhar as dinâmicas urbanas e socioeconómicas da Grande Lisboa. Apesar dos avanços em infraestruturas e integração, continua a enfrentar desafios relacionados com desigualdades sociais, qualidade de vida e sustentabilidade. A valorização do património histórico e ambiental, aliada a políticas inclusivas, será essencial para o futuro da freguesia.
- **Participação dos Encarregados de Educação:** A participação dos pais ou Encarregados de Educação é em número muito reduzido. Espelho disso mesmo foi a reunião intercalar onde os representantes da Associação de Pais não se fizeram representar nem nenhum dos Encarregados de Educação da turma. Normalmente os mais participativos/presentes em reuniões são os EE dos alunos com melhor aproveitamento escolar, e são também os mesmos que fazem um acompanhamento mais próximo da vida escolar do educando.

4.4.3.3. Perfil Académico e Comportamental

- **Níveis de Desempenho Académico:** A turma no geral não é uma turma com elevado aproveitamento escolar, principalmente no que toca a disciplinas nucleares como Matemática, Português, Ciências e outras matérias essenciais. Revelam, na sua maioria, dificuldades na interpretação e compreensão. Trata-se de uma questão complexa e multifatorial, que pode ser influenciada por fatores pedagógicos, psicológicos, familiares e socioeconómicos. Outro fator identificado são 3 alunos, que neste caso serão aconselhados a mudar de área científica, pois o seu aproveitamento escolar em disciplinas fundamentais é negativo. Para professores e escola, é importante reforçar e reconhecer estes comportamentos, pois eles incentivam uma cultura de aprendizagem positiva e contagiante. Elogios específicos, feedbacks construtivos, e oportunidades de liderança em aula são maneiras eficazes de fortalecer o comportamento positivo e o sucesso escolar.
- **Comportamento e Disciplina:** No geral a turma tem um bom comportamento e participação ativa na disciplina de Educação Física, são indicadores positivos do interesse dos alunos e da sua atitude em relação às aprendizagens. Estes aspetos refletem tanto um desenvolvimento pessoal quanto a influência de um ambiente educativo que estimula a curiosidade e o respeito.

4.4.3.4. Necessidades Educacionais Especiais e Apoios

- **Alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE):** A turma não regista casos de alunos com necessidades educativas especiais.
- **Outras Necessidades de Apoio Pedagógico:** Na turma estão 3 alunos identificados com necessidades devidamente identificadas. Estes requerem apoio adicional em algumas disciplinas, enfrentam dificuldades para acompanhar o ritmo e os conteúdos do ensino regular, portanto, precisam de suporte adicional para desenvolver todo o seu potencial. O mesmo é contínuo em alguns casos, sendo direcionado a estudantes que enfrentam desafios específicos de aprendizagem, devido a fatores cognitivos, emocionais e sociais.

4.4.3.5. Objetivos e Planos de Desenvolvimento

Estes trabalhos têm um papel fundamental na formação integral dos alunos. Os mesmos são elaborados para promover tanto o desenvolvimento escolar como o crescimento emocional, social e comportamental. Visa ainda preparar os alunos para uma vida autónoma, responsável e cidadã.

Estes objetivos e planos não são apenas direcionados para melhorar o desempenho escolar, contribuem também para formar cidadãos completos, preparados para participar de forma ativa e responsável na sociedade.

4.4.3.6. Avaliação e Acompanhamento

- **Métodos de Avaliação:** Estratégias de avaliação contínua para monitorar o progresso dos alunos, incluindo avaliações diagnósticas, formativas e sumativas.
- **Acompanhamento e Feedback:** Planos de acompanhamento individualizado e de feedback regular para os alunos e encarregados de educação, para assegurar o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

4.5. Considerações Finais

O presente trabalho, desenvolvido no âmbito do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, permitiu uma análise aprofundada sobre o papel da Educação Física enquanto disciplina promotora de estilos de vida ativos e saudáveis, bem como a sua articulação com os documentos orientadores que regulam a intervenção pedagógica em contexto escolar.

Tendo por base do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, foi possível reconhecer a relevância da Educação Física na construção de cidadãos autónomos, responsáveis, solidários e comprometidos com a sua saúde e bem-estar. Os domínios da autonomia pessoal e do desenvolvimento sustentável, referidos neste perfil, reforçam a importância de uma prática pedagógica que estimule nos alunos competências de autorregulação, pensamento crítico e valorização da atividade física regular.

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física foram fundamentais para delinear os objetivos da prática letiva e do estágio supervisionado, ao estruturarem os conhecimentos, capacidades e atitudes a desenvolver em cada ciclo de ensino. Estas aprendizagens revelam-se coerentes com os princípios do Plano Nacional para a Promoção da Atividade Física, e outros comportamentos saudáveis, em particular no que respeita à promoção de hábitos de vida saudáveis desde idades precoces, como medida preventiva contra doenças crónicas e sedentarismo.

Durante o estágio pedagógico, emergiram diversas aprendizagens significativas, tanto ao nível da planificação e execução das aulas, como na gestão da aula e na avaliação das aprendizagens dos alunos. Os pontos fortes deste percurso incluem:

- Capacidade de adaptação dos conteúdos às características do grupo-turma;
- A promoção de dinâmicas de aula que favoreceram a participação ativa e o desenvolvimento de competências sociais;
- O trabalho colaborativo com pares e com os orientadores cooperantes, permitiu uma constante reflexão crítica e ajustamento das práticas.

Contudo, também se identificaram pontos a melhorar, nomeadamente:

- Dificuldades iniciais na gestão eficaz do tempo de aula, comprometendo por vezes a consolidação das aprendizagens;
- A necessidade de aprofundar estratégias diferenciadas para os alunos com menos motivação para a disciplina;
- O desafio de conciliar a componente técnica da disciplina com a vertente lúdica e motivacional, essencial à adesão dos alunos.

Do ponto de vista pessoal e profissional, este percurso representou uma oportunidade ímpar de crescimento, possibilitando a consolidação de uma identidade docente sustentada em princípios de rigor, ética e compromisso como formação integral dos alunos.

Em síntese, considera-se que a Educação Física ocupa um lugar central na escola contemporânea, não apenas como veículo de desenvolvimento motor, mas sobretudo como promotora de uma cidadania ativa e saudável. A articulação entre os documentos estruturantes do sistema educativo e a prática pedagógica exige um docente reflexivo, atualizado e comprometido com o sucesso e bem-estar dos seus alunos.

5 Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Relação entre hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para prática da atividade física dos alunos nos ensinos básico e secundário

José Manuel Robalo [1], Mário Bonança [2], José Mendes [3]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT) – Piaget – Ensino Universitário, Portugal

Resumo: A evidência científica revela que os hábitos alimentares, os hábitos de sono e a motivação para a prática desportiva estão interligados, influenciando fortemente o desenvolvimento dos adolescentes. O objetivo deste estudo é analisar a relação entre variáveis sociodemográficas, hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para a prática esportiva em alunos do ensino fundamental e médio. **Métodos:** Estudo exploratório, quantitativo, correlacional, descrito e transversal. **Resultados:** Os questionários mostraram confiabilidade adequada. Verificou-se que 47,7% dos participantes relataram que geralmente levavam mais de 20 minutos para adormecer. Os resultados revelam uma relação entre hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para a prática de desportiva, com diferenças estatísticas para a variável sexo, nível de escolaridade e prática de desporto federado. Por exemplo, as raparigas revelam hábitos alimentares mais saudáveis, enquanto os rapazes mostram maior motivação para praticar desporto e os alunos do ensino básico têm menos motivação para o exercício físico e piores hábitos alimentares. **Conclusões:** O professor de Educação Física revela-se um elemento importante para o desenvolvimento de estratégias que incentivem a prática desportiva e a promoção de hábitos alimentares e de sono saudáveis. As parcerias entre os estabelecimentos de ensino e os clubes desportivos devem promover a igualdade, incentivando os rapazes e as raparigas a praticar uma atividade física regular.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares, Hábitos de Sono, Motivação, Prática Desportiva, Adolescentes, Escola

Abstract: Background: Scientific evidence reveals that eating habits, sleep habits and motivation to practice sports are interconnected, strongly influencing the development of adolescents. The aim of this study is to analyze the relationship between sociodemographic variables, eating habits, sleep habits and motivation for sports practice in primary and secondary school students. Methods: This is an exploratory, quantitative, correlational, described, and cross-sectional study. Results: The questionnaires showed adequate reliability. It was found that 47.7% of the participants reported that usually took more than 20 minutes to fall asleep. The results reveal a relationship between eating habits, sleep habits and motivation to practice sports, with statistical differences for the variable gender, level of education and practice of federated sports. For example, girls reveal healthier eating habits, while the boys show greater motivation to practice sports. Students in basic education have less motivation for physical exercise and worse eating habits. Conclusions: The physical education teacher proves to be an important factor for the development of strategies that encourage the practice of sports and the promotion of healthy eating habits and sleep habits. Partnerships between educational institutions and sports clubs should promote equality by encouraging boys and girls practice regular physical activity.

Keywords: Eating habits; Sleep Habits; Motivation; Sports practice; Adolescents; School

5.1 Introdução

As aulas de educação física, desempenham um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudáveis entre os alunos, contribuindo para melhorar a saúde física, o bem-estar mental e o desenvolvimento de habilidades sociais (Bailey et al., 2009; Narayana, 2024). Estudos revelam que os alunos que mantêm um estilo de vida saudável (hábitos alimentares, hábitos de sono), obtêm melhores resultados escolares, sugerindo-se programas de hábitos de vida saudável entre a população em idade escolar (Chacón-Cuberos et al., 2018; Sánchez-Hernando et al., 2021; Trigueros et al., 2019b).

A adolescência é caracterizada por uma transição do desenvolvimento entre a idade adulta, marcada por várias transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais (Papalia et al., 2001; Papalia & Feldman, 2013). Neste período de desenvolvimento humano, Papalia e Feldman (2013), defendem que o exercício físico ou a falta dele, afetam a saúde física e mental. Estes autores defendem também que a privação do sono pode diminuir a motivação, aumentar a irritabilidade, afetar a concentração e o desempenho escolar.

A evidência científica, demonstra uma relação complexa entre a motivação desportiva, os hábitos de sono e a atividade física (Brand et al., 2010; Dantas et al., 2023; Zhou et al., 2024), existindo uma forte associação entre a atividade física e os parâmetros do sono com impacto no rendimento físico e intelectual dos adolescentes (Kurniawan et al., 2023; Larrinaga-Undabarrena et al., 2023; Roy et al., 2023). Numa outra perspetiva, estudos revelam também a importância da alimentação nos hábitos de sono, em que a ingestão adequada de nutrientes e uma dieta considerada de alta qualidade promovem hábitos de sono (Gonçalves & Haas, 2020b; Sejbuk et al., 2022). Neste sentido, Legnani e colaboradores (2015) defendem que um sono adequado (> 8h/dia) está associado a maior atividade física nos adolescentes, revelando que 60 minutos de atividade física diária (60 minutos) promove a qualidade do sono. Por outro lado, um estudo Gavela-Pérez et al. (2023) o impacto dos hábitos alimentares, refeições tardias, maior quantidade de calorias ao jantar e menor quantidade ao pequeno-almoço, influenciam o índice de massa corporal influenciando a prática de exercício físico. Estes autores, revelam também que o menor consumo de vegetais e a falta de exercício físico das crianças e adolescentes têm um impacto negativo nos dados antropométricos.

Martínez-de-Quel et al. (2021) desenvolveram um estudo longitudinal durante o confinamento da COVID-19, revelando que os participantes fisicamente inativos não revelaram mudanças significativas enquanto os participantes fisicamente ativos apresentaram um declínio significativo nos níveis de atividade física, qualidade do sono e bem-estar. Um estudo de Kiebuła e colaboradores (2020) revela que os estudantes com maior nível de prática desportiva, apresentaram maior consciência dos princípios da alimentação saudável quando comparados com os menos ativos. Apesar de estudos destacarem associações entre a qualidade do sono, hora das refeições, hora de dormir e prática de exercício físico (Faris et al., 2022; Mozaffari-Khosravi et al., 2021), as conclusões destes estudos não são consensuais. Neste sentido, e no intuito de melhor compreender a relação entre os hábitos alimentares, hábitos de sono e motivação para prática desportiva em estudantes do ensino básico e ensino secundário, o presente estudo pretende avaliar: i) a relação entre a prática de desporto (escolar/federado), os hábitos alimentares, motivação para a prática de atividades desportivas e hábitos de sono; ii) a relação entre os estudantes do ensino básico e ensino secundário, hábitos alimentares, motivação para a prática de atividades desportivas e hábitos de sono; iii) a relação entre

hábitos alimentares, motivação para a prática de atividades desportivas e hábitos de sono; iv) diferenças estatísticas significativas entre o sexo, hábitos alimentares, motivação para a prática de atividades desportivas e hábitos de sono; v) diferenças estatisticamente significativas entre a prática de desporto (escolar/federado), hábitos alimentares, motivação para a prática de atividades desportivas e hábitos de sono; vi) diferenças estatisticamente significativas entre o ensino básico e ensino secundário, hábitos alimentares, motivação para a prática de atividades desportivas e hábitos de sono.

5.2 Materiais e Métodos

5.2.1 Metodologia

Estudo exploratório, quantitativo, correlacional, descritivo e transversal.

5.2.2 Procedimentos

O presente estudo seguiu todas as diretrizes éticas e deontológicas respeitantes a uma investigação, tendo-se apresentado o Plano Individual de Formação ao Conselho Pedagógico que obteve um parecer positivo. Posteriormente, solicitou-se autorização aos diretores da Escola Básica Paulo da Gama e Escola Secundária Doutor José Afonso e respetivo Ministério da Educação para a realização do presente estudo. Por fim, foi solicitado aos representantes legais a autorização de os alunos participarem no estudo, através do consentimento livre e informado. Os questionários foram organizados na plataforma *Google Forms*, tendo sido realizado um teste da aplicação com os três questionários uma amostra de 21 alunos do ensino básico (não incluídos na presente amostra), no intuito de avaliar se os mesmos apresentavam níveis de literacia adequados para responder aos itens autonomamente. Foram lidas as instruções, tendo sido retiradas eventuais dúvidas de preenchimento e, só depois, os alunos começaram a preencher o questionário. Quem tivesse dúvidas chamaria o professor de educação física junto de si a fim de retirar a dúvida. Por fim, aplicou-se o questionário online, divulgado na plataforma CLASSROOM, garantindo assim a confidencialidade das respostas, tendo sido reforçado, junto dos alunos, a não existência de respostas certas ou erradas.

5.2.3 Amostra

Participaram neste estudo 344 alunos de duas escolas do ensino público, do concelho do Seixal (Portugal). Tinham idades compreendidas entre os 11 e 19 anos, em que 52% (n=179) dos participantes eram do sexo masculino e 48% (n=165) do sexo feminino. Relativamente aos níveis de escolaridade, 29 participantes frequentavam o segundo ciclo de escolaridade, 40 participantes frequentavam o terceiro ciclo de escolaridade e 275 participantes frequentavam o ensino secundário. Questionados sobre a prática de desporto escolar e federado, somente 25.9% praticava desporto escolar, enquanto que 46.8% praticava desporto federado.

5.2.4 Instrumentos

Foi elaborado um **Questionário Sociodemográfico** no intuito de obter informações da caracterização dos participantes, tendo-se questionado dados sobre a idade, sexo, ano que frequenta (ensino básico e ensino secundário), prática de desporto escolar e pratica de desporto federado.

A **Escala de Hábitos Alimentares (EHA)** desenvolvida e validada por Marques e colaboradores (2011) avalia os hábitos alimentares através de uma escala constituída por 40 itens distribuídos por 4 dimensões [Quantidade Alimentar ($\alpha = 0.50$), Qualidade Alimentar ($\alpha = 0.72$), Variedade Alimentar ($\alpha = 0.66$) e Adequação Alimentar ($\alpha = 0.62$)], numa escala tipo Likert com cinco alternativas possíveis de resposta [Nunca (0 vezes por semana); Raras vezes (1 a 2 vezes por semana); Algumas vezes (3 a 4 vezes por semana); Muitas vezes (5 a 6 vezes por semana); Sempre (7 ou mais vezes por semana)]. A escala original apresentou um alfa de Cronbach considerado bom ($\alpha = 0.82$).

O **Questionário Motivação para Atividades Desportivas (QMAD)**, tradução da versão original do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) desenvolvido por Gill e colaboradores (1983), versão adaptada por Serpa (1992). Este questionário é composto por 30 itens distribuídos por 6 dimensões [Estatuto ($\alpha = 0.90$), Aprendizagem Técnica ($\alpha = 0.92$), Influência Extrínseca ($\alpha = 0.74$), Trabalho de Equipa ($\alpha = 0.85$), Libertar Energia ($\alpha = 0.75$), Socialização ($\alpha = 0.70$), descrevendo, cada um deles, motivos para a atividade desportiva, aos quais foram atribuídos, numa escala tipo Likert (de 1 a 5), os seguintes níveis: (1 – Nada importante; 2 – Pouco importante; 3 - Importante; 4 – Muito importante; 5 – Totalmente importante).

O **Questionário de Hábitos de Sono (Children Sleep Habits Questionnaire - CSHQ)**, desenvolvido por Goodlin-Jones e colaboradores (2008) foi adaptado para a população portuguesa por Silva e colaboradores (2014). O questionário é um instrumento que avalia os hábitos e problemas relacionados com o sono, é composto por 33 questões distribuídos por 8 dimensões [Resistência em ir para a cama ($\alpha = 0.70$), Duração do sono ($\alpha = 0.60$), Ansiedade associada ao sono ($\alpha = 0.70$), Despertares noturnos ($\alpha = 0.67$), Parassónias ($\alpha = 0.78$), Perturbação respiratória ($\alpha = 0.79$), Sonolência diurna ($\alpha = 0.68$)]. A escala original apresenta um alfa de Cronbach considerado muito bom ($\alpha = 0.78$).

5.2.5 Análise de Dados

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao software SPSS 30.0.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*), tendo-se analisado estatísticas descritivas e o alfa de Cronbach. Através da realização do teste de normalidade verificou-se que os dados não seguem uma distribuição normal ($p < 0.001$). Neste sentido, procedeu-se ao cálculo do coeficiente de Spearman ($-1 \leq RS \leq 1$) para analisar possíveis relações e utilizou-se o teste Mann-Whitney para avaliar diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis dicotómicas.

5.3 Resultados

A análise da consistência interna permitiu verificar que todas as escalas apresentam fiabilidade adequada. O presente estudo, verificou fiabilidade adequada para a EHA ($\alpha = 0.73$) e respetivas dimensões: Quantidade Alimentar ($\alpha = 0.56$), Qualidade Alimentar ($\alpha = 0.65$), Variedade Alimentar ($\alpha = 0.74$), Adequação Alimentar ($\alpha = 0.42$). De igual modo, verificou-se fiabilidade adequada para o QMAD ($\alpha = 0.96$) e respetivas dimensões: Estatuto ($\alpha = 0.90$), Aprendizagem Técnica/Fitness ($\alpha = 0.92$), Influência Extrínseca ($\alpha = 0.74$), Trabalho de Equipa ($\alpha = 0.85$), Libertar Energia ($\alpha = 0.75$), Socialização ($\alpha = 0.70$). Por fim, verificou-se fiabilidade adequada para o CSHQ ($\alpha = 0.87$) e respetivas dimensões: Resistência em ir para a cama ($\alpha = 0.70$), Duração do sono ($\alpha = 0.60$), Ansiedade relacionada com o sono ($\alpha = 0.79$), Despertares noturnos ($\alpha = 0.67$), Parassónias ($\alpha = 0.78$), Perturbações respiratória do sono ($\alpha = 0.79$), Sonolência diurna ($\alpha = 0.68$). Relativamente à questão sobre o início do sono, 47.7% ($n = 164$) dos participantes referem que habitualmente (5 a 7 vezes por semana) demoraram mais de

20 minutos a adormecer, 29.4% (n = 101) referem que às vezes (2 a 4 vezes por semana) e 23% refere raramente (1 vez por semana ou nunca) demoram a adormecer.

Através da Tabela 1, é possível verificar a intensidade de associação entre as variáveis sociodemográficas e os questionários que avaliam os hábitos alimentares, a motivação para a prática de atividades desportivas e os hábitos de sono. O ciclo de estudos apresenta uma relação moderada e significativa com a prática de desporto escolar ($r_s = -0,25$; $p < 0,001$); uma relação fraca, negativa e significativa com a prática de desporto federado ($r_s = -0.24$; $p < 0.001$); uma relação fraca e significativa com os hábitos alimentares ($r_s = 0.14$; $p = 0.009$) e uma fraca relação significativa com os hábitos de sono ($r_s = 0.11$; $p = 0.034$). Verificou-se uma relação moderada, negativa e significativa entre a prática de desporto federado e a motivação para atividades desportivas ($r_s = -0.35$; $p < 0.001$); uma relação moderada e significativa entre os hábitos alimentares e os hábitos de sono ($r_s = 0.31$; $p < 0.001$).

As diferenças estatisticamente significativas entre o sexo, o ciclo de estudos, a prática de desporto escolar, prática de desporto federado, os hábitos alimentares, a motivação para a prática de atividades desportivas e os hábitos de sono, foram avaliadas através do teste não paramétrico Wilcoxon-Mann-Whitney. De acordo com o teste U, através da Figura 1, verifica-se que o sexo apresenta diferenças significativas nos hábitos alimentares ($U = 12350,5$; $p = 0.009$) e motivação para atividades desportivas ($U = 12350,5$; $p = 0.004$), não existindo diferenças estatisticamente significativas nos hábitos de sono ($U = 12350,5$; $p = 0.388$).

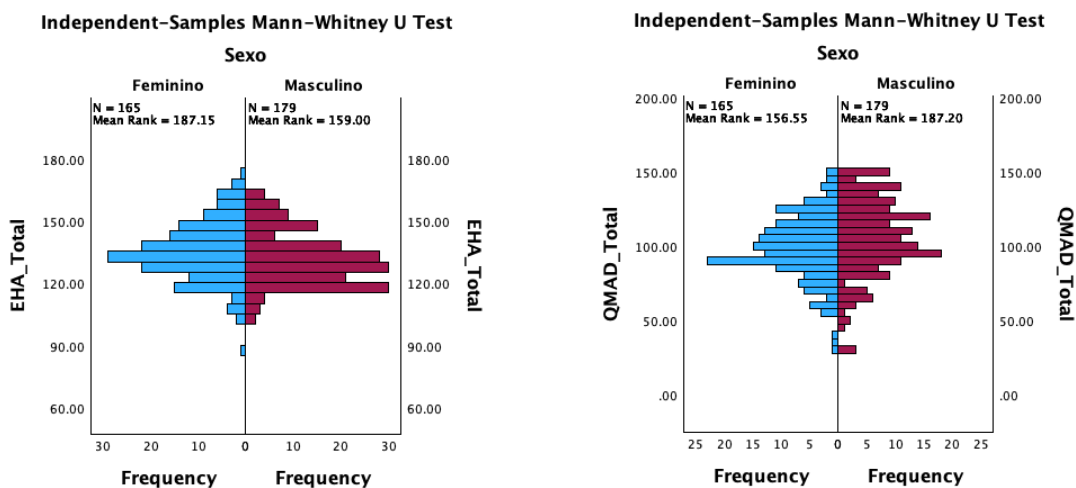


Figura 5 – Diferenças estatisticamente significativas entre o Ciclo de estudos e as variáveis Hábitos Alimentares e Motivação para prática desportiva

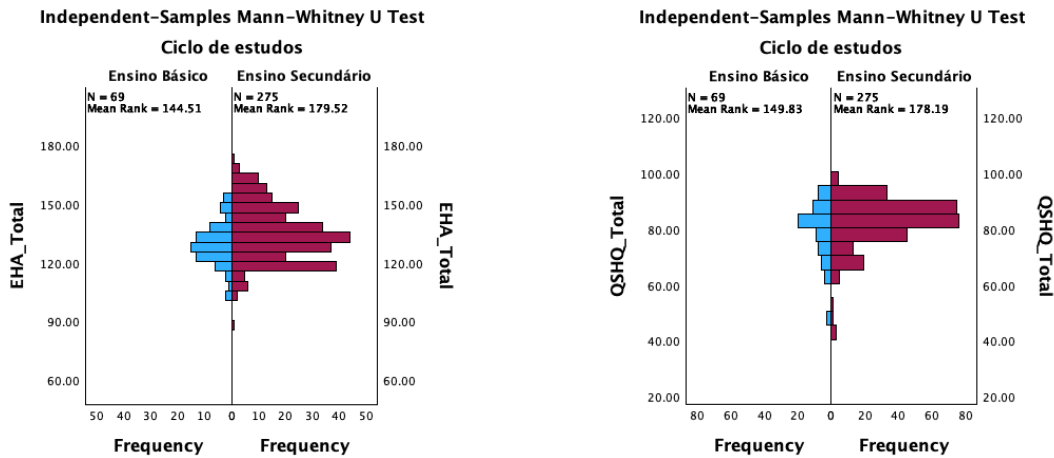


Figura 6 – Diferenças estatisticamente significativas entre o Sexo e as variáveis Hábitos Alimentares e Motivação para prática desportiva

A Figura 6, apresenta diferenças estatisticamente significativas entre o ciclo de estudos, os hábitos alimentares ($U = 11419$; $p = 0.009$) e os hábitos de sono ($U = 11419$; $p = 0.034$), não se verificando diferenças significativas na motivação para a prática de atividades desportivas ($U = 11419$; $p = 0.058$).

Analisadas as possíveis diferenças entre a prática de desporto escolar, hábitos alimentares, motivação para as atividades desportivas e os hábitos de sono, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($U = 12142$; $p > 0.05$). No entanto, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas (Figura 3) entre a prática de desporto federado e a motivação para a prática desportiva ($U = 13809$; $p < 0.001$), não se tendo verificado diferenças estatisticamente significativas na variável hábitos alimentares ($U = 13809$; $p = 0.316$) e hábitos de sono ($U = 13809$; $p = 0.492$).

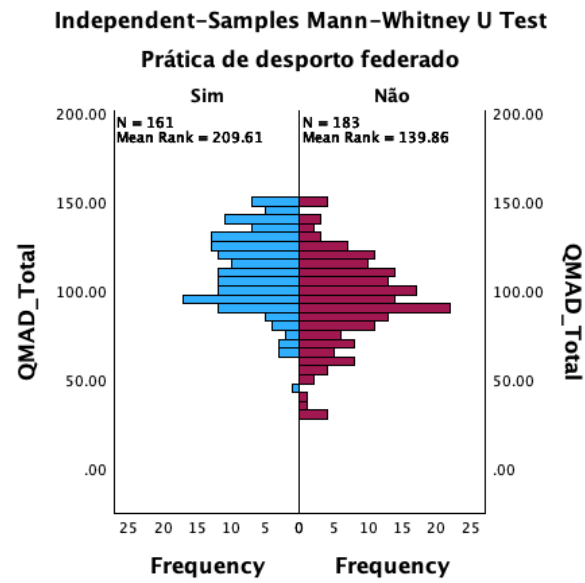


Figura 7 – Diferenças estatisticamente significativas entre Prática de desporto federado e a variável Motivação para prática desportiva

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Idade	—	0.01	0.62***	0.16**	0.01	0.11*	-0.02	0.01
2. Sexo		—	-0.01	-0.05	-0.28**	-0.14**	0.15**	0.05
3. Ciclo de estudos (básico secundário)			—	0.25***	-0.24***	0.14**	0.10	0.11*
4. Prática de Desporto Escolar				—	-0.09	0.05	0.03	-0.03
5. Prática de Desporto Federado					—	-0.05	-0.35***	-0.04
6. EHA						—	-0,01	0.31***
7. QMAD							—	-0.01
8. CHSQ								—

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$; EHA = Escala de Hábitos Alimentares; QMAD = Questionário Motivação para Atividades Desportivas; QHSQ = Questionário de Hábitos do Sono

Tabela 1 – Correlações entre Variáveis Sociodemográficas; Escala de Hábitos Alimentares (EHA); Questionário Motivação para Atividades Desportivas (QMAD) e Questionário de Hábitos do Sono (CHSQ)

5.4 Discussão

Através do cálculo dos coeficientes alfa de Cronbach foi possível verificar que a fiabilidade das escalas de medida indicam a sua precisão, apresentando indicadores de consistência interna considerados bons [0.70 e 0.90] a muito bons $\alpha > 0.90$ (Marôco & Garcia-Marques, 2006; Néné & Sequeira, 2022).

Analisando os resultados sobre a relação das variáveis sociodemográficas e as demais variáveis, foi possível verificar que a variável sexo apresenta uma relação moderada com a prática de desporto federado e uma fraca relação com os hábitos alimentares e motivação para a prática de atividades desportivas. Revelou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a variável sexo e as variáveis hábitos alimentares e motivação para a prática de atividades desportivas. Através da Figura 1 é possível verificar que a média dos hábitos alimentares no sexo feminino é superior em relação ao sexo masculino. No entanto, o sexo masculino apresenta maior motivação para a prática de atividades desportivas. Estes resultados vão encontro de estudos que relevam que a qualidade da alimentação no sexo feminino deve-se a motivações externas (e.g. ser magra) que influenciem uma alimentação mais saudável, quando comparado com o sexo masculino (Deslippe et al., 2023; Lai Yeung, 2010). Por outro lado, existem estudos que demonstram a existência de diferenças significativas da prática desportiva recomendada entre os estudantes, em que o sexo feminino se sente menos motivada para a prática de atividades desportivas (Armstrong et al., 2018; Romero-Parra et al., 2022).

Verificou-se também a existência de uma relação entre o ciclo de estudos e a prática de desporto escolar e prática de desporto federado. O ensino secundário revelou uma média superior dos hábitos alimentares e maior motivação para a prática de atividades desportivas em comparação com o ensino básico. Muñoz e colaboradores (2024) revelam que a prática de desporto federado pode ser percebida pelos pais como uma excelente oportunidade de educação para os valores. Por outro lado, os alunos que participam em desportos federados, apresentam maior sucesso escolar (Gené-Sampedro et al., 2021). Neste sentido, Sierra-Díaz e colaboradores (2019) apoiam a incorporação de estratégias pedagógicas que promovam a motivação dos alunos e o desenvolvimento de competência motora e desportiva. Para estes autores, estes tipos de estratégias promovem hábitos ativos ao longo da sua vida.

Considerando os hábitos alimentares e hábitos de sono dos participantes, verifica-se uma relação com o ciclo de estudos, demonstrando diferenças estatisticamente significativas entre o ensino básico e ensino secundário. Os participantes do ensino secundário revelam uma média superior dos hábitos alimentares e revelam maior motivação para a prática de atividades desportivas. Estes resultados podem estar relacionados com as evidências consideráveis da responsabilidade dos pais nos hábitos alimentares e hábitos de sono dos filhos (Cruz et al., 2024), exigindo-se assim aos pais uma maior atenção nas escolhas alimentares e dieta dos seus filhos (Mahmood et al., 2021). Relativamente às variáveis relacionadas com a prática de desporto, somente se verificou uma relação moderada entre a motivação para a prática de atividades desportivas e a prática de desporto federado. Esta relação pode dever-se ao facto de a prática desportiva ir além dos fatores motivacionais (Antunes et al., 2024). Para estes autores, a dimensão do treino técnico pode ser um fator significativo para a prática de desporto federado, destacando a importância da família e amigos.

Avaliadas as variáveis relativas à prática de desporto escolar/federado, os resultados revelam somente diferenças estatisticamente significativas entre a prática de desporto federado e a motivação para a prática de atividades desportivas. Um estudo de Portela-Pino e colaboradores (2019) demonstra que os adolescentes sentem-se motivados à prática de atividades desportivas devido ao reconhecimento social, o desafio, a diversão e o bem estar. Estudos revelam que os praticantes de desporto federado,

demonstram níveis mais elevados de motivação intrínseca quando comparados com os alunos que não praticam desporto federado (Folgar, Boubeta, Cristobal, et al., 2015; Folgar, Boubeta, & Vaquero-Cristóbal, 2015). Lamedona-Prieto and Huertas-Delgado (2017) revelam um declínio dos níveis de motivação que afetam prática de desportos individuais aquando da transição do ensino básico para o ensino secundário. Curiosamente, os resultados não vão ao encontro do estudo realizado por Kiebuła e colaboradores (2020) que identificou que os estudantes que praticam desporto, apresentam melhores hábitos alimentares quando comparados com adolescentes que são menos ativos. Estes autores revelam ainda que os que praticam desporto estão mais conscientes dos princípios de uma alimentação saudável.

Perante estes resultados, revela-se importante que os professores de educação física adotem estratégias que promovam a autonomia e melhorem a motivação dos alunos para a prática de educação física (Fin et al., 2019). Estes, devem estar conscientes que fatores externos dos alunos podem estar associados a uma melhor alimentação e hábitos de vida saudável para um melhor desempenho desportivo (Chacón-Cuberos et al., 2018).

Os resultados devem ser analisados com algum cuidado, uma vez que as limitações no presente estudo, pretendem-se pela amostra não ser representativa e o possível enviesamento das respostas por parte dos estudantes (e.g. desejabilidade social). Outra das limitações refere-se ao facto de os questionários se terem dirigido somente aos adolescentes do ensino básico e secundário. Futuramente, sugerem-se estudos mistos que avaliem fatores externos tais como a influencia dos pais e professores de educação física na promoção de hábitos de vida saudáveis, assim como explorar o impacto das políticas escolares na qualidade de vida dos alunos. Os professores de educação física parecem assim assumir um papel fundamental na identificação de situações de risco (hábitos alimentares, hábitos de sono e prática de exercício físico). Os professores de educação física, podem promover uma educação para a aquisição e manutenção de estilos de vida saudáveis em contexto escolar.

5.5 Conclusão

Com base na revisão de literatura e discussão dos resultados neste estudo, salienta-se as diferenças significativas entre o sexo, em que as alunas apresentam hábitos alimentares mais saudáveis em comparação com os alunos. Por outro lado, os alunos demonstram maior motivação para a prática desportiva, corroborando com outros estudos que indicam um menor comprometimento do sexo feminino nas atividades físicas. Deve-se salientar também as diferenças entre os níveis de ensino, uma vez que o ensino básico demonstra uma menor motivação para a prática de exercício físico, assim como apresenta, menor qualidade nos hábitos alimentares. Se a prática de desporto federado se associa a um maior sucesso escolar, revela-se importante que os professores de educação física promovam estratégias para que os alunos do ensino básico sintam motivação para a prática de atividades desportivas. O presente estudo tem implicações práticas, uma vez que contribui para uma reflexão sobre as diferenças de género (promoção do desporto feminino), programas especializados para o ensino básico sobre a educação para a saúde (alimentação, sono e prática de exercício físico), implementação de parcerias entre escolas e clubes desportivos que influenciem a motivação dos estudantes à prática de atividade física.

6 Referências

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica: Uma perspectiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*, 12(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154>
- Armstrong, S., Wong, C. A., Perrin, E., Page, S., Sibley, L., & Skinner, A. (2018). Association of Physical Activity With Income, Race/Ethnicity, and Sex Among Adolescents and Young Adults in the United States: Findings From the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2016. *JAMA Pediatrics*, 172(8), 732. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.1273>
- Arts, J. G., Jaspers, M., & Joosten-ten Brinke, D. (2016). A case study on written comments as a form of feedback in teacher education: So much to gain. *European Journal of Teacher Education*, 39(2), 159–173. <https://doi.org/10.1080/02619768.2015.1116513>
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Bera Physical Education And Sport P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Baumgartner, M. (2022). Professional competence(s) of physical education teachers: Terms, traditions, modelling and perspectives. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(4), 550–557. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00840-z>
- Brand, S., Gerber, M., Beck, J., Hatzinger, M., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). Exercising, sleep-EEG patterns, and psychological functioning are related among adolescents. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 11(2), 129–140. <https://doi.org/10.3109/15622970903522501>

- Chacón-Cuberos, R., Badicu, G., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2018). Mediterranean Diet and Motivation in Sport: A Comparative Study Between University Students from Spain and Romania. *Nutrients*, *11*(1), 30. <https://doi.org/10.3390/nu11010030>
- Condello, G., Mazzoli, E., Masci, I., De Fano, A., Ben-Soussan, T. D., Marchetti, R., & Pesce, C. (2021). Fostering Holistic Development with a Designed Multisport Intervention in Physical Education: A Class-Randomized Cross-Over Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(18), 9871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189871>
- Cruz, J., Llodio, I., Iturricastillo, A., Yanci, J., Sánchez-Díaz, S., & Romaratezabala, E. (2024). Association of Physical Activity and/or Diet with Sleep Quality and Duration in Adolescents: A Scoping Review. *Nutrients*, *16*(19), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu16193345>
- Dantas, E. G. F., Tabosa, T. A., Gonzalez, R. H., & Gama, M. C. F. (2023). Relações entre hábitos de vida, composição corporal E desempenho motor de crianças para prática de atividade física. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, *17*(11), 637–650. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2307/1398>.
- Delgado, D. G. L., Delgado, F. E. A., & Quiroz, P. M. Z. (2019). Permanent application of diagnostic assessment on learning teaching process. *International journal of linguistics, literature and culture*, *5*(4), 34–45. <https://doi.org/10.21744/ijllc.v5n4.699>
- Demchenko, I., Maksymchuk, B., Bilan, V., Maksymchuk, I., & Kalynovska, I. (2021). Training Future Physical Education Teachers for Professional Activities under the Conditions of Inclusive Education. *BRAIN. BROAD RESEARCH IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND NEUROSCIENCE*, *12*(3), 191–213. <https://doi.org/10.18662/brain/12.3/227>
- Deslippe, A. L., Bergeron, C., & Cohen, T. R. (2023). Boys and girls differ in their rationale behind eating: A systematic review of intrinsic and extrinsic motivations in dietary habits across countries. *Frontiers in Nutrition*, *10*, 1256189. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1256189>
- Dudley, D., Mackenzie, E., Van Bergen, P., Cairney, J., & Barnett, L. (2022). What Drives Quality Physical Education? A Systematic Review and Meta-Analysis of Learning and Development

- Effects From Physical Education-Based Interventions. *Frontiers in Psychology*, 13, 799330.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799330>
- Faris, M. E., Vitiello, M. V., Abdelrahim, D. N., Cheikh Ismail, L., Jahrami, H. A., Khaleel, S., Khan, M. S., Shakir, A. Z., Yusuf, A. M., Masaad, A. A., & Bahammam, A. S. (2022). Eating habits are associated with subjective sleep quality outcomes among university students: Findings of a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*, 26(3), 1365–1376.
<https://doi.org/10.1007/s11325-021-02506-w>
- Fernandes, M. A. F., Machado, E. A., Alves, M. P., & Aguiar Vieira, D. (2021). Ensinar em tempos de COVID-19: Um estudo com professores dos ensinos básico e secundário em Portugal. *Revista Portuguesa de Educação*, 34(1). <https://doi.org/10.21814/rpe.21108>
- Ferry, M., & Westerlund, R. (2023). Professional networks, collegial support, and school leaders: How physical education teachers manage reality shock, marginalization, and isolation in a decentralized school system. *European Physical Education Review*, 29(1), 74–90.
<https://doi.org/10.1177/1356336X221114531>
- Feu, S., García-Rubio, J., Gamero, M. D. G., & Ibáñez, S. J. (2019). Task planning for sports learning by physical education teachers in the pre-service phase. *PLOS ONE*, 14(3), e0212833.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212833>
- Fin, G., Moreno-Murcia, J. A., León, J., Baretta, E., & Nodari Júnior, R. J. (2019). Teachers' Interpersonal Style in Physical Education: Exploring Patterns of Students' Self-Determined Motivation and Enjoyment of Physical Activity in a Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, 9, 2721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02721>
- Fletcher, T., & Beckey, A. (2023). Teaching about planning in pre-service physical education teacher education: A collaborative self-study. *European Physical Education Review*, 29(3), 389–404.
<https://doi.org/10.1177/1356336X231156323>
- Flores, M. A., Barros, A., Veiga Simão, A. M., Pereira, D., Gago, M., Fernandes, E. L., Ferreira, P. D. C., & Costa, L. (2024). Remote teaching in times of COVID-19: Teachers' adaptation and pupil

level of participation. *Technology, Pedagogy and Education*, 33(1), 57–72.

<https://doi.org/10.1080/1475939X.2023.2270491>

Folgar, M. I., Boubeta, A. R., Cristobal, R. V., & Zamácola, F. S. (2015). Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria (Motivations for the practice of federated sports and canoeing in primary and secondary students). *Retos*, 21, 19–24. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i21.34598>

Folgar, M. I., Boubeta, A. R., & Vaquero-Cristóbal, R. (2015). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados (Motivations for practicing sports in federate and non-federate students). *Retos*, 25, 80–84. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34485>

Fuaddi, F., Tomoliyus, T., Sukoco, P., & Nopembri, S. (2020). The Enjoyable Physical Education Learning to Improve Students' Motivation and Learning Achievement. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 1 (49), 50–59. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-50-59>

Gavela-Pérez, T., Parra-Rodríguez, A., Vales-Villamarín, C., Pérez-Segura, P., Mejorado-Molano, F. J., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2023). Relationship between eating habits, sleep patterns and physical activity and the degree of obesity in children and adolescents. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición (English Ed.)*, 70, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.endien.2023.08.001>

Gené-Sampedro, A., Gené-Morales, A., Gene-Morales, J., García-Pérez, J. A., & Palacios-Nevado, D. (2021). RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION IN FEDERATED SPORTS AND RISK OF SCHOOL FAILURE AND DROP-OUT. 5710–5715. <https://doi.org/10.21125/iceri.2021.1288>

Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1(14), 1–14. <https://psycnet.apa.org/record/1984-09240-001>.

Gonçalves, L. F., & Haas, P. (2020a). Impacto da alimentação associada ao hábito do sono: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 9(11), e57791110238. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10238>

- Gonçalves, L. F., & Haas, P. (2020b). Impacto da alimentação associada ao hábito do sono: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 9(11), e57791110238.
<https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10238>
- Goodlin-Jones, B. L., Sitnick, S. L., Tang, K., Liu, J., & Anders, T. F. (2008). The Children's Sleep Habits Questionnaire in Toddlers and Preschool Children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 29(2), 82–88. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318163c39a>
- Jesus, L. P. D., Vieira, R. L. A., Jesus, T. S. R., Souza, H. R. D., Santos, R. M. M., Ferreira, A. K. D. A. C. V., Conceição, R. R., & Cavalcante, A. K. D. S. (2024). INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA QUALIDADE DO SONO E BEM-ESTAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA. *REVISTA FOCO*, 17(3), e4432. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n3-040>
- Kaspina, R., & Plotnikova, L. (2014). Interactive Forms of Training Bachelors: Case Study and Challenges. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 1066–1071.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.276>
- Kiebuła, P., Tomczyk, K., Furman, J., & Łabuz-Roszak, B. (2020). Association between eating habits and physical activity in primary school students. *Wiadomości Lekarskie*, 73(10), 2120–2126.
<https://doi.org/10.36740/WLek202010103>
- Kosiba, G., Gacek, M., Wojtowicz, A., & Majer, M. (2019). Level of knowledge regarding health as well as health education and pro-health behaviours among students of physical education and other teaching specialisations. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 11(1), 83–95.
<https://doi.org/10.29359/BJHPA.11.1.09>
- Kurniawan, I., Yulianto, H., & Sujarwo, S. (2023). The relationship between body mass index, physical activity, sleep quality, and physical fitness in adolescents. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 514–535. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21562
- Lai Yeung, W. T. (2010). Gender Perspectives on Adolescent Eating Behaviors: A Study on the Eating Attitudes and Behaviors of Junior Secondary Students in Hong Kong. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(4), 250–258. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.05.008>

- Lamonedas-Prieto, J., & Huertas-Delgado, F. J. (2017). Motivación deportiva en la transición de Primaria a Secundaria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 88–101.
<https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.88-101>
- Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Angulo-Garay, G., Aguirre-Betolaza, A. M., Albusua, N., Martínez De Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., García, N., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Physical Activity Levels and Sleep in Schoolchildren (6–17) with and without School Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1263. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021263>
- Legnani, R. F. S., Legnani, E., Gasparotto, G. D. S., Bacil, E. D. A., Da Silva, M. P., & Campos, W. (2015). Hábitos de sono e atividade física em crianças e adolescentes: Uma revisão sistemática. *Revista da Educação Física/UEM*, 26(1). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i1.24864>
- Leyton, M., Batista, M., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Prediction model of healthy lifestyles in physical education students based on self-determination theory. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 25(1), 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2019.05.002>
- Liao, C.-C., Hsu, C.-H., Kuo, K.-P., Luo, Y.-J., & Kao, C.-C. (2023). Ability of the Sport Education Model to Promote Healthy Lifestyles in University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2174.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032174>
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children’s Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65–90.
<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/lp/article/viewFile/763/706>.

- Marques, Á. D. A. G., Luzio, F. D. C. M., Martins, J. C. A., & Vaquinhas, M. M. C. M. (2011). Hábitos alimentares: Validação de uma escala para a população portuguesa. *Escola Anna Nery*, *15*(2), 402–409. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452011000200025>
- Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, *158*, 105019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>
- Martins, T. A. V., & Almeida, R. R. (2025). Consciência corporal como possibilidade de formação humana integral nos Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia. *Research, Society and Development*, *14*(3), e9814348507. <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i3.48507>
- Matos, J. F., Piedade, J., Freitas, A., Pedro, N., Dorotea, N., Pedro, A., & Galego, C. (2023). Teaching and Learning Research Methodologies in Education: A Systematic Literature Review. *Education Sciences*, *13*(2), 173. <https://doi.org/10.3390/educsci13020173>
- Mozaffari-Khosravi, H., Karandish, M., Hadianfard, A. M., Azhdari, M., Sheikhi, L., Tabatabaie, M., Shams-Rad, S., Mirzavandi, F., & Babaie, S. (2021). The relationship between sleep quality and breakfast, mid-morning snack, and dinner and physical activity habits among adolescents: A cross-sectional study in Yazd, Iran. *Sleep and Biological Rhythms*, *19*(1), 79–84. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00290-w>
- Muñoz, J. S., Hernández Prados, M. Á., & Palazón Segura, C. (2024). Federated or Non-Federated Sports: The Influence on Children, the Youth Population and Family Life. *Education Sciences*, *14*(8), 913. <https://doi.org/10.3390/educsci14080913>
- Narayana, C. M. (2024). The Importance of Physical Education in Schools. *International Journal of Creative Research Thoughts*, *12*(7), 1–5. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2407001.pdf>.
- Néné, M., & Sequeira, C. (2022). *Investigação em enfermagem: Teoria e prática*. Lidel.
- Pacheco, J. A., Morgado, J. C., Sousa, J., & Maia, I. B. (2021). Educação básica e pandemia. Um estudo sobre as perceções dos professores na realidade portuguesa. *Revista Iberoamericana de Educación*, *86*(1), 187–204. <https://doi.org/10.35362/rie8614346>

- Papadogiannis, I., Wallace, M., Pouloupoulos, V., Karountzou, G., & Ekonomopoulos, D. (2021). A First Ever Look into Greece's Vast Educational Data: Interesting Findings and Policy Implications. *Education Sciences, 11*(9), 489. <https://doi.org/10.3390/educsci11090489>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento Humano* (12^a). AMGH Editora Ltda.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). *O mundo da criança*. McGraw-Hill.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2019). Gender Differences in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>
- Richit, A., & Loss, A. S. (2024). Professional learning of prospective elementary school teachers in supervised training. *Educação e Pesquisa, 50*. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202450262812en>
- Romero-Parra, N., Solera-Alfonso, A., Bores-García, D., & Delfa-de-la-Morena, J. M. (2022). Sex and educational level differences in physical activity and motivations to exercise among Spanish children and adolescents. *European Journal of Pediatrics, 182*(2), 533–542. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04742-y>
- Roy, J., Godin, R., Gaudreault, P., & Forest, G. (2023). The relationship between sleep, perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and academic and sports performance in young athletes. *Chronobiology International, 40*(11), 1500–1514. <https://doi.org/10.1080/07420528.2023.2273828>
- Sánchez-Hernando, B., Antón-Solanas, I., Juárez-Vela, R., Gea-Caballero, V., Carboneres-Tafaner, M. I., Ferrer-Gracia, E., Gállego-Diéguez, J., Santolalla-Arnedo, I., & Gasch-Gallén, Á. (2021). Healthy Lifestyle and Academic Performance in Middle School Students from the Region of Aragón (Spain). *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16), 8624. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168624>

- Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, *14*(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912>
- Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do questionário de motivação para as actividades desportivas (QMAD). Em F. Sobral & A. Marques (Eds.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa* (pp. 89–97). Publisher.
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
- Silva, F. G., Silva, C. R., Braga, L. B., & Neto, A. S. (2014). Portuguese Children’s Sleep Habits Questionnaire—Validation and cross-cultural comparison. *Jornal de Pediatria*, *90*(1), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2013.06.009>
- Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2019a). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents’ Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, *11*(11), 2594. <https://doi.org/10.3390/nu11112594>
- Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2019b). Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents’ Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, *11*(11), 2594. <https://doi.org/10.3390/nu11112594>
- Valero-Valenzuela, A., Hoyos Cuartas, L. A., Heredia-León, D. A., & León-Guereño, P. (2024). Editorial: Active methodologies: exploring the impact on motivation and psychological variables in physical education. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1476430. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476430>

Walters, W., Robinson, D., Barber, W., & Spicer, C. (2025). The physical, social, and professional isolation of physical education teachers. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 16(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2311116>

Ward, P., Kim, I., Ko, B., & Li, W. (2015). Effects of Improving Teachers' Content Knowledge on Teaching and Student Learning in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(2), 130–139. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.987908>

Zhou, Z., Yang, X., & Chen, Z. (2024). Frequency of Vigorous physical activity and sleep difficulty in adolescents: A multiply-country cross-sectional study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 55, 101843. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101843>

6.1 Webiografia

<https://www.aepg.pt/> - consultado a 29 de outubro de 2024

<https://www.esjoseafonso.com/wp/> - consultado a 29 de outubro de 2024

7 Anexos

7.1 Declaração de Autorização de Depósito no Repositório Comum

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

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

José Manuel Barroso Bobalo
Portador do Cartão de Cidadão n.º 11373 886

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado
Intitulado/a: Relações entre hábitos alimentares, hábitos de sono e motivações
Concluído/a em / / Para a Prática de Atividade Física nos
Declaro, sob compromisso de honra, que: ensinos básicos e secundário

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

Email: j.bobalo@gmail.com Contacto tlf: 966 038 000
Data: 30/06/2025
Assinatura: José Manuel Barroso Bobalo

7.2 Declaração de Autenticidade

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Jose Manuel Bomanes Rodalo do
Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de Ciências Físicas, no ano letivo
de 2024/2025.

O seu autor declara que:

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

30 de Junho de 2025.

Assinatura

Jose Manuel Bomanes Rodalo

7.3 Artigo Científico



Article

Relationship between eating habits, sleep habits and motivation for physical activity of students in primary and secondary education

Abstract: Background: Scientific evidence reveals that eating habits, sleep habits and motivation to practice sports are interconnected, strongly influencing the development of adolescents. The aim of this study is to analyze the relationship between sociodemographic variables, eating habits, sleep habits and motivation for sports practice in primary and secondary school students. Methods: This is an exploratory, quantitative, correlational, described, and cross-sectional study. Results: The questionnaires showed adequate reliability. It was found that 47.7% of the participants reported that usually took more than 20 minutes to fall asleep. The results reveal a relationship between eating habits, sleep habits and motivation to practice sports, with statistical differences for the variable gender, level of education and practice of federated sports. For example, girls reveal healthier eating habits, while the boys show greater motivation to practice sports. Students in basic education have less motivation for physical exercise and worse eating habits. Conclusions: The physical education teacher proves to be an important factor for the development of strategies that encourage the practice of sports and the promotion of healthy eating habits and sleep habits. Partnerships between educational institutions and sports clubs should promote equality by encouraging boys and girls practice regular physical activity.

Keywords: Eating habits; Motivation; Sports practice; Sleep Habits; Adolescents; School

1. Introduction

Physical education classes play a key role promoting healthy lifestyles among students, contributing to improved physical health, mental well-being, and the development of social skills (Bailey et al., 2009; Narayana, 2024). Studies show that students who maintain a healthy lifestyle (eating habits, sleep habits) obtain better school results, suggesting programs of healthy lifestyle habits among the school-age population (Chacón-Cuberos et al., 2018; Sánchez-Hernando et al., 2021; Trigueros et al., 2019).

Adolescence is characterized by a developmental transition between adulthood, marked by several physical, cognitive, emotional, and social transformations (Papalia et al., 2001; Papalia & Feldman, 2013). In this period of human development, Papalia and Feldman (2013) agree that physical exercise or lack of it affects physical and mental health. These authors also agree that sleep deprivation can decrease motivation, increase irritability, affect concentration and school performance.

Scientific evidence demonstrates a complex relationship between sports motivation, sleep habits and physical activity (Brand et al., 2010; Dantas et al., 2023; Zhou et al., 2024). There is a strong association between physical activity and sleep parameters with an impact on the physical and intellectual performance of adolescents (Kurniawan et al., 2023; Larrinaga-Undabarrena et al., 2023; Roy et al., 2023). From another perspective, studies also reveal the importance of food in sleep habits, in which adequate nutrient intake and a diet considered to be of high quality promote good sleep habits (Gonçalves & Haas, 2020;

Sejbuk et al., 2022). In this sense, Legnani and collaborators (2015) defend that adequate sleep (> 8 hours/day) is associated with greater physical activity in adolescents, revealing that 60 minutes of daily physical activity, promotes sleep quality. On the other hand, a study of Gavela-Pérez and collaborators (2023) the impact of eating habits, late meals, higher calories at dinner, and lower amounts at breakfast, influences body mass index, which will affects physical exercise. These authors also reveal that the lower ingestion of vegetables and the lack of physical exercise in children and adolescents influence anthropometric data.

Martínez-de-Quel and collaborators (2021) reveal that physically inactive participants did not reveal significant changes while physically active participants showed a significant decline in physical activity levels, sleep quality, and well-being. A study by (Kie-bula and collaborators (2020) reveals that students with a higher level of sports practice were more aware of the principles of healthy eating when compared to those who were less active. Although studies have highlighted associations between sleep quality, mealtimes, bedtime, and physical exercise (Faris et al., 2022; Mozaffari-Khosravi et al., 2021), the conclusions of these studies are not consensual. In this sense, and in order to better understand the relationship between eating habits, sleep habits and motivation to practice sports in primary and secondary school students, the present study aims to evaluate: i) the relationship between the practice of sports (school/federated), eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits; ii) the relationship between primary and secondary school students, eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits; iii) The relationship between eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits; iv) statistically significant differences between gender, eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits; v) statistically significant differences between the practice of sports (school/federated), eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits; vi) statistically significant differences between primary and secondary education, eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits

2. Materials and Methods

This is an exploratory, quantitative, correlational, descriptive and cross-sectional study.

2.1 Procedures

The present study followed all the ethical and deontological guidelines regarding an investigation, and the Individual Training Plan was presented to the Pedagogical Council, which obtained a positive opinion. Subsequently, authorization was requested from the directors of the Escola Básica Paulo da Gama and Escola Secundária Doutor José Afonso and respective Ministry of Education to make this study possible. Finally, the legal representatives were asked to authorize the students to participate in the study, through free and informed consent. The questionnaires were organized on the Google Forms platform, and a test of the application was carried out with the three questionnaires to a sample of 21 elementary school students (not included in this sample). To check if they had adequate literacy levels to answer the items autonomously, the instructions were read, any doubts about filling in were removed and, only then the students began to fill out the questionnaire. Anyone who had doubts would call the physical education teacher next to them to remove the doubt. Finally, the online questionnaire was applied, published on the CLASSROOM platform, ensuring the confidentiality of the answers, and the non-existence of right or wrong answers was reinforced to the students.

2.2 Sample

344 students from two public schools in the municipality of Seixal (Portugal) participated in this study. They were aged between 11 and 19 years, in which 52% (n=179) of the participants were male and 48% (n=165) female. Regarding education levels, 29 participants were in the second cycle of schooling, 40 participants were in the third cycle of schooling and 275 participants were in secondary education. Asked about the practice of school and federated sports, only 25.9% practiced school sports, while 46.8% practiced federated sports.

2.3 Instruments

A Sociodemographic Questionnaire was developed to obtain information about the characterization of the participants, data on age, sex, year attended (primary and secondary education), practice of school sports and practice of federated sports were questioned.

The Eating Habits Scale (EHS) developed and validated by Marques and collaborators (2011) evaluates eating habits through a scale consisting of 40 items distributed in 4 dimensions [Food Quantity ($\alpha = 0.50$), Food Quality ($\alpha = 0.72$), Food Variety ($\alpha = 0.66$) e Dietary Adequacy ($\alpha = 0.62$)], on a Likert scale with five possible response alternatives [Never (0 times a week); Rarely (1 to 2 times per week); Sometimes (3 to 4 times a week); Often (5 to 6 times a week); Always (7 or more times per week)]. The original scale had a Cronbach's alpha considered good ($\alpha = 0.82$).

The Motivation for Sports Activities Questionnaire (MSAQ), translation of the original version of the Participation Motivation Questionnaire (PMQ) was developed by Gill and collaborators (1983), version adapted by Serpa (1992). This questionnaire consists of 30 items distributed across 6 dimensions [Statute ($\alpha = 0.90$), Technical Learning ($\alpha = 0.92$), Extrinsic Influence ($\alpha = 0.74$), Teamwork ($\alpha = 0.85$), Free Energy ($\alpha = 0.75$), Socialization ($\alpha = 0.70$)], describing, each of them, reasons for the sporting activity, to which they were attributed, on a Likert scale (from 1 to 5), the following levels: (1 - Nothing important; 2 - Unimportant; 3 - Important; 4 - Very important; 5 - Totally important).

The Children Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), developed by Goodlin-Jones and collaborators (2008) it was adapted for the Portuguese population by Silva and collaborators (2014). The questionnaire is an instrument that evaluates habits and problems related to sleep, it consists of 33 questions distributed in 8 dimensions [Resistance to going to bed ($\alpha = 0.70$), Sleep duration ($\alpha = 0.60$), Sleep-Associated Anxiety ($\alpha = 0.70$), Night awakenings ($\alpha = 0.67$), Parasomnias ($\alpha = 0.78$), Respiratory disorder ($\alpha = 0.79$), Day-time sleepiness ($\alpha = 0.68$)]. The original scale has a Cronbach's alpha that is considered good ($\alpha = 0.78$).

2.4 Data Analysis

The collected data were analyzed using the SPSS 30.0.0 (Statistical Package for the Social Sciences) software, and descriptive statistics and Cronbach's alpha were analyzed. By performing the normality test, it was found that the data do not follow a normal distribution ($p < 0.001$). In this sense, the Spearman coefficient was calculated ($-1 \leq RS \leq 1$) to analyze possible relationships and the Mann-Whitney test was used to evaluate statistically significant differences between dichotomous variables.

3. Results

The analysis of internal consistency allowed us to verify that all scales have adequate reliability. The present study found adequate reliability for the EHS ($\alpha = 0.73$) and their dimensions: Food Quantity ($\alpha = 0.56$), Food Quality ($\alpha = 0.65$), Food Variety ($\alpha = 0.74$), Dietary Adequacy ($\alpha = 0.42$). Likewise, adequate reliability was verified for MSAQ ($\alpha = 0.96$) and their dimensions: Statute ($\alpha = 0.90$), Technical Learning ($\alpha = 0.92$), Extrinsic Influence ($\alpha = 0.74$), Teamwork ($\alpha = 0.85$), Free Energy ($\alpha = 0.75$), Socialization ($\alpha = 0.70$).

Finally, adequate reliability was found for the CSHQ ($\alpha = 0.87$) and their dimensions: Resistance to going to bed ($\alpha = 0.70$), Sleep duration ($\alpha = 0.60$), Sleep-related anxiety ($\alpha = 0.79$), Night awakenings ($\alpha = 0.67$), Parasomnias ($\alpha = 0.78$), Sleep-disordered breathing ($\alpha = 0.79$), Daytime sleepiness ($\alpha = 0.68$). Regarding the question of sleep onset, 47.7% ($n = 164$) of the participants reported that they usually (5 to 7 times a week) took more than 20 minutes to fall asleep, 29.4% ($n = 101$) reported that sometimes (2 to 4 times a week) and 23% reported rarely (1 time a week or never) that they took a long time to fall asleep.

Table 1 shows the intensity of the association between the sociodemographic variables and the questionnaires that assess eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits. The cycle of studies presents a moderate and significant relationship with the practice of school sports ($r_s = -0.25$; $p < 0.001$) a weak, negative and significant relationship with the practice of federated sport ($r_s = -0.24$; $p < 0.001$) a weak, significant relationship with eating habits ($r_s = 0.14$; $p = 0.009$) and a significant weak relationship with sleep habits ($r_s = 0.11$; $p = 0.034$). There was a moderate, negative and significant relationship between the practice of federated sports and motivation for sports activities ($r_s = -0.35$; $p < 0.001$); a moderate and significant relationship between eating habits and sleep habits ($r_s = 0.31$; $p < 0.001$).

Statistically significant differences between gender, study cycle, school sport practice, federated sport practice, eating habits, motivation to practice sports activities and sleep habits were assessed using the Wilcoxon-Mann-Whitney non-parametric test. According to the U test, through Figure 1, it is verified that the sex presents significant differences in eating habits ($U = 12350,5$; $p = 0.009$) and motivation for sports activities ($U = 12350,5$; $p = 0.004$), and there were no statistically significant differences in sleep habits ($U = 12350,5$; $p = 0.388$).

Figure 1. Statistically significant differences between Gender and the variables Eating Habits and Motivation for sports practice

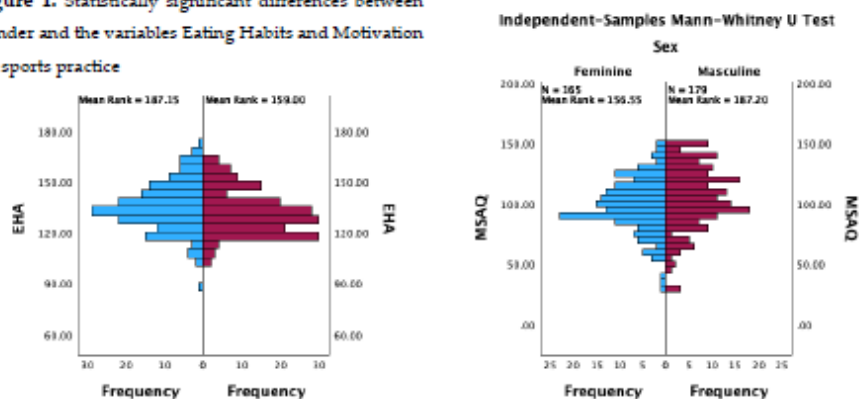


Figure 2 shows statistically significant differences between the study cycle, the eating habits ($U = 11419$; $p = 0.009$) and sleep habits ($U = 11419$; $p = 0.034$), There were no significant differences in motivation to practice sports activities ($U = 11419$; $p = 0.058$).

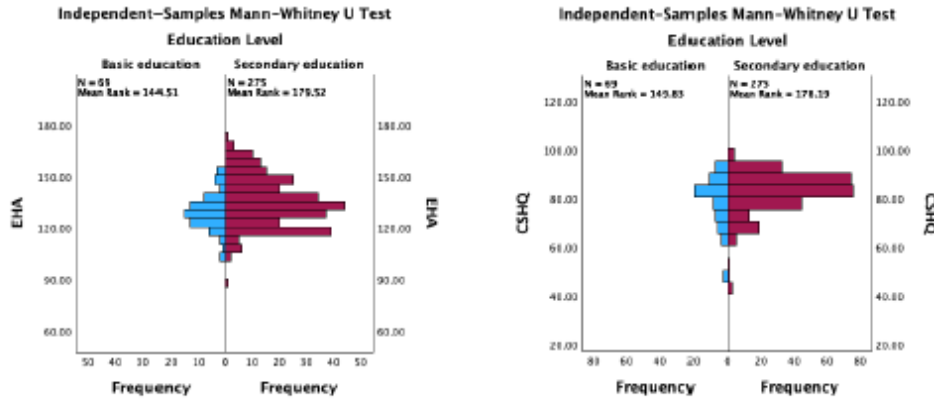


Figure 1. Statistically significant differences between the Level of Education and the variables Eating Habits and Motivation for sports practice

After analyzing the possible differences between the practice of school sports, eating habits, motivation for sports activities and sleep habits, there were no statistically significant differences ($U = 12142$; $p > 0.05$). However, statistically significant differences (Figure 3) were found between the practice of federated sports and the motivation to practice sports ($U = 13809$; $p < 0.001$), and no statistically significant differences were found in the variable eating habits ($U = 13809$; $p = 0.316$) and sleep habits ($U = 13809$; $p = 0.492$).

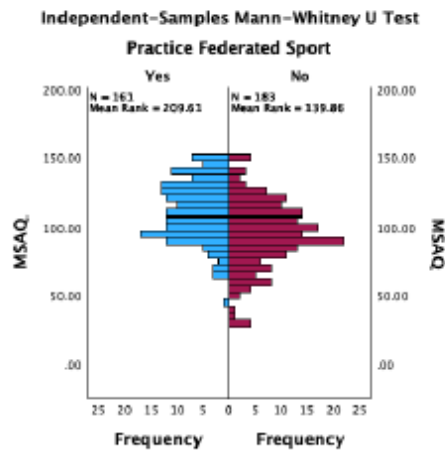


Figure 2. Statistically significant differences between Federated sports practice and the Motivation to practice sports variable

Table 1. Correlations between Sociodemographic Variables; Eating Habits Scale (EHA); Motivation for Sports Activities Questionnaire (MSAQ) and Children Sleep Habits Questionnaire (CHSQ) 174
175

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Age	—	0.01	0.62***	0.16**	0.01	0.11*	-0.02	0.01
2. Sex		—	-0.01	-0.05	-0.28**	-0.14**	0.15**	0.05
3. Education (Basic/Secondary)			—	0.25***	-0.24***	0.14**	0.10	0.11*
4. School Sports Practice				—	-0.09	0.05	0.03	-0.03
5. Federate Sports Practice					—	-0.05	-0.35***	-0.04
6. EHA						—	-0.01	0.31***
7. MSAQ							—	-0.01
8. CHSQ								—

Note: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

4. Discussion

177

Through the calculation of Cronbach's alpha coefficients, it was possible to verify that the reliability of the measurement scales indicates their precision, presenting indicators of internal consistency considered good [0.70 and 0.90] to very good $\alpha > 0.90$ (Marôco & Garcia-Marques, 2006; Néné & Sequeira, 2022).

178
179
180
181

Analyzing the results on the relationship between the variables, it was possible to verify that the variable sex, presents a moderate relationship with the practice of federated sports and a weak relationship with eating habits and motivation to practice sports activities. The existence of statistically significant differences between the gender variable and the variables eating habits and motivation to practice sports activities was revealed. Figure 1 shows that the average eating habits of females is higher than in males. However, males have greater motivation to practice sports activities. These results are in line with studies that reveal that the quality of diet in females is due to external motivations (e.g. being thin) that influence a healthier diet, when compared to males (Deslippe et al., 2023; Yeung, 2010). On the other hand, there are studies that demonstrate the existence of significant differences in the recommended sports practice among students, in which the female sex feels less motivated to practice sports activities (Armstrong et al., 2018; Romero-Parra et al., 2022).

182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194

It was also verified the existence of a relationship between the study cycle and the practice of school sports and the practice of federated sports. Secondary education revealed a higher average of good eating habits and greater motivation to practice sports activities compared to basic education. Muñoz and collaborators (2024) reveal that the practice of federated sports can be perceived by parents as an excellent opportunity to education for values. On the other hand, students who participate in federated sports have greater academic success (Gené-Sampedro et al., 2021). In this sense, Sierra-Díaz and collaborators (2019) support the incorporation of pedagogical strategies that promote student motivation and the development of motor and sports competence. For these authors, these types of strategies promote active habits throughout their lives.

195
196
197
198
199
200
201
202
203
204

Considering the eating habits and sleep habits of the participants, there is a relationship with the study cycle, demonstrating statistically significant differences between primary and secondary education. Participants in secondary education reveal a higher average of eating habits and reveal greater motivation to practice sports activities. These results may be related to the considerable evidence of parental responsibility in children's eating habits and sleep habits (Cruz et al., 2024), thus requiring parents to pay greater attention to their children's food choices and diet (Mahmood et al., 2021). Regarding the variables related to the practice of sports, there was only a moderate relationship between the motivation to practice sports activities and the practice of federated sports. This relationship may be since sports practice goes beyond motivational factors (Antunes et al., 2024). For these authors, the dimension of technical training can be a significant factor for the practice of federated sports, highlighting the importance of family and friends.

205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216

After evaluating the variables related to the practice of school/federated sports, the results reveal only significant statistically differences between the practice of federated sports and the motivation to practice sports activities. A study by Portela-Pino and collaborators (2019) demonstrates that adolescents feel motivated to practice sports activities due to social recognition, challenge, fun and well-being. Studies show that federated sports practitioners demonstrate higher levels of intrinsic motivation when compared to students who do not practice federated sports (Folgar, Boubeta, Cristobal, et al., 2015;

217
218
219
220
221
222
223

Folgar, Boubeta, & Vaquero-Cristóbal, 2015). Lamonedá-Prieto and Huertas-Delgado (2017) show a decline in motivation levels affecting individual sports when transitioning from primary to secondary education. Curiously, the results do not follow the study carried out by Kiebuła and collaborators (2020) which identified that students who practice sports have better eating habits when compared to adolescents who are less active. These authors also reveal that those who practice sports are more aware of the principles of healthy eating.

Analysing these results, it is important that physical education teachers adopt strategies that promote autonomy and improve students' motivation to practice physical education (Fin et al., 2019). They should be aware that students' external factors may be associated with better nutrition and healthy lifestyle habits for better sports performance (Chacón-Cuberos et al., 2018).

The results should be analyzed with some care, because the limitations in the present study are intended to be the sample not representative and the possible answers of the students (e.g. social desirability). Another limitation is the fact that the questionnaires were aimed only by adolescents in primary and secondary education. In the future, mixed studies are suggested to evaluate external factors such as the influence of parents and physical education teachers in the promotion of healthy lifestyle habits, as well as to explore the impact of school policies on students' quality of life. Physical education teachers have a fundamental role in identifying risk situations (eating habits, sleep habits and physical exercise). Physical education teachers can promote education for the acquisition and maintenance of healthy lifestyles in a school context.

5. Conclusions

Based on the literature review and discussion of the results of this study, significant differences between genders are highlighted, in which some students have healthier eating habits compared to others. On the other hand, students demonstrate greater motivation to practice sports, corroborating other studies that indicate less female impairment in physical activities. It should also be noted the differences between the levels of education, since basic education demonstrates a lower motivation to practice physical exercise, as well as a lower quality of eating habits. If the practice of federated sports is associated with greater school success, it is important that physical education teachers promote strategies so that primary school students feel motivated to practice sports activities. This study has practical implications, contributing to a reflection on gender differences (promotion of women's sport); specialized programs for basic education on health education (food, sleep and physical exercise) and the implementation of partnerships between schools and sports clubs that influence the motivation of students to practice physical activity.

Supplementary Materials: The following supporting information can be downloaded at: <https://www.mdpi.com/article/doi/10.3390/psych7010011>, Figure S1: title; Table S1: title; Video S1: title.

Funding: This research received no external funding.

Institutional Review Board Statement: The study was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki, and the Individual Training Plan (ITP) was approved by the Pedagogical Council of Piaget – Ensino Superior (date of approval January 14, 2025).

Informed Consent Statement: Informed consent was obtained from all subjects involved in the study.

Data Availability Statement: The datasets generated and/or analyzed during the current study are available from the corresponding author upon reasonable request. 271
272

Acknowledgments: The authors would like to thank all the participants in this study and thanks to the physical education groups from the Paulo da Gama school and Dr. José Afonso school. 273
274

Conflicts of Interest: The authors declare no conflicts of interest. 275

References 276

- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports*, *12*(6), 154. <https://doi.org/10.3390/sports12060154> 277
278
- Armstrong, S., Wong, C. A., Perrin, E., Page, S., Sibley, L., & Skinner, A. (2018). Association of Physical Activity With Income, Race/Ethnicity, and Sex Among Adolescents and Young Adults in the United States: Findings From the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007–2016. *JAMA Pediatrics*, *172*(8), 732. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.1273> 279
280
281
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Bera Physical Education And Sport P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, *24*(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817> 282
283
284
- Brand, S., Gerber, M., Beck, J., Hatzinger, M., Fühse, U., & Holsboer-Trachsel, E. (2010). Exercising, sleep-EEG patterns, and psychological functioning are related among adolescents. *The World Journal of Biological Psychiatry*, *11*(2), 129–140. <https://doi.org/10.3109/15622970903522501> 285
286
287
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Olmedo-Moreno, E. M., & Castro-Sánchez, M. (2018). Adherence to the Mediterranean Diet Is Related to Healthy Habits, Learning Processes, and Academic Achievement in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, *10*(11), 1566. <https://doi.org/10.3390/nu10111566> 288
289
290
- Cruz, J., Llodio, I., Iurrucastillo, A., Yanci, J., Sánchez-Díaz, S., & Romaratezabala, E. (2024). Association of Physical Activity and/or Diet with Sleep Quality and Duration in Adolescents: A Scoping Review. *Nutrients*, *16*(19), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu16193345> 291
292
293
- Dantas, E. G. F., Tabosa, T. A., Gonzalez, R. H., & Gama, M. C. F. (2023). Relações entre hábitos de vida, composição corporal e desempenho motor de crianças para prática de atividade física. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, *17*(11), 637–650. <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2307/1398>. 294
295
296
- Deslippe, A. L., Bergeron, C., & Cohen, T. R. (2023). Boys and girls differ in their rationale behind eating: A systematic review of intrinsic and extrinsic motivations in dietary habits across countries. *Frontiers in Nutrition*, *10*, 1256189. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1256189> 297
298
299
- Faris, M. E., Vitiello, M. V., Abdelrahim, D. N., Cheikh Ismail, L., Jahrami, H. A., Khaleel, S., Khan, M. S., Shakir, A. Z., Yusuf, A. M., Masaad, A. A., & Bahammam, A. S. (2022). Eating habits are associated with subjective sleep quality outcomes among university students: Findings of a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*, *26*(3), 1365–1376. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02506-w> 300
301
302
303
- Fin, G., Moreno-Murcia, J. A., León, J., Baretta, E., & Nodari Júnior, R. J. (2019). Teachers' Interpersonal Style in Physical Education: Exploring Patterns of Students' Self-Determined Motivation and Enjoyment of Physical Activity in a Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*, *9*, 2721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02721> 304
305
306
- Folgar, M. I., Boubeta, A. R., Cristobal, R. V., & Zamácola, F. S. (2015). Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria (Motivations for the practice of federated sports and canoeing in primary and secondary students). *Retos*, *21*, 19–24. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i21.34598> 307
308
309
- Folgar, M. I., Boubeta, A. R., & Vaquero-Cristóbal, R. (2015). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados (Motivations for practicing sports in federate and non-federate students). *Retos*, *25*, 80–84. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34485> 310
311
312

Gavela-Pérez, T., Farra-Rodríguez, A., Vales-Villamarín, C., Pérez-Segura, P., Mejorado-Molano, F. J., Garcés, C., & Soriano-Guillén, L. (2023). Relationship between eating habits, sleep patterns and physical activity and the degree of obesity in children and adolescents. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición (English Ed.)*, 70, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.endien.2023.08.001>

Gené-Sampedro, A., Gené-Morales, A., Gene-Morales, J., García-Pérez, J. A., & Palacios-Nevado, D. (2021). RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION IN FEDERATED SPORTS AND RISK OF SCHOOL FAILURE AND DROP-OUT. 5710–5715. <https://doi.org/10.21125/iceri.2021.1288>

Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 1(14), 1–14. <https://psycnet.apa.org/record/1984-09240-001>.

Gonçalves, L. F., & Haas, P. (2020). Impacto da alimentação associada ao hábito do sono: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 9(11), e57791110238. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i11.10238>

Goodlin-Jones, B. L., Sitnick, S. L., Tang, K., Liu, J., & Anders, T. F. (2008). The Children's Sleep Habits Questionnaire in Toddlers and Preschool Children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 29(2), 82–88. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e318163c39a>

Kiebul, P., Tomczyk, K., Furman, J., & Łabuz-Roszak, B. (2020). Association between eating habits and physical activity in primary school students. *Wiadomości Lekarskie*, 73(10), 2120–2126. <https://doi.org/10.36740/WLek.202010103>

Kurniawan, I., Yulianto, H., & Sujarwo, S. (2023). The relationship between body mass index, physical activity, sleep quality, and physical fitness in adolescents. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 514–535. https://doi.org/10.29407/jp_unpgr.v9i3.21562

Lamoneda-Prieto, J., & Huertas-Delgado, F. J. (2017). Motivación deportiva en la transición de Primaria a Secundaria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 88–101. <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.88-101>

Larrinaga-Undabarrena, A., Río, X., Sáez, I., Angulo-Garay, G., Aguirre-Betolaza, A. M., Albisua, N., Martínez De Lahidalga Aguirre, G., Sánchez Isla, J. R., García, N., Urbano, M., Guerra-Balic, M., Fernández, J. R., & Coca, A. (2023). Physical Activity Levels and Sleep in Schoolchildren (6–17) with and without School Sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1263. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021263>

Legnani, R. F. S., Legnani, E., Gasparotto, G. D. S., Bacil, E. D. A., Da Silva, M. P., & Campos, W. (2015). Hábitos de sono e atividade física em crianças e adolescentes: Uma revisão sistemática. *Revista da Educação Física/UEM*, 26(1). <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i1.24864>

Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y., & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients*, 13(4), 1138. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>

Maróco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65–90. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/lp/article/viewFile/763/706>.

Marques, Á. D. A. G., Luzio, F. D. C. M., Martins, J. C. A., & Vaquinhas, M. M. C. M. (2011). Hábitos alimentares: Validação de uma escala para a população portuguesa. *Escola Anna Nery*, 15(2), 402–409. <https://doi.org/10.1590/S1414-81452011000200025>

Martínez-de-Quel, Ó., Suárez-Iglesias, D., López-Flores, M., & Pérez, C. A. (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158, 105019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>

Mozaffari-Khosravi, H., Karandish, M., Hadianfard, A. M., Azhdari, M., Sheikhi, L., Tabatabaie, M., Shams-Rad, S., Mirzavandi, F., & Babaie, S. (2021). The relationship between sleep quality and breakfast, mid-morning snack, and dinner and physical activity habits among adolescents: A cross-sectional study in Yazd, Iran. *Sleep and Biological Rhythms*, 19(1), 79–84. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00290-w>

Muñoz, J. S., Hernández Prados, M. Á., & Palazón Segura, C. (2024). Federated or Non-Federated Sports: The Influence on Children, the Youth Population and Family Life. *Education Sciences*, 14(8), 913. <https://doi.org/10.3390/educsci14080913>

Narayana, C. M. (2024). The Importance of Physical Education in Schools. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 12(7), 1–5. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2407001.pdf>.

Néné, M., & Sequeira, C. (2022). *Investigação em enfermagem: Teoria e prática*. Lidel. 357

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desenvolvimento humano* (12.ª ed.). MacGraw Hill - Artemed. 358

Papalia, D. E., Feldman, R., & Olds, S. W. (2001). *O mundo da criança* (8.ª ed.). McGraw-Hill - Ciências da Educação. 359

Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2019). Gender Differences 360
in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Research* 361
and Public Health, 17(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168> 362

Romero-Parra, N., Solera-Alfonso, A., Bores-García, D., & Delfa-de-la-Morena, J. M. (2022). Sex and educational level differences in 363
physical activity and motivations to exercise among Spanish children and adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 192(2), 364
533–542. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04742-y> 365

Roy, J., Godin, R., Gaudreault, P., & Forest, G. (2023). The relationship between sleep, perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, 366
and academic and sports performance in young athletes. *Chronobiology International*, 40(11), 1500–1514. 367
<https://doi.org/10.1080/07420528.2023.2273628> 368

Sánchez-Hernando, B., Antón-Solanas, I., Juárez-Vela, R., Gea-Caballero, V., Carboneres-Tafaner, M. I., Ferrer-Gracia, E., Gállego- 369
Diéguez, J., Santolalla-Arnedo, I., & Gasch-Gallén, Á. (2021). Healthy Lifestyle and Academic Performance in Middle School 370
Students from the Region of Aragón (Spain). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8624. 371
<https://doi.org/10.3390/ijerph18168624> 372

Sejbuk, M., Mirończuk-Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review on Nutrition, Stimulants, 373
and Physical Activity as Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912. <https://doi.org/10.3390/nu14091912> 374

Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do questionário de motivação para as actividades 375
desportivas (QMAD). Em F. Sobral & A. Marques (Eds.), *FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência* 376
desportiva na população escolar portuguesa (pp. 89–97). Publisher. 377

Sierra-Díaz, M. J., González-Villora, S., Pastor-Vicedo, J. C., & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice 378
Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial 379
Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10, 2115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115> 380

Silva, F. G., Silva, C. R., Braga, L. B., & Neto, A. S. (2014). Portuguese Children's Sleep Habits Questionnaire – Validation and cross- 381
cultural comparison. *Jornal de Pediatria*, 90(1), 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2013.06.009> 382

Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2019). Influence of Teaching 383
Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*, 11(11), 2594. 384
<https://doi.org/10.3390/nu11112594> 385

Yeung, W. T. L. (2010). Gender Perspectives on Adolescent Eating Behaviors: A Study on the Eating Attitudes and Behaviors of Junior 386
Secondary Students in Hong Kong. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(4), 250–258. 387
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.05.008> 388

Zhou, Z., Yang, X., & Chen, Z. (2024). Frequency of Vigorous physical activity and sleep difficulty in adolescents: A multiply-country 389
cross-sectional study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 55, 101843. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101843> 390
391

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions and data contained in all publications are solely those of the individual 392
author(s) and contributor(s) and not of MDPI and/or the editor(s). MDPI and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to 393
people or property resulting from any ideas, methods, instructions or products referred to in the content. 394

7.4 Plano Anual Atividades Escola Básica 2/3 Paulo da Gama - Departamento Educação Física

Professor Responsável	Coordenador Prof. João Valentim
Breve descrição / Operacionalização	Entende-se por Educação Física o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.
Promotor	Agrupamento Escolas Paulo da Gama
Proponente	Grupo de Educação Física
Alunos envolvidos	Todos os anos de escolaridade

Atividade	Data	Metas	Público	Dinamizador	Ciclos
Dia Europeu Desporto	27/09/24	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Semana Desp. Escolar	30/09/24	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Corta Mato Escolar	05/11/24	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Corta Mato Concelhio	17/12/24	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Torneio Atleta Completo	14/01/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Corta Mato Distrital	21/11/24	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Torneio Voleibol 3º Ciclo	06/03/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Torneio Voleibol 2º Ciclo	14/03/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Mega Sprint	14/03/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Dia Mundial Dança	29/04/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Prova Orientação		1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Torneio Xadrez		1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
IV Jogos de Praia	30/05/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Rodinhas em Segurança	03/06/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos

Torneio Futsal 2º Ciclo	04/06/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos
Torneio Futsal 2ª e 3º Ciclos	05/06/25	1,2 e 3	Todos	João Valentim	2º e 3º ciclos

7.5 Plano Anual Atividades Escola Secundária Dr. José Afonso - Departamento Educação Física

Professor Responsável	Coordenador Prof. Lívio Semedo
Breve descrição / Operacionalização	Entende-se por Educação Física o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.
Promotor	Escola Secundária Dr. José Afonso
Proponente	Grupo de Educação Física
Alunos envolvidos	3º Ciclo e Secundário

Atividade	Data	Metas	Público	Dinamizador	Ciclos
Dia Europeu Desporto	27/09/24	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Corta Mato Escolar	29/11/24	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Basquetebol 3x3 Fase Escolar	Dezembro	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Corta Mato Concelhio	17/12/24	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Torneio Badminton	Início 2º Semestre	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Mega Sprinter	Fevereiro	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Torneio Voleibol 4x4	Abril	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Estafeta Liberdade	22 a 26 abril	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
Feira dos Projetos	Maio	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.
3º Dia Aberto José Afonso	7 de junho	1,2 e 3	Todos	Lívio Semedo	3º ciclo e Sec.

7.6 Planificação Anual 6.ºH

	Mês	Semana	Tempo	Espaço	Conteúdo
1º Semestre	Set.	12 a 20/09	100' + 50'	3	Apresentação, definição de regras e normas da disciplina. AF. Jogos Desportivos de Socialização.
		23 a 27/09	100' + 50'	2	TCF Atletismo (CO)
	Out.	30/09 a 04/10	100' + 50'	4	TCF Atletismo (CO)
		07 a 11/10	100' + 50'	1	CF. Ginástica (A)
		14 a 18/10	100' + 50'	3	CF. Andebol
		21 a 25/10	100' + 50'	2	CF. Basquetebol
		28 a 31/10	100' + 50'	4	CF. Atletismo (CO)
		Nov.	04 a 08/11	100' + 50'	1
	11 a 22/11		100' + 50'	3	CF. (Resistência). Futebol
	25 a 29/11		100' + 50'	2	TCF / Basquetebol
	Dez.	02 a 06/12	100' + 50'	4	Orientação
		09 a 13/12	100' + 50'	1	CF. Voleibol
		16 a 20/12	100' + 50'	3	CM Seixal/AF. Futebol (Avaliação sumativa)
2º Semestre	Jan.	06 a 10/01	100' + 50'	2	CF. Basquetebol (Avaliação sumativa)
		13 a 17/01	100' + 50'	4	ACF + Orientação (Avaliação sumativa)
		20 a 24/01	100' + 50'	1	CM Distrital / Ginástica de Solo
	Fev.	03 a 07/02	100' + 50'	3	CF. Futebol
		10 a 14/02	100' + 50'	2	Voleibol / Atletismo (SA)
		17 a 21/02	100' + 50'	4	Atletismo (Salto comprimento)
		24 a 28/02	100' + 50'	1	CF. e Ginástica de Solo e de Aparelhos
	Mar.	06 a 14/03	100' + 50'	3	CF. Atletismo (L)

		17 a 21/03	100' + 50'	2	CF. Voleibol
		24 a 28/03	100' + 50'	4	CF. Andebol
	Abr.	31/03 a 02/04	100' + 50'	1	ACF
		22/04 a 02/05	100' + 50'	3	Danças Tradicionais AF. (Resistência) / Andebol / Voleibol
	Mai.	05 a 09/05	100' + 50'	2	---
		12 a 16/05	100' + 50'	4	ACF / Badminton
		19 a 23/05	100' + 50'	1	Andebol / Futebol
		26 a 30/05	100' + 50'	3	Voleibol / Badminton
	Jun.	02 a 06/06	100' + 50'	---	Torneio Futebol Inter turmas
		09 a 13/06	100' + 50'	4	Avaliação sumativa /ACL

7.7 Planificação Anual 9.ªA

	Mês	Semana	Tempo	Espaço	Conteúdo	
1º Semestre	Set.	12 a 20/09	100' + 50'	1	Apresentação, definição de regras e normas da disciplina. AF. Jogos Desportivos de Socialização.	
		23 a 27/09	100' + 50'	3	Av. Diagnóstica AF. Jogo de Futebol/Basquetebol	
	Out.	30/09 a 04/10	100' + 50'	2	Av. Diagnóstico AF. (vaivém) / Basquetebol	
		07 a 11/10	100' + 50'	4	CF. (Resistência). Futebol	
		14 a 18/10	100' + 50'	1	CF. e Ginástica de Solo e de Aparelhos	
		21 a 25/10	100' + 50'	3	CF. (Resistência). Futebol	
		28 a 31/10	100' + 50'	2	CF. e Basquetebol	
	Nov.	04 a 08/11	100' + 50'	4	CF. (Resistência). Futebol	
		11 a 22/11	100' + 50'	1	CF. e Ginástica de Solo e de Aparelhos	
		25 a 29/11	100' + 50'	3	CF. (Resistência). Futebol	
	Dez.	02 a 06/12	100' + 50'	2	CF e Basquetebol	
		09 a 13/12	100' + 50'	4	CF. (Resistência) Andebol	
		16 a 20/12	100' + 50'	1	CF. (Avaliação sumativa) ADL	
	2º Semestre	Jan.	06 a 10/01	100' + 50'	3	CF. e Futebol (Avaliação sumativa)
			13 a 17/01	100' + 50'	2	ACF / Basquetebol
20 a 24/01			100' + 50'	4	CM Distrital / Aula de Conteúdo livre	
Fev.		03 a 07/02	100' + 50'	1	CF. e Atletismo (SA)	
		10 a 14/02	100' + 50'	3	CF. Futebol e Lançamento Peso	
		17 a 21/02	100' + 50'	2	CF. Voleibol / Atletismo (SA)	
		24 a 28/02	100' + 50'	4	CF. Andebol + Estafetas	
Mar.		06 a 14/03	100' + 50'	1	CF. Voleibol / Badminton	

		17 a 21/03	100' + 50'	3	CF. Futebol / Barreiras
		24 a 28/03	100' + 50'	2	CF. Voleibol
	Abr.	31/03 a 02/04	100' + 50'	4	CF. Andebol / Atletismo (SC)
		22/04 a 02/05	100' + 50'	1	Danças tradicionais CF / Voleibol
	Mai.	05 a 09/05	100' + 50'	3	Avaliação Condição Física
		12 a 16/05	100' + 50'	2	Futebol / ACF
		19 a 23/05	100' + 50'	4	CF. Voleibol
		26 a 30/05	100' + 50'	1	Andebol / futebol
	Jun	02 a 06/06	100' + 50'	3	Autoavaliação / Torneio Futebol IT

7.8 Planificação Anual 10.ºE

	Mês	Semana	Tempo	Espaço	Conteúdo
1º Semestre	Set.	16/20	100' + 50'	E1/Pav	Apresentação, definição de regras e normas da disciplina. AF. Jogos Desportivos de Socialização.
		23/27			
		30/04			
	Out.	07/11	100' + 50'	Gin/E1	Ginástica de Solo e aparelhos Andebol e Basquetebol
		14/18			
	Nov.	21/25	100' + 50'	E2/Gin	Futebol Ginástica acrobática
		28/31			
		04/08 11 e 12			
	Dez.	18/22	100' + 50'	Pav/E2	Voleibol Futebol ACF
		25/29			
02/06					
09/13 16/20					
2º Semestre	Jan.	06/10	100' + 50'	Gin/E1	Dança Ginástica acrobática Andebol
		13/17			
		20/24			
	Fev.	03/07	100' + 50'	E2/Gin	Futebol Lançamento (peso, vara, disco) Dança e Ginástica acrobática
		10/14 17/21			
Ma r.	24/28	100' + 50'	Pav/E2	Voleibol / Badminton Futebol	
	6 e 7				

		10/14			Lançamento (peso, vara, disco)
		17/21			Andebol / Basquetebol
	Abr.	24/28	100' + 50'	E1/Pav	Ginástica (SA)
		31 a 04			
	Mai.	22/24			Dança e Ginástica acrobática
		28/02	100' + 50'	Gin/E1	Andebol e Basquetebol
		05/09			
		12/16			Futebol + ACF
		19/23	100' + 50'	E2/Gin	Ginástica de Solo e aparelhos
	Jun.	26/30			Avaliação Condição Física
		02/06	100' + 50'	Pav/E2	Voleibol / Basquetebol / Ginástica (S)
		11/13			

7.9 Atividade Proposta “Dia Mundial da Água”



Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Prática de Ensino Supervisionada

Dia Mundial da Água Sobrevivência no Meio Aquático Noções Básicas de Natação

Docentes: Prof. Dr. Mário Bonança

Prof. Ana Barroso

Prof. João Pereira

Prof. João Valentim

Discente: José Manuel Barroso Robalo

Ano letivo: 2024/2025

Almada

Índice

Introdução	1
1. Objetivos	1
2. Metodologia	1
3. Recursos	2
4. Conclusão	2
Referências bibliográficas	3

Tema: Sobrevivência no Meio Aquático e Noções Básicas de Nataçã

Data: 21 de março de 2025

Local: Piscina Municipal da Amora

Horário: 10h40 às 12h00

Destinatários: Alunos dos Ensinos Básico da Escola Secundária Paulo da Gama (turmas 6^ªH e 9^ªA), e Secundário Escola Secundária Dr. José Afonso (turma 10^ªE)

Responsável: José Manuel Barroso Robalo – Mestrando em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ISEIT Almada

Introdução

O **Dia Mundial da Água**, celebrado a 21 de março, é uma oportunidade para sensibilizar sobre a importância da água e da segurança no meio aquático. Esta atividade visa proporcionar aos alunos uma experiência prática, promovendo a aprendizagem de habilidades essenciais para a sobrevivência no meio aquático, bem como desenvolver noções básicas de nataçã de forma acessível e envolvente.

1. Objetivos

- ✓ Sensibilizar os alunos para a importância da segurança no meio aquático.
- ✓ Desenvolver competências básicas de sobrevivência na água.
- ✓ Ensinar noções introdutórias de nataçã.
- ✓ Promover a interaçã lúdica com o meio aquático, incentivando a prática desportiva.

2. Metodologia

A atividade será dividida em três momentos principais, garantindo uma abordagem progressiva e adaptada ao nível dos alunos.

2.1. Aula de Sobrevivência no Meio Aquático

- **Objetivo:** Ensinar técnicas fundamentais para situações de emergência na água.
- **Atividades Práticas:**
 - a) Entrada segura na água (saltos controlados e imersão segura).
 - b) Técnicas de flutuaçã (decúbito dorsal e posiçã fetal).
 - c) Respiraçã e controlo do corpo na água.

- d) Deslocamento vertical e horizontal.
- e) Como pedir ajuda e auxiliar um colega em segurança.

2.2. Noções Básicas de Natação (Nível Introdutório/Adaptação)

- **Objetivo:** Apresentar os fundamentos da natação de forma simples e acessível.
- **Atividades Práticas:**
 - a) Adaptação ao meio aquático (respiração, imersão e deslocamento).
 - b) Exercícios de batimentos de pernas na prancha.
 - c) Introdução ao estilo ~~crol~~ e costas (movimentos básicos).
 - d) Travessia curta da piscina com auxílio de flutuadores

2.3. Atividade Lúdica em Meio Aquático

- **Objetivo:** Criar um ambiente de diversão e aprendizagem, consolidando os conteúdos ensinados.
- **Atividades Práticas:**
 - a) "Corrida Flutuante" – deslocamentos na água com diferentes materiais.
 - b) "Caça ao Tesouro Aquático" – recolha de objetos submersos.
 - c) "Polo Aquático Adaptado" – jogo simples para incentivo à prática desportiva.
 - d) "Desafio da Equipa" – circuito aquático em grupo para reforço da cooperação.

3. Recursos

- ✓ Piscina adequado.
- ✓ Material de apoio: pranchas, flutuadores, bolas, óculos de natação, vestuário adequado à prática da natação.
- ✓ Monitores e professores auxiliares para acompanhamento.
- ✓ Equipamento de segurança.

4. Conclusão

- a) Feedback dos alunos sobre a experiência e dificuldades encontradas.
- b) Observação do desenvolvimento das habilidades básicas ensinadas.
- c) Reflexão final sobre a importância da segurança e preservação da água.

Este projeto pretende não apenas ensinar competências essenciais para a sobrevivência no meio aquático, mas também reforçar a relação positiva dos alunos com a água, incentivando a prática desportiva e a segurança no meio aquático.

Referências bibliográficas

Barbosa, T.; et al. (2022) Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento em natação: Um modelo multidisciplinar 2ª Edição vol. 1 acedido em 16/02/2025: https://fnatacao.pt/uploads/MANUAL_RefFPN_22.pdf

7.10 Ata Reunião Grupo Educação Física



Agrupamento de Escolas Paulo da Gama - 171281



Ata 2ª Reunião Grupos disciplinares de Educação Física

Ano Letivo 2024/2025

Aos cinco dias do mês de fevereiro, de dois mil e vinte e cinco, pelas doze horas e trinta minutos, reuniram-se os grupos disciplinares de Educação Física, no pavilhão gimnodesportivo, com a presença de todos os referidos acima, e com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Ponto um - Informações;
2. Ponto dois - Plano Anual de Atividades, Atleta Completo e Dia da Escola;
3. Ponto três - Outros assuntos.

No primeiro ponto da ordem de trabalhos, o coordenador de disciplina, informou que o estagiário, José Robalo, está a realizar um projeto de investigação, tendo aplicado um questionário pré-teste à turma do docente João Valentim. Neste sentido, de forma a aumentar a amostra do estudo, solicitou a colaboração de todos os docentes para a partilha do link do questionário com as restantes turmas. Todos os presentes se mostraram disponíveis para colaborar.

Quanto ao ponto dois da ordem de trabalhos, foi solicitado a este órgão uma proposta de atividades para o Dia da Escola, para além das atividades oferecidas pela Câmara Municipal do Seixal. Após a apresentação e análise de várias propostas, ficou definido a realização de duas estações, uma com um circuito de bicicletas e outra com um Slalom de Basquetebol. Relativamente à atividade Atleta Completo, foi analisado e reajustado o regulamento da atividade, sendo definido um conjunto de procedimentos e feita a divisão de tarefas para a implementação desta atividade desportiva.

Ponto três da ordem de trabalhos, não houve nada a registar.

Nada mais havendo a tratar deu-se por encerrada a reunião da qual se lavrou a presente ata que após lida e aprovada vai ser assinada nos termos da lei.

Visto em ____/____/____

Coordenador GD

Secretária

Diretora

(João Valentim)

(Patrícia Teixeira)

(Paula Campos)

7.11 Roulement Escola Básica Paulo da Gama



Agrupamento de Escolas Paulo da Gama - 171281



EDUCAÇÃO FÍSICA

2024-2025

SEMANAS DAS ATIVIDADES LETIVAS PARA ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE AULA

(Semanas com mais de 5 dias)

INTERRUPÇÕES	1.º SEMESTRE	SEMANA	2.º SEMESTRE	INTERRUPÇÕES
	12.09 a 20.09	A		
	23.09 a 27.09	B	06.01 a 10.01	
	30.09 a 04.10	C	13.01 a 17.01	Feridos:
	07.10 a 11.10	D	20.01 a 24.01	- 25.04
	14.10 a 18.10	A	03.02 a 07.02	- 01.05
	21.10 a 25.10	B	10.02 a 14.02	- 10.06
Feridos:	28.10 a 31.10	C	26.02 a 01.03	
- 01.11	04.11 a 08.11	D	17.02 a 21.02	Pausa letiva do Carnaval:
	11.11 a 22.11	A	24.02 a 28.02	- 03 a 05.03
Pausa letiva do Natal:	25.11 a 29.11	B	06.03 a 14.03	
- 23.12 a 03.01	02.12 a 06.12	C	27.03 a 21.03	Pausa letiva da Páscoa:
	09.12 a 13.12	D	24.03 a 28.03	- 10 a 21.04
Conselhos de turma:	16.12 a 20.12	A	31.03 a 04.04	
- 09 a 11.09		B	22.04 a 02.05	Conselhos de turma:
- 13 a 15.11		C	05.05 a 09.05	- 07.04 a 09.04
- 27.01 a 31.01		D	12.05 a 16.05	
		A	19.05 a 23.05	Término de aulas:
		B	26.05 a 30.05	- 9º ano: 09.06
		C	02.06 a 06.06	- 5º, 6º, 7º e 8º ano: 13.06
		D	09.06 a 13.06	

7.12 Roulement Escola Secundária Dr. José Afonso

1ª, 5ª, 9ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2024/2025

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	7B	12A	9E	11H	7A	9B	8A	10A	7C	9D	12C		9F	7D	8B	10F	11D	9A	11F	
09.05h - 09.55h	7B	9D	9G	7E	7A	9B	8A	10A	7C	9D	12C		9C	9F			8A	10F	11D	9A
10.10h - 11.00h	8E	12C	8B	11I	2 ^L	9C	11D	11M	8D	1 ^L		9E	9G	7E	12B	10H	3 ^L	9D	11C	11F
11.00h - 11.50h	8E	10F	8B	11I	2 ^L	9C		11M	8D	1 ^L		9E	9G	7E	12B	10H	3 ^L	9C	11C	11F
12.00h - 12.50h	7D	10H	9F	11G	7F	8C		11E	10E	9A	12I	8F		9B	7F	10C	3 ^J	11M	7B	11H
12.50h - 13.40h	7D	10E	12B	11G	7F	8C		11E	10E	11I	12I	8F	10A		7A	8F	3 ^J	11E	7C	
13.45h - 14.35h	1 ^L DP I																			
14.35h - 15.25h	10B	12G	11F	1 ^L DP I	2 ^J	1 ^L DP II	11B		10C	12A	12E	11A	12F	12D	10I					
15.35h - 16.25h	10B	12G	11F	1 ^L DP II	2 ^J	1 ^L DP II	11B	10D	11C	10C	12A	12E	11A	12F	12D	10I				
16.25h - 17.15h	12E	12I	1 ^J	10G	12F	12D	1 ^L DP II	10D	12G		10G		11H	12H	10D					
17.20h - 18.10h	12H		1 ^J	10G			10I				11G	10B	11H	12H		11B				
18.10h - 19.00h																				

Ana Cristina Teixeira	Ruiano Cruz	1ª
Armando Veiga	Pedro Alves	5ª
Pedro Barata	Bruno Neves	9ª
Ana Barroso	Miguel Rodriguez	
Carlos Gonçalves	Susana Palácio	
Sérgio Grossa	Lívio Semedo	
Paula Esteia		

2ª, 6ª, 10ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2024/2025

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira				
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	
08.15h - 09.05h	11H	7B	12A	9E	10A	7A	9B	8A	12C	7C	9D	0	8B	0	9F	7D	11F	10F	11D	9A	
09.05h - 09.55h	7E	7B	8D	9C	10A	7A	9B	8A	12C	7C	9D	0	8A	8C	9F	0	8E	10F	11D	9A	
10.10h - 11.00h	11I	8E	12C	8B	11M	2 ^L	9C	11D	0	8D	1 ^L	9E	12B	0	9G	7E	11C	10H	3 ^L	9D	
11.00h - 11.50h	11I	8E	10F	8B	11M	2 ^L	9C	0	0	8D	1 ^L	9E	12B	0	9G	7E	11C	10H	3 ^L	9C	
12.00h - 12.50h	11G	7D	10H	9F	11E	7F	8C	0	12I	10E	9A	8F	7F	0	0	9B	7B	10C	3 ^J	11M	
12.50h - 13.40h	11G	7D	10E	12B	11E	7F	8C	0	12I	10E	11I	8F	7A	10A	0	0	7C	8F	3 ^J	11E	
13.45h - 14.35h	1 ^L DP																				
14.35h - 15.25h	10B	12G	11F	0	2 ^J	1 ^L DP II	11B	12A	0	10C	12E	10I	11A	12F	12D	0	0	0	0	0	
15.35h - 16.25h	11A	10B	12G	11F	10D	2 ^J	1 ^L DP II	11B	12A	11C	10C	12E	10I	11A	12F	12D	0	0	0	0	0
16.25h - 17.15h	10G	12E	12I	1 ^J	10D	12F	12D	1 ^L DP II	10G	12G	0	0	0	11H	12H	10D	0	0	0	0	
17.20h - 18.10h	10G	12H	0	1 ^J	0	0	0	10I	11G	0	0	10B	11B	11H	12H	0	0	0	0	0	
18.10h - 19.00h	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

		2ª
		6ª
		10ª

3ª, 7ª, 11ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2024/2025

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira			
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2
08.15h - 09.05h	9E	11H	7B	12A	8A	10A	7A	9B	0	12C	7C	9D	7D	8B	0	9F	9A	11F	10F	11D
09.05h - 09.55h	9G	7E	7B	8D	8A	10A	7A	9B	0	12C	7C	9D	0	8A	8C	9F	9A	8E	10F	11D
10.10h - 11.00h	8B	11I	8E	12C	11D	11M	2 ^L	9C	9E	0	8D	1 ^L	7E	12B	0	9G	9D	11C	10H	3 ^L
11.00h - 11.50h	8B	11I	8E	10F	0	11M	2 ^L	9C	9E	0	8D	1 ^L	7E	12B	0	9G	11C	10H	3 ^L	
12.00h - 12.50h	9F	11G	7D	10H	0	11E	7F	8C	8F	12I	10E	9A	9B	7F	0	0	11M	7B	10C	3 ^J
12.50h - 13.40h	12B	11G	7D	10E	0	11E	7F	8C	8F	12I	10E	11I	0	7A	10A	0	11E	7C	8F	3 ^J
13.45h - 14.35h	1 ^L DP I																			
14.35h - 15.25h	11F	1 ^L DP I	10B	12G	11B	0	2 ^J	1 ^L DP II	12E	12A	0	10C	12D	10I	11A	12F	0	0	0	0
15.35h - 16.25h	11F	11A	10B	12G	11B	10D	2 ^J	1 ^L DP II	12E	12A	11C	10C	12D	10I	11A	12F	0	0	0	0
16.25h - 17.15h	1 ^J	10G	12E	12I	1 ^L DP II	10D	12F	12D	0	10G	12G	0	10D	0	11H	12H	0	0	0	0
17.20h - 18.10h	1 ^J	10G	12H	0	10I	0	0	0	10B	11G	0	0	0	11B	11H	12H	0	0	0	0
18.10h - 19.00h	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		3ª
		7ª
		11ª

4ª, 8ª, 12ª Rotação

Rotação de Espaços
Escola Secundária Dr. José Afonso
Grupo Curricular de Educação Física - Ano Lectivo 2024/2025

	Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira				Quinta-feira				Sexta-feira				
	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	Pav	E1	Gin	E2	
08.15h - 09.05h	12A	9E	11H	7B	9B	8A	10A	7A	9D	0	12C	7C	9F	7D	8B	0	11D	9A	11F	10F	
09.05h - 09.55h	8D	9G	7E	7B	9B	8A	10A	7A	9D	0	12C	7C	9F	0	8A	8C	11D	9A	8E	10F	
10.10h - 11.00h	12C	8B	11I	8E	9C	11D	11M	2 ^L	1 ^L	9E	0	8D	9G	7E	12B	0	3 ^L	9D	11C	10H	10H
11.00h - 11.50h	10F	8B	11I	8E	9C	0	11M	2 ^L	1 ^L	9E	0	8D	9G	7E	12B	0	3 ^L	9C	11C	10H	
12.00h - 12.50h	10H	9F	11G	7D	8C	0	11E	7F	9A	8F	12I	10E	0	9B	7F	0	3 ^J	11M	7B	10C	
12.50h - 13.40h	10E	12B	11G	7D	8C	0	11E	7F	11I	8F	12I	10E	0	7A	10A	3 ^J	11E	7C	8F		
13.45h - 14.35h	1 ^L DP I																				
14.35h - 15.25h	12G	11F	1 ^L DP I	10B	1 ^L DP II	11B	0	2 ^J	10C	12E	12A	0	12F	12D	10I	11A	0	0	0	0	0
15.35h - 16.25h	12G	11F	11A	10B	1 ^L DP II	11B	10D	2 ^J	10C	12E	12A	11C	12F	12D	10I	11A	0	0	0	0	0
16.25h - 17.15h	12I	1 ^J	10G	12E	12D	1 ^L DP II	10D	12F	0	0	10G	12G	12H	10D	0	11H	12H	0	0	0	
17.20h - 18.10h	0	1 ^J	10G	12H	0	10I	0	0	0	0	10B	11G	0	12H	0	11B	11H	0	0	0	
18.10h - 19.00h	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

		4ª
		8ª
		12ª

7.13 Horários Desporto Escolar GE - Ténis



Agrupamento de Escolas Paulo da Gama - 171281



Horários Desporto Escolar 2024.2025

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
11:45 12:35	Escola Ativa - AF Xadrez - CM Multiatividades -JV	Badminton - CM Atletismo -Telo	Unidade - AF - Inês-Escola Ativa Sobre Rodas - JV Voleibol - Telo Badminton - CM	Basquetebol - AF Ténis - JP Canoagem - IF Voleibol -PS	Escola Ativa - AF Fern. M
12:35 13:25	Multiatividades -JV	Golfe - PS	Basquetebol - AF Badminton - CM Sobre Rodas - JV	Voleibol - PS	Basquetebol - AF
13:00 13:50	Dança -PT	Voleibol - Helder Pinto (INF) Ténis - JP Voleibol - Telo Golfe - PS	Voleibol Helder Pinto (INF) Atletismo - Telo Futsal - IF	Voleibol- Helder Pinto (INF) Canoagem - IF Comunidades - PT 13:25 - Golfe - PS	
13:50 14:40	Badminton - CM Sobre Rodas - JV Dança- PT	Xadrez - CM Ténis - JP Voleibol - Helder Pinto (INF) Futsal - IF Voleibol - Telo Voleibol -PS Comunidades - PT	Xadrez - CM Voleibol - Helder Pinto (INF) Multiatividades -JV Futsal - IF Dança -PT Atletismo - Telo	Voleibol - Helder Pinto (INF) Canoagem - IF Golfe - PS	

Legenda:

AF - Prof. Alexandra Fernandes; CM - Prof. Carlos Martins ; HP- Prof. Helder Pinto; Prof. Isaura Faria; JP - Prof. João Pereira; JV - Prof. João Valentim; PT - Prof. Patrícia Teixeira ; PS - Prof. Patrícia Silva; Prof. Telo Dias

7.14 Grelha de Avaliação dos Testes de Condição Física 6.º Ano

TURMA:		Ano Nasc.	Sexo	Resistência			Flexibilidade mem. sup.			Flexibilidade dos Membros Inferiores						Força de Resistência			Força Explosiva			Força Explosiva			Agilidade			Velocidade			Avaliação global													
Alunos				Vaivém (n.º percursos)			S ou N			Senta e Alcança (centímetros)						Abdominais (n.º)			Lançamento bola (cm)			Impulsão Hor. (cm)			4x10 metros (seg.)			40 metros (seg.)			C.N.L.	1.ª	C.N.L.	2.ª	C.N.L.	3.ª								
N.º	Nome			1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval	1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval	1.ª Avaliação		2.ª Avaliação		3.ª Avaliação		1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval	1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval	1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval	1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval	1.ª Aval	2.ª Aval	3.ª Aval														
				N.º	Z	N.º	Z	N.º	Z	D	E	Z	D	E	Z	D	E	Z	D	E	Z	D	E	Z	D	E	Z	D	E	Z							D	E						
1		23/05/2013	F		11	8			S	N	N			####	18	17	17,50		####		10			300			100			16	14		9,9	9,7		0	1	0	1	0	1			
2		02/04/2013	F		30	26			S	S	S	S		####	24	27	25,50		##	##	28,00		52	28		280	340		140	135		12	9,9		7,8	7,9		0	1	1	1	1	1	
3		12/11/2012	F		26	30			S	S	S	S		####	30	27	28,50		##	##	33,00		80	80		260	340		150	145		13	11		7,9	7,8		0	1	1	1	1	1	
4		25/05/2013	F		22	20			S	S	S	S		####	28	34	31,00		##	##	39,00		24	67		330	290		130	140		13	11		8,4	8,6		0	1	1	1	1	1	
5		03/04/2013	M		14									####	30	23	26,50				####		30			340			130					8,1			0	1	0	1	0	1		
6		23/07/2013	F		9	8			S	S	S	S		####	28	31	29,50		##	##	34,00		64	21		410	450		150	140		14	11		7,9	8,5		0	1	1	1	1	1	
7		23/04/2013	F		24	21			N	N	N	N		####	15	15	15,00		15,0	18,0	16,50		10	18		300	340		140	140		14	9,9		7,7	7,7		0	1	0	1	0	1	
8		20/07/2013	M		9				N	N	N	N		####	20	22	21,00		16,0	16,0	16,00		24	21		300	340		100	100		13			10	10		0	1	0	1	0	1	
9		01/10/2012	M		48	56			S	S	S	S		####	30	30	30,00		##	##	23,00		30	34		390	455		190	##		13	10		6,2	6,9		0	1	1	1	1	1	
10		12/10/2012	F		18	11			N	N	N	N		####	33	33	33,00		##	##	33,50		30	30		320	350		150	150		13			8			0	1	0	1	0	1	
11		27/12/2012	F		15	12			S	S	S			####	41	42	41,50				####		24			400			170			13	10		7,7	7,4		0	1	1	1	0	1	
12		14/07/2013	M		29	38			S	S	S	S		####	38	36	37,00		##	##	35,00		31	32		335	350		160	135		12	9,9		8,1	7,8		0	1	1	1	1	1	
13		28/02/2013	M		13	13			S	S	S	S		####	32	30	31,00		##	##	30,00		21	25		230	240		140	130		13	12		7,9	8,8		0	1	1	1	1	1	
14		18/12/2007	M											####																						0	1	0	1	0	1			
15		04/08/2013	M		18	10			S	S	S	S		####	13	15	14,00		12,0	12,0	12,00		78	50		360	340		170	150		13	10		7,5	7,4		0	1	1	1	1	1	
16		07/08/2012	F			22			S	S	S	S		####										1			330			120			14	11		7,9	8,7		0	1	1	1	1	1
17		18/10/2013	F		11	18			N	N	N	N		####	28	30	29,00		31,0	##	32,00		4	16		210	260		130	120		14	11		8,1	9		0	1	0	1	0	1	
18		23/11/2013	M		54	51								####	22	22	22,00				####		37			350			150					8,2			0	1	0	1	0	1		
19		17/09/2012	F		23	21			S	S	S	S		####	22	21	21,50		##	##	21,0	22,50		36	34		330	365		150	125		16	12		11	9		0	1	1	1	1	1
20		03/10/2011	F		18	15			S	S	S	S		####	29	26	27,50		##	##	29,00		7	4		340	335		150	160		13	10		7,8	7,8		0	1	1	1	1	1	
21		24/07/2013	M		24	54			S	S	S	S		####	24	21	22,50		##	##	26,00		26	56		300	340		150	150		12	9,6		7,3	6,7		0	1	1	1	1	1	
22		06/06/2012	M		30	31			S	S	S	S		####	31	31	31,00		##	##	30,00		26	40		330	350		130	150		13	10		8,1	7,7		0	1	1	1	1	1	
23		0	M		24	42			N	N	N	S		####	14	10	12,00		11,0	11,0	11,00		3	0		350	345		150	145		13	S		7,3			0	1	1	1	1	1	
0		0	0											####																						0	1	0	1	0	1			
0		0	0											####																						0	1	0	1	0	1			

7.16 Grelha de Avaliação dos Testes de Condição Física 10.º Ano

		FITescola 1ºS														FITescola 2ºS													
		APTIDÃO FÍSICA														APTIDÃO FÍSICA													
Nº	Nome	Género	idade	Vai-Vem	Class.	Abdominais	Class.	Força Inferior	Class.	Força Superior	Class.	Flex. MS	Class.	Total 1ºP	Vai-Vem	Class.	Abdominais	Class.	Força Inferior	Class.	Força Superior	Class.	Flex. MS	Class.	Total 3ºP				
1		F	16	60	4,0	26	3,5	152	3,5	14	3,5	1	2,0	16,5	43	3,5	25	3,5	135	3,5	18	4,0	2	4,0	18,5				
2		F	17	51	4,0	80	4,0	138	3,5	7	3,5	1	2,0	17,0	30	0,0	80	4,0	150	3,5	11	3,5	2	4,0	15,0				
3		M	16	124	4,0	80	4,0	193	3,5	16	0,0	1	2,0	13,5	81	3,5			190	3,5	18	3,5	2	4,0	14,5				
4		M	15	62	3,5	35	3,5	179	3,5	16	3,5	1	2,0	16,0	46	3,5	37	3,5	185	3,5	18	3,5	2	4,0	18,0				
5		M	15	70	3,5	80	4,0	227	4,0	25	3,5	1	2,0	17,0	85	4,0	80	4,0	230	4,0	30	4,0	2	4,0	20,0				
7		F	16	51	4,0	18	3,5	180	3,5	8	3,5	1	2,0	16,5	32	3,5	22	3,5	175	3,5	13	3,5	2	4,0	18,0				
8		M	16	140	4,0	36	3,5	187	3,5	19	3,5	1	2,0	16,5	85	3,5	73	4,0	195	3,5	18	3,5	2	4,0	18,5				
9		F	17	35	3,5	35	3,5	143	3,5	11	3,5	1	2,0	16,0	30	0,0	40	3,5	140	3,5	12	3,5	2	4,0	14,5				
10		F	15	30	3,5	50	3,5	148	3,5	7	3,5	1	2,0	16,0	33	3,5	40	3,5	145	3,5	7	3,5	2	4,0	18,0				
11		F	16	46	3,5	20	3,5	146	3,5	10	3,5	0		14,0	35	3,5	18	3,5	145	3,5	17	3,5	1	2,0	16,0				
12		F	16	44	3,5	18	3,5	135	3,5	0		1	2,0	12,5	27	0,0			135	3,5			2	4,0	7,5				
13		F	16	45	3,5	20	3,5	157	3,5	20	4,0	1	2,0	16,5	26	0,0	27	3,5	140	3,5	16	3,5	2	4,0	14,5				
14		M	16	115	4,0	80	4,0	212	3,5	26	3,5	1	2,0	17,0	91	4,0			231	3,5	24	3,5	2	4,0	15,0				
15		M	16	122	4,0	80	4,0	217	3,5	22	3,5	0		15,0	67	3,5			200	3,5	29	4,0	2	4,0	15,0				
16		F	17	0		50	3,5	180	3,5	7	3,5	1	2,0	12,5			66	4,0	180	3,5	10	3,5	2	4,0	15,0				
18		F	16	87	4,0	80	4,0	210	4,0	24	4,0	1	2,0	18,0	54	4,0	80	4,0	218	4,0	180	4,0	2	4,0	20,0				
19		M	15	108	4,0	80	4,0	196	3,5	22	3,5	1	2,0	17,0	69	3,5	80	4,0	200	3,5	18	3,5	2	4,0	18,5				
20		M	16	91	4,0	80	4,0	210	3,5	20	3,5	1	2,0	17,0	58	3,5	71	4,0	210	3,5	23	3,5	2	4,0	18,5				
21		M	16	147	4,0	80	4,0	228	3,5	27	3,5	1	2,0	17,0	100	4,0	80	4,0	340	4,0	26	3,5	2	4,0	19,5				
22		M	16	70	3,5	10	0,0	163	0,0	0		1	2,0	5,5	44	0,0	17	0,0	165	0,0	10	0,0	2	4,0	4,0				
23		M	16	120	4,0	63	3,5	229	3,5	20	3,5	1	2,0	16,5	91	4,0	71	4,0	235	4,0	29	4,0	2	4,0	20,0				
24		M	16	124	4,0	76	4,0	231	3,5	24	3,5	1	2,0	17,0	84	3,5	80	4,0	243	4,0	30	4,0	2	4,0	19,5				
25		M	16	30	0,0	14	0,0	139	0,0	4	0,0	0		0,0	18	0,0	18	0,0	140	0,0	18	3,5	2	4,0	7,5				
27		M	15	105	4,0	56	3,5	266	4,0	40	4,0	1	2,0	17,5	86	4,0	71	4,0	270	4,0	30	4,0	2	4,0	20,0				
28		F		35	3,5							1	2,0	5,5	28	0,0							2	4,0	4,0				
0					###		###		###		###			0,0		###		##		##		##			0,0				

7.17 Tabela de Valores de Referência dos Testes FITescola

AValiação dos Testes de Condição Física - 2024/2025 - 3º ciclo

TABELA

Ano Nasc.	VELOCIDADE 40 metros (segundos) ZS	RESISTÊNCIA Valvém (n.º de percursos) ZS	FORÇA DE RESISTENCIA Abdominalis (n.º de repetições) ZS	FORÇA EXPLOSIVA Extensões (nº) ZS	FORÇA EXPLOSIVA Impulsão horizontal (centímetros) ZS	Ano Nasc.
2015	8,77	13	9	6	102	2015
2014	7,94	16	12	7	110	2014
2013	7,63	20	15	8	119	2013
2012	7,33	23	18	10	128	2012
2011	7,04	28	21	12	135	2011
2010	6,76	36	24	14	152	2010
2009	6,49	42	24	16	165	2009
2008	6,24	47	24	18	176	2008
2007	6,00	50	24	18	184	2007
2006	5,77	53	24	18	203	2006

Ano Nasc.	AGILIDADE 4 x 10 metros (segundos) ZS
2015	13,10
2014	12,80
2013	12,50
2012	12,20
2011	12,00
2010	11,70
2009	11,20
2008	10,90
2007	10,90
2006	10,40

FLEXIBILIDADE DOS MEM. INF. Sentinela e Alcance (centímetros) ZS	Ano Nasc.
20,30	2015
20,30	2014
20,30	2013
20,30	2012
20,30	2011
20,30	2010
20,30	2009
20,30	2008
20,30	2007
20,30	2006

FLEXIBILIDADE DOS MEM. SUP. ZS
Três dedos de ambas as mãos tocam-se em simultâneo

Ano nasc.	AGILIDADE 4 x 10 metros (segundos) ZS
2015	13,20
2014	13,10
2013	13,00
2012	12,90
2011	12,80
2010	12,70
2009	12,70
2008	12,60
2007	12,60
2006	12,60

FLEXIBILIDADE DOS MEM. INF. Sentinela e Alcance (centímetros) ZS	Ano Nasc.
22,90	2015
22,90	2014
25,40	2013
25,40	2012
25,40	2011
25,40	2010
30,50	2009
30,50	2008
30,50	2007
30,50	2006

Ano Nasc.	VELOCIDADE 40 metros (segundos) ZS	RESISTÊNCIA Valvém (n.º de percursos) ZS	FORÇA DE RESISTENCIA Abdominalis (n.º de repetições) ZS	FORÇA EXPLOSIVA Extensões (nº) ZS	FORÇA EXPLOSIVA Impulsão horizontal (centímetros) ZS	Ano Nasc.
2015	8,55	13	9	6	108	2015
2014	8,23	16	12	7	111	2014
2013	7,97	20	15	7	113	2013
2012	7,77	22	18	7	116	2012
2011	7,62	25	18	7	118	2011
2010	7,52	27	18	7	122	2010
2009	7,49	29	18	7	123	2009
2008	7,51	32	18	7	126	2008
2007	7,58	35	18	7	130	2007
2006	7,72	37	18	7	132	2006

7.18 Inventário de Material de Educação Física Escola Básica Paulo da Gama

Inventário de Material Didático			
Descrição	Quantidade	Bom estado	Mau estado
Apitos de mão	10	X	
Arcos Amarelos	8	X	
Arcos Vermelhos	12	X	
Balizas 3mx2m	6	X	
Balizas pequenas	10		X
Bancos Suecos	12		X
Barreiras	9	X	
Bastões	15	X	
Bicicletas	10	X	X
Bolas de Andebol	32	X	
Bolas de Basquetebol	28	X	
Bolas de Espuma/Esponjosa	16		X
Bolas de Futebol	30	X	
Bolas de Futsal	6	X	
Bolas de golfe	40	X	
Bolas de Lançamento do Peso	14	X	
Bolas de Rugby	4	X	
Bolas de Ténis/3 níveis	60	X	
Bolas de Voleibol	26	X	
Bolas Medicinais 1Kg	2	X	
Bolas Medicinais 3Kg	2	X	
Bolas Medicinais 5Kg	2	X	
Boque	1		X
Carrinhos de transporte de material	4	X	
Colchões de quedas	2		X
Colchões Grandes	2		X
Colchões pequenos	20	X	
Colunas/Sistema sonoro	2	X	
Compressor de ar	1	X	
Conjunto de coletes	8	X	
Conjunto de tiro com arco	6	X	
Conjunto individual material de escalada	10	X	
Cordas	8	X	
Cronómetros	10	X	
Elásticos de resistência/varias cores	16	X	
Extensão	2	X	
Fasquia	2	X	
Fita métrica	5	X	
Frigorífico	1	X	
Marcadores de mesa	2	X	
Marcas/Bases	4	X	
Pinos altos	15	X	
Pinos baixos	12	X	
Plinto	1	X	

Postes de ferro para o Badminton	6		X
Postes de ferro para o Voleibol	4	X	
Postes de Salto em altura	4	X	
Raquetes de Badminton	29		X
Raquetes de Ténis	14		X
Redes de Badminton	3	X	
Redes de voleibol	3	X	
Skate	6	X	
Tabelas fixas de basquetebol	6	X	
Tacos de Basebol	2	X	
Tacos de golfe/Vários	16	X	
Tacos de plástico hóquei em campo	12	X	
Tapetes de Golf	5	X	
Tapetes Individuais	12	X	
Testemunhos/Estafeta	21		X
Volantes	50		X

7.19 Ficha de Relatório de Aula



Agrupamento de Escolas Paulo da Gama - 171 281



RELATÓRIO DE AULA (EDUCAÇÃO FÍSICA)

Nome:

Nº: Turma:

Data da aula:

Motivo (falta de material, doença, comportamento):

1. Indica as matérias (ex: andebol) e os conteúdos (ex. passe de ombro e remate) abordados na aula:

2. Descreve a ativação geral (aquecimento) e quem orientou e a sequência dos exercícios:

3. Descreve a parte principal da aula (a sequência dos exercícios trabalhados):

4. Descreve um exercício da parte principal da aula (explica a organização do exercício e a forma como se desenvolveu):

5: Faz um balanço geral da aula (aprendizagens adquiridas, participação e comportamento dos alunos):

7.20 Ficha de Registo de Assiduidade

Ficha de presenças



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Agrupamento de Escolas Paulo da Gama - 171281



REGISTO DIÁRIO

ANO/TURMA: 6º H

PERÍODO: 2º SEMESTRE 2024_2025

Nº	TURMA – AULA DIA NOME	04/02		06/02		11/02		13/02		18/02		20/02		25/02		27/02		04/03		06/03		11/03		13/03		18/03		20/03		25/03		27/03	
		P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B
1														F		F				F													
2										FA				FA																			
3						F				FA						FA																	
4										F				FA																			
5														FA						F		F										F	
6																																	
7																						F											
8																																	
9																																	
10										F																							
11						F																											
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16			F		F		F																							F			
17																																	
18					F		F			FA										F		F		F									
19																																	
20																																	
21					F		F																										
22										F																							
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	
31																																	

Legenda: F – Falta. FM – Falta de material. FA – Falta de Atraso. B – Banho. AM – Atestado médico.

REGISTO DIÁRIO PERÍODO: 2º SEMESTRE 2024_2025

Nº	TURMA – AULA DIA NOME	01/04		03/04		22/04		24/04		29/04		06/05		08/05		13/05		15/05		20/05		22/05		27/05		29/05		03/06		05/06		12/06	
		P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B	P	B		
1				F												F				F													
2																																	
3															F																		
4																																	
5		F		F		F		F							F																		
6															F																		
7																																	
8																	F																
9																																	
10						F																											
11		F		F																													
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18		F		F		F															F		F										
19																																	
20																																	
21																																	
22									F																								
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	
29																																	
30																																	
31																																	

Legenda: F – Falta. FM – Falta de material. FA – Falta de Atraso. B – Banho. AM – Atestado médico.