



Campus Universitário de Almada ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

A influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável e continuação da prática desportiva após o término do ensino secundário dos alunos de 12º ano de escolaridade.

Henrique Leite, n.º 59272

Orientador: Professor Fernando Jóia

Coorientador: Professora Alexandra Catarina Santos

Índice

I . Introdução	4
II - Expectativas Iniciais de Estágio.....	5
III – Dimensão Profissional, Social e Ética.....	6
3.1 – Objetivos do Estágio	6
3.2 – Processo de Estágio.....	7
3.3 – Caracterização da Instituição de Estágio.....	8
3.4 – Autoanálise do Nível de Competências a Desenvolver.....	9
3.4.1 – Competências a desenvolver.....	9
3.4.2 – Identificação das Dificuldades	9
IV – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem.....	12
4.1 – Planeamento.....	12
4.2 – Planeamento Anual	12
4.3 – Plano de Aulas	12
4.4 – Sistema de avaliação e controlo do processo formativo.....	13
4.5 – Plano Anual de Atividades	13
4.6 – Condução de Ensino.....	14
V – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a comunidade.....	16
5.1 – Projeto Educativo	16
5.2 – Oferta Educativa	17
5.3 – Direção de Turma.....	19
5.4 - Desporto Escolar.....	19
5.5 – Projeto para implementar na Instituição.....	21
VI- Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida.....	23
6.1 – Descrição do Projeto	23
6.2 – Pertinência do Estudo.....	23

6.3 – Objetivos.....	25
VII – Metodologia	26
7.1 – Amostra de Estudo	26
7.2 – Variáveis de Estudo.....	27
7.3 – Instrumento de Investigação	28
7.4 – Procedimentos.....	29
VIII – Apresentação de Resultados	30
IX – Discussão de Resultados	36
X – Conclusão	43
XI – Bibliografia.....	45
ANEXOS.....	48
Anexo 1 – Planeamento Anual de Educação Física da Escola Secundária de Sebastião e Silva	49
Anexo 2 – Plano de Aula desenvolvido no âmbito do Estágio	50
Anexo 3 – Roulement de Instalações da Escola Secundária Sebastião e Silva.....	53
Anexo 4 – Protocolo de Avaliação da Escola Secundária Sebastião e Silva	54
Anexo 5 - Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)	56

I. Introdução

No âmbito da unidade curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES, estágio), inserida no plano curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado no presente ano letivo, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, campus de Almada, na sua 9ª. edição, o relatório final, pretende criar uma base estruturada da formação do aluno na posição de professor/estagiário de forma personalizada atendendo às suas necessidades formativas específicas.

Neste seguimento, este documento visa apresentar e definir os objetivos, as etapas e formas de operacionalização e procedimentos de avaliação que vão permitir ao futuro Professor adquirir um conjunto de ferramentas que serão essenciais na sua futura atividade como professor, de forma a poder ter as bases sólidas para criar sempre as melhores estratégias e seguir os melhores caminhos ao longo do seu percurso pedagógico que aqui se inicia.

Assim sendo, o relatório final permite ainda sustentar o processo de formação contínua do professor/estagiário, servindo como fonte de organização e de estudo, onde é sempre possível recorrer para uma melhor orientação da sua trajetória enquanto Professor, já que aqui se mostram descritas as principais metas e o percurso que é realizado no decorrer do estágio em contexto de escola pelo processo de ensino aprendizagem nas dimensões pedagógica, didática e científica e no seu envolvimento na comunidade educativa.

O relatório final é então um documento onde se define o percurso de formação do futuro Professor, sendo descritas todas as estratégias e trabalhos que são desenvolvidos ao longo do ano letivo. A estrutura deste documento compreende três partes. A primeira será o enquadramento e caracterização do agrupamento e da Escola onde tem lugar a prática de ensino supervisionada (PES), a segunda a contextualização da PES e uma terceira parte sobre a descrição e análise das atividades/dimensões a desenvolver.

O estágio decorreu durante o ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária Sebastião e Silva, situada no concelho de Oeiras.

II - Expectativas Iniciais de Estágio

Apesar de há mais de 20 anos a trabalhar na área do exercício e saúde as minhas expectativas sobre o presente ano letivo e a PES eram de aprender a adaptar e direcionar as competências científicas pedagógicas à realidade do ensino atual e da aplicabilidade prática para os alunos.

Tinha as expectativas de me integrar e ser aceite na comunidade escolar como Professor, mas também como agente de motivação para melhores hábitos de vida, comportamentos mais saudáveis, melhores hábitos alimentares e uma maior socialização e integração de todos na comunidade através de uma maior e melhor prática de exercício físico.

Esperava também aprender melhor os procedimentos, métodos e técnicas inerentes a um ensino eficaz e eficiente (planeamentos, a analisar, caracterizar e avaliar os alunos de forma a poder adaptar as matérias, os métodos e estilos de ensino).

Salienta-se ainda, a vontade de contribuir no Desporto Escolar, um projeto que tanto me agrada e acho fundamental no desenvolvimento e envolvimento dos mais jovens através de uma maior dinamização de novas modalidades que são úteis à «minha» Escola.

Esperava também aprender e crescer com os alunos e com a «vida» da Escola não só me tornando melhor Professor, mas também melhor Homem.

A experiência vivida na Escola Secundária Sebastião e Silva largamente superou as expectativas iniciais, pois tive a possibilidade de aprender diariamente com os meus alunos, orientador, professores do departamento de educação física e desporto. Como ex. aluno desta instituição a receção por parte de todos desde os auxiliares da Escola, aos Professores de outras disciplinas e todo o empenho do meu orientador tornaram esta experiência a melhor possível.

III – Dimensão Profissional, Social e Ética

3.1 – Objetivos do Estágio

A PES tem como principal objetivo desenvolver no estudante competências essenciais para a sua futura atividade profissional enquanto docente, contextualizando a sua aprendizagem com o meio em que se envolve.

De acordo com a definição dos objetivos gerais no Decreto-lei n.º 240/2001 de 30 de agosto, em que é definido como perfil de Competências Gerais do Professor, a PES pretende contribuir para a formação do professor/estagiário incidindo em quatro dimensões: dimensão profissional, social e ética; dimensão do desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; dimensão da participação na escola e relação com a comunidade e por último a dimensão do desenvolvimento profissional ao longo da vida.

Nesta linha de pensamento, ao longo da PES com a orientação do Professor Fernando Jóia, foram definidos os seguintes objetivos a alcançar:

- Promover o ensino e a aprendizagem respeitando o currículo disciplinar previamente estabelecido e realizar a prática pedagógica indo ao encontro da minha formação, mas também com as características multidisciplinares referentes a cada nível de ensino e às situações que surgem e das quais, é por vezes, necessária uma reformulação ou adaptação;
- Analisar as consequências das nossas decisões por meio da observação, da pesquisa e da reflexão, tendo em vista melhorar aspetos que se mostrem necessários;
- Avaliar o desenvolvimento profissional, procurando enriquecer e crescer através da experiência e do contacto direto com os alunos;
- Compreender a importância do trabalho de equipa como fator de enriquecimento da formação e da futura atividade profissional, privilegiando a partilha de saberes e de experiências;
- Desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, numa perspetiva de formação ao longo da vida;
- Gerir possíveis situações problemáticas e conflitos que possam surgir entre os diversos intervenientes da prática pedagógica;

- Organizar o método de ensino através de opções e estratégias de natureza pedagógica e didática, fundamentadas e diferenciadas indo ao encontro das necessidades de cada nível de ensino;
- Utilizar diferentes métodos de avaliação, analisando as suas diferentes áreas de aplicação, de forma a promover e garantir a qualidade do ensino, da aprendizagem e da formação pessoal enquanto professor;
- Dinamizar e criar estratégias para melhor motivar os alunos e a comunidade escolar através do exercício físico;
- Implementação de novas modalidades procurando ir ao encontro das preferências dos alunos e das oportunidades que os espaços físicos que rodeiam a escola oferecem, cumprindo a respeitando o PPR, princípio da polivalência relativa dos espaços;
- Contribuir para a promoção da atividade física e da prática de desporto na escola, através do desporto escolar;
- Desenvolver competências na área e respetivas tarefas da Direção de Turma;
- Promover a entreajuda e o respeito pelas regras de convivência, entre toda a comunidade educativa e escolar;
- Incentivar os alunos a estarem mais interessados e envolvidos nos seus próprios processos de aprendizagem e na gestão do seu currículo, promovendo o seu sucesso e realização pessoal e uma maior integração destes com a escola.

3.2 – Processo de Estágio

O estágio decorreu durante o ano letivo 2021/2022, na Escola Secundária Sebastião e Silva, antigo Liceu de Oeiras, sendo regido pelas seguintes áreas de intervenção pedagógica:

- Acompanhamento de duas turmas: 9ºB e 12ºF;
- Acompanhamento de um núcleo de Desporto Escolar (Canoagem);
- Acompanhamento da Direção de Turma 12ºF (Professor Fernando Jóia);
- Integração e desenvolvimento das atividades propostas pelo Departamento de Educação Física e Desporto.

Esta intervenção foi realizada sob a orientação do Professor Fernando Jóia, Professor de Educação Física do quadro da Escola.

A supervisão esteve a cargo da Professora Catarina Santos. Apresenta-se abaixo, no quadro nº1 o horário das aulas das turmas que acompanhei:

2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
	9ºB 09h55 - 10h45		9ºB 08h00- 09h40	
	Direcção Turma (DT) 14h35 – 15h25	Desporto Escolar Canoagem (Jamor) 13:00h- 16:00h		
12ºF 16h35/ 18h20	12ºF 15h35/16h25			

(Quadro nº 1 – Quadro das turmas acompanhadas)

● **Programação das reuniões com os orientadores:**

As reuniões com o Professor Fernando Jóia foram realizadas no final de cada aula. As reuniões com a supervisora de estágio foram realizadas conforme a necessidade sentida ao longo do ano letivo.

3.3 – Caracterização da Instituição de Estágio

A Escola Secundária Sebastião e Silva, antigo Liceu de Oeiras, passou a ser a sede do Agrupamento de Escolas de São Julião da Barra.

Inaugurado em 18 de outubro de 1952, o Liceu de Oeiras mudou o nome, em 1975, para Escola Secundária Sebastião e Silva, aproveitando, com a extinção dos liceus, a oportunidade para, escolhendo como patrono o Professor José Sebastião e Silva, homenagear um dos maiores matemáticos e pedagogos portugueses ligado ao liceu pela experiência piloto do ensino das matemáticas modernas na década de 60 do século XX. Conta com bons espaços interiores e exteriores, uma biblioteca ampla e com um acervo de cerca de 12000 livros, possui 2 auditórios, refeitório, 3 ginásios, um campo de jogos exterior, parques de estacionamento para motas, bicicletas e carros, modernos

laboratórios, um núcleo museológico, bons acessos, designadamente de comboio e de autocarros, e é sede do Centro de Formação das Escolas do Concelho de Oeiras (CFECO).

3.4 – Autoanálise do Nível de Competências a Desenvolver

3.4.1 – Competências a desenvolver

Com base nos objetivos específicos do estágio, definidos pelo Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada do Instituto Piaget, e nas competências que propomos desenvolver, algumas dificuldades e problemas podem surgir ao longo do processo de aprendizagem e da prática pedagógica.

Contudo, para cada dificuldade/problema, a criação de soluções possibilita o crescimento pessoal e profissional e ainda desenvolver competências que ajudam o futuro Professor na superação destes.

Paralelamente, a prática possibilita encontrar as áreas de maior facilidade e criar uma visão mais alargada e concreta do que efetivamente é possível fazer e de que forma aplicar maiores potencialidades na prática pedagógica e no melhor desempenho e integração dos alunos com a prática desportiva.

3.4.2 – Identificação das Dificuldades

Através da análise SWOT de Porter (strengths, weaknesses, opportunities e threats) é possível estabelecer os pontos fortes e os pontos fracos perante uma realidade, assim como reconhecer as suas ameaças e as suas oportunidades.

• **Pontos Fracos**

- Dificuldade: Avaliar os alunos com notas objetivas; critérios de avaliação;
- Competências a desenvolver: Conseguir definir as melhores estratégias para melhorar o desempenho profissional na observação, registo e avaliação;
- Dificuldade: A organização de algumas modalidades nos espaços disponíveis com turmas muito numerosas, especificamente aquelas que são acompanhadas, o 9º e o 12º anos de escolaridade;
- Competências a desenvolver: Compreender melhor a dinâmica de trabalho em caso de turmas muito numerosas, a melhor forma de adaptar as modalidades e práticas nesse contexto;

- Dificuldade: Gestão de tempo entre a parte teórica e a parte prática no contexto de aula;
- Competências a desenvolver: Conseguir uma melhor gestão do tempo de forma a conciliar as partes de transição, instrução da melhor forma e de maneira a obter um resultado produtivo e positivo.

- **Pontos Fortes**

Para além da experiência em diferentes áreas de formação, considero ainda os meus conhecimentos pessoais na área do exercício e saúde, e Osteopatia como um ponto enriquecedor para a prática desportiva, de forma a poder passar esta experiência pessoal e os conhecimentos como forma de incentivo para aos alunos continuarem a praticar atividade física como parte do dia-a-dia, como forma de terem uma vida mais saudável física e emocionalmente.

Também os anos em que trabalhei como Professor de aulas de grupo em ginásios capacitaram-me de experiência ao nível da comunicação, colocação de voz e orientação espacial no contexto de grupos muito numerosos.

Salienta-se que a escola onde decorreu o estágio tem boas condições físicas para a prática de diferentes modalidades desportivas e a sua localização também possibilita a prática de outras atividades que podem estabelecer uma excelente ligação entre a escola e a comunidade envolvente, tal como skateparks, possibilidade de desportos náuticos e desportos da natureza.

- **Oportunidades**

Como oportunidades está a localização da escola, que possibilita, como já mencionado, a prática de atividades físicas variadas, em diferentes tipos de modalidades, o que se mostra uma mais-valia em relação a outras escolas que não estejam tão bem localizadas.

Permite a prática desportiva mesmo fora do contexto escolar e a criação de hábitos de vida mais saudáveis em desportos ao ar livre.

- **Ameaças**

Um dos aspetos a realçar não se refere a algo que seja possível mudar no momento, mas na qual é forçoso haver uma readaptação, que são os impedimentos da pandemia, que leva à limitação de muitas práticas desportivas e ações que promovem o desporto,

sobretudo aquelas que pressupõe grupos ou equipas, havendo uma diminuição das opções e das atividades nesse sentido.

IV – Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

4.1 – Planeamento

O planeamento do ano letivo é fundamental uma vez que permite estruturar o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem.

De acordo com Bento (1987), o processo de planeamento permite ao professor selecionar, ordenar os objetivos, os conteúdos programáticos e as competências consideradas essenciais a serem desenvolvidas, tendo em atenção as condições envolventes disponíveis (pessoas, espaços e materiais) e também as condições temporais (nº de aulas por semana, mês e ano). Uma “planificação criteriosa e refletida constitui uma determinante da qualidade do ensino” (Piéron, 1996, p. 33).

A Escola onde o estágio está a ser desenvolvido, encontra-se num momento de reestruturação ao nível do departamento curricular de educação física e desporto, uma vez, que mudou de coordenador. Já foram analisados os documentos relativos ao perfil do aluno do século XXI, encontrando-se numa fase de debate construtivo e de análise de propostas dos diferentes professores do grupo disciplinar para a adoção das competências consideradas essenciais a serem desenvolvidas.

4.2 – Planeamento Anual

Dentro das competências a desenvolver na prática de ensino supervisionado torna-se crucial conhecer as dinâmicas de construção plano anual, os conteúdos programáticos, as etapas de aprendizagem e a avaliação inicial. Apresentamos em anexo o planeamento anual da Escola Secundária Sebastião e Silva (Anexo1).

O método de ensino da Educação Física na Escola Secundária Sebastião e Silva é atualmente um ensino por blocos, onde a partir de uma avaliação inicial cada matéria é abordada em 7/8 aulas consecutivas.

4.3 – Plano de Aulas

Cada aula é planeada criteriosamente onde o plano escrito (Anexo 2) é enviado previamente para o orientador da PES, com quem são discutidas as opções para a aula e os exercícios propostos no plano. No final de cada aula o mesmo plano é reavaliado e

realizada autorreflexão sobre a aula dada, sendo esta registada por escrito no próprio plano.

Na escola a decorrer a PES, o modelo adotado é o modelo por blocos: inicia-se uma modalidade e no decorrer das aulas seguintes é essa modalidade que se ensina, tendo assim um início e um final do ensino dessa modalidade, com uma avaliação no final de cada bloco. Tendo em conta a rotação dos espaços (Anexo 3) e a tentativa de adaptar melhor as modalidades do programa aos espaços disponíveis, adotei bastantes vezes o ensino de duas modalidades na mesma semana. Por exemplo, no campo exterior optei por lecionar a modalidade de Ténis e na mesma semana, no campo interior, pelo Basquetebol, uma vez que este campo dispunha de 6 tabelas. Assim, apesar da escola adotar o modelo de ensino por blocos, optei por dar duas modalidades em simultâneo.

4.4 – Sistema de avaliação e controlo do processo formativo

O processo formativo envolve o trabalho com as turmas desde o início das aulas, acompanhando e participação ativa na lecionação das aulas.

De acordo com o decreto-lei nº139/2012 de 5 de julho, a avaliação das aprendizagens dos alunos compreende as modalidades de avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação diagnóstica realiza-se no início de cada ano de escolaridade e é com base nesta avaliação inicial que realizamos a caracterização da turma, detetamos a diferenciação pedagógica, as potencialidades de cada aluno e eventuais dificuldades dos alunos, de forma a facilitar a sua integração escolar e a evolução do processo de ensino aprendizagem. A avaliação formativa tem um carácter contínuo, sistemático e permite ao Professor a obtenção de informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens. Por fim a avaliação sumativa consiste numa avaliação global que conduz à classificação final da disciplina. O protocolo de avaliação na escola encontra-se destacado em anexo (Anexo 4).

4.5 – Plano Anual de Atividades

Devido à situação pandémica por Covid-19, as atividades que normalmente eram desenvolvidas na Escola de forma a criar uma integração com a comunidade escolar, como por exemplo o corta-mato, os torneios inter turma, foram canceladas este ano letivo, de forma a seguir as normas exigidas pela DGS, garantindo a segurança e saúde de todos.

Desta forma, no presente ano letivo, as únicas atividades extracurriculares realizadas foram no âmbito do desporto escolar, cumprindo as regras apresentadas pela DGS e as seguintes atividades das quais o estagiário dinamizou e/ou participou: torneio de voleibol do 12º ano de escolaridade; mega sprint, prova de velocidade 40m e a atividade planeada, organizada e dinamizada pelo estagiário no âmbito da PES, “Sunset desportivo”, que correu muito bem e se destacou pela positiva.

4.6 – Condução de Ensino

Relativamente a este ponto apresentam-se as metodologias analisadas e definidas pelo departamento curricular de educação física da Escola onde o Estágio foi realizado:

Medidas preventivas:

- Maximizar o tempo de atividade dos alunos;
- Escolher os exercícios: escolher, para realização nas aulas, exercícios motivantes/ significativos;
- Instrução: ser assertivo, breve, objetivo e claro em todos os episódios/períodos de instrução;
- Organização: Definir e automatizar rotinas e regras de funcionamento das aulas; ser eficaz na colocação, distribuição e arrumação do material; trabalhar em pequenos grupos e mantê-los de exercício para exercício e de aula para aula;
- Supervisão da prática: avaliar e controlar regularmente o nível de participação dos alunos; relançar a atividade dos alunos quando necessário; estimular o empenhamento dos alunos com muitos feedbacks, incentivos e elogios.
- Estabelecer/acordar regras de comportamento e de funcionamento da aula e fazê-las cumprir: As regras devem ser claras, explicadas/acordadas, fornecidas por escrito e recordadas regularmente.

Criar/desenvolver um clima positivo:

- Ser constante nas interações com os alunos - Adequar as interações aos comportamentos (evitar os exageros);
- Exteriorizar satisfação quando ocorrem comportamentos positivos;

- Elogiar e encorajar o esforço dos alunos - Exteriorizar entusiasmo relativamente às matérias, aos alunos e ao ensino;

- Dominar destrezas de comunicação;

- Falar com os alunos também sobre assuntos não escolares. **Substituir as punições por meios construtivos/positivos:**

- Recompensar os alunos por não incorrerem em comportamentos inapropriados;

- Fazer proclamações/declarações de bom comportamento;

- Celebrar contratos de bom comportamento;

- Recorrer a sistemas de jogos de bom comportamento (atribuição e perda de pontos ou de fichas).

Medidas corretivas:

- Parar os comportamentos inapropriados de forma rápida e discreta: Chamadas de atenção verbais; aproximar-se do aluno/grupo implicado e/ou estabelecer com ele o contacto visual; questionar o aluno/grupo implicado sobre a atividade de aprendizagem.

- Utilizar repreensões dissuasivas: Específicas (transmitir clara e concretamente o que está errado); firmes, mas não agressivas ou rudes; dirigidas ao causador da transgressão

Usar estratégias de castigo específicas e proporcionais ao comportamento:

- Privar o aluno da atividade durante um tempo determinado (isolar o aluno durante 2 a 5 minutos);

- Perda privilégios (participação em competições, saídas);

- Realizar tarefas extra (arrumação do material, limpeza).

V – Dimensão da Participação na Escola e Relação com a comunidade

5.1 – Projeto Educativo

A palavra projeto vem do latim, de “projectum”, que é o participio passado do verbo “projecere”, que significa “lançar para diante”. O projeto será, então, o que “foi lançado para diante” numa antecipação do tempo, ou seja, o que foi pensado previamente para ser concretizado numa ação futura, mas já planificada, com conteúdos, metas e estratégias.

Os objetivos são aqueles pontos essenciais que permitem balizar a ação. O Projeto educativo é, então, um plano para a ação educativa que visa formar alunos com determinado perfil em determinado tempo, com objetivos, programas, metas, estratégias, recursos e indicadores para avaliação.

Todos os Países possuem uma visão da educação, dentro da qual definem os seus projetos educativos, que sistematizam e operacionalizam através da legislação. Portugal tem um projeto educativo nacional, sistematizado numa Lei de Bases e operacionalizado por legislação subsequente. A Lei de Bases do Sistema Educativo estrutura a educação e o ensino, dividindo-o em níveis, ciclos e etapas. A legislação subsequente que vem sendo produzida operacionaliza a sua concretização, definindo os recursos, apontando objetivos, estabelecendo prioridades e metas, fixando disciplinas e programas, estipula quem faz, e como, o acompanhamento dos processos e a avaliação dos resultados.

São referência nesta avaliação os relatórios da IGE (inspeção geral de educação) ao funcionamento do sistema de ensino e ao desempenho das unidades orgânicas que o constituem e os resultados dos exames nacionais. A legislação impõe ainda que sejam mesmo as comunidades educativas a fazer, que, por si, justificam um Projeto Educativo de Escola ou Agrupamento.

O projeto educativo diferencia os agrupamentos uns dos outros, conferindo-lhes autonomia para fazerem opções de acordo com o seu próprio entendimento.

No agrupamento de Escolas de São Julião da Barra, a 17 de março de 2016, o Conselho Geral aprovou, com duas abstenções, o Projeto Educativo com os seguintes objetivos:

- Balizar o sentido da ação educativa, reunindo as atividades a desenvolver no Agrupamento;

Promover uma formação científica de qualidade, na leção dos programas disciplinares, tendo em vista os objetivos e metas superiormente fixados;

- Promover uma sólida formação humana e humanística, que faça dos alunos do Agrupamento de Escolas de S. Julião da Barra indivíduos autónomos e organizados, com espírito crítico, possuidores de valores e qualidades reconhecidas, nas áreas da cidadania, da solidariedade e do empreendedorismo;
- Desenvolver as condições de segurança, conforto, socialização e trabalho para alunos e profissionais de cada uma das 5 escolas do Agrupamento;
- Promover a abertura do Agrupamento ao meio.

5.2 – Oferta Educativa

A Escola onde a PES foi desenvolvida apoia e faz parte do seguinte projeto: Rede de Escolas de Excelência (Excel), é uma rede cooperativa que começou com um protocolo firmado em 2008 entre o Centro de Estudos de Sociologia da Universidade Nova (CESNOVA), 5 municípios portugueses (Batalha, Castelo Branco, Constância, Loulé e Oeiras) e 36 Escolas/Agrupamentos pertencentes aos 5 municípios. Hoje (2014), a rede é composta pela CESNOVA, por 9 municípios (Amadora, Batalha, Castelo Branco, Constância, Loulé, Mação, Oeiras, Sardoal e Vila de Rei) e 40 Escolas/Agrupamentos pertencentes aos 9 municípios.

Esta rede cooperativa é financiada pela Universidade Nova, interessada em produzir conhecimento científico, e pelos municípios, interessados em promover a excelência das suas escolas. A primeira fase do programa, de 2008 a 2012, envolveu apenas os 5 municípios iniciais, com as suas 36 Escolas/Agrupamentos. Nesta 1ª fase, procedeu-se à recolha e tratamento científico de dados e resultados, realizaram-se vários seminários e ações de formação. A Universidade Nova produziu vários relatórios e fez publicações de trabalhos e artigos científicos. Todo o trabalho desta 1ª fase perseguiu 5 objetivos, previamente definidos, a saber:

1. Capacitar as escolas e as comunidades para a promoção da excelência educativa;
2. Capacitar tecnicamente e assessorar os municípios para a adoção de planos e estratégias de desenvolvimento educativo local;
3. Identificar, difundir e monitorizar as "boas práticas" escolares;

4. Desenvolver modelos de monitorização do desempenho e autoavaliação das escolas;
5. Produzir conhecimento científico sobre as dinâmicas educacionais, sociais e culturais locais.

Em 2012, fez-se a avaliação do projeto. Entraram mais 4 municípios, com as respetivas escolas/agrupamentos. Manteve-se o formato, no essencial, e estabeleceu-se um novo programa protocolado para mais 4 anos, de 2012 a 2016, com objetivos reformulados.

O Agrupamento de Escolas de S. Julião da Barra, tanto considerando a sua atual composição, como as duas unidades orgânicas que existiam em 2008, mas que abrangiam as mesmas 5 escolas, está e esteve no projeto desde o seu início. Os seminários, as ações de formação e os relatórios produzidos foram e são de uma mais-valia inestimável para a capacitação, a avaliação e planificação do trabalho nas Escolas. Objetivos definidos para o período de 2012/2016:

1. Desenvolver modelos de organização escolar;
2. Desenvolver estratégias e planos através do maior conhecimento das realidades educativas locais;
3. Explorar o subsistema das vias profissionalizantes disponíveis na Rede;
4. Dar continuidade à qualificação das aprendizagens com especial atenção à focagem nas práticas de sala de aula;
5. Produzir conhecimento científico sobre as dinâmicas educacionais, sociais e culturais locais;
6. Alargar a rede de colaborações a outras escolas, centros de formação e outras redes nacionais orientadas para a qualificação das aprendizagens e a promoção do sucesso educativo;
7. Procurar o estabelecimento de parcerias com redes internacionais de forma a enriquecer a experiência colaborativa e o aprofundamento científico do conhecimento adquirido.

5.3 – Direção de Turma

Um dos objetivos da PES é acompanhar uma direção de turma, permitindo o desenvolvimento de competências e a aprendizagem da realização das tarefas nesta área. A direção de turma conta com um horário definido semanalmente apresentado acima, no quadro1.

A turma acompanhada é o 12ºF, cujo diretor de turma é o Professor Fernando Jóia. Neste processo completamente novo, o maior desafio foi conseguir coordenar as reuniões com os encarregados de educação, os professores das outras disciplinas e os alunos, em contexto de pandemia.

Sem nenhum caso considerado crítico, também a intervenção e a resolução em questões disciplinares tratadas na direção de turma foram uma aprendizagem enquanto novo professor.

Durante o referido período escolar, foi planeada uma participação mais ativa nas tarefas burocráticas (justificação de faltas, atas, conferir pautas, registo de contactos com os encarregados de educação).

5.4 - Desporto Escolar

O Desporto Escolar é “... o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Artigo 5.º - “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro). Mais ainda, como refere o preâmbulo deste diploma, “... o Desporto Escolar deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição”. Constitui uma das vertentes de atuação do Ministério da Educação com maior transversalidade no sistema educativo, desenvolvendo atividades desportivas de complemento curricular, intra e interescolares, dirigidas aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

Visão

Fazer com que todos os alunos do sistema educativo pratiquem regularmente atividades físicas e desportivas.

Missão

Proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

Valores

A atividade desportiva desenvolvida ao nível do Desporto Escolar desenvolve componentes físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos alunos, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais.

O Desporto Escolar oferece a possibilidade de prática de cerca de 40 modalidades desportivas, coletivas e individuais, organizadas em três níveis, que vão desde a extensão curricular da educação física até aos clubes federados e aos de Centros de Formação Desportiva que são "...polos de desenvolvimento desportivo, dinamizados por agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, em parceria com federações, municípios e parceiros locais. Visam a melhoria do desempenho desportivo através da concentração de recursos humanos e materiais em locais para onde possam convergir alunos de vários agrupamentos, quer nos períodos letivos, quer em estágios de formação desportiva especializada, nas interrupções letivas" (Salgado, 2016, p.2)

Na Escola onde o estágio está a ser realizado, as modalidades do Desporto Escolar são: a canoagem, o surf, o voleibol, o basquetebol e o badminton, permitindo um maior conhecimento destas modalidades e a possibilidade da sua prática.

A modalidade que está a ser acompanhada no decorrer do estágio é a Canoagem, núcleo interno, os treinos são na pista do Jamor, um dos principais circuitos de referência de Canoagem em Portugal. O Professor responsável é o professor Luís Bandeira. Os escalões que acompanhamos no estágio são os seguintes: juvenis e juniores sub-18. O horário dos treinos é às 4as feiras das 13:30h às 16:30h.

Acompanhar o DE na modalidade de canoagem tem-me feito sair da zona de conforto, pois é uma modalidade realizada numa pista de referência nacional (pista do Jamor) e assim faz

com que o nível seja cada vez mais exigente e desafiante e desta forma também altamente motivante.

5.5 – Projeto para implementar na Instituição

Relativamente ao projeto a ser implantado na Escola, após caracterização da comunidade escolar, opina-se como oportuno e essencial fomentar a prática de atividade física para os funcionários docentes e não docentes.

Nesse sentido, inserir aulas de ginástica laboral para docentes e funcionários não docentes da Escola, como forma de incentivar, promover a importância da prática de exercício físico no contexto laboral, de forma a evitar possíveis lesões ou dores derivadas de más posições ou posturas ao longo da jornada de trabalho, contribuindo para o bem-estar físico, mas também psíquico e social.

A ginástica laboral tem vindo a ser amplamente divulgada e inserida nas empresas, no sentido de evitar problemas de saúde, melhorar o desempenho e a satisfação no trabalho, já que a prática da atividade física permite também uma maior motivação, uma ligação entre colegas e uma melhor qualidade na forma como se trabalha.

No que se refere aos Professores de outras disciplinas e funcionários não docentes da Escola, os benefícios da ginástica laboral estão relacionados aos estímulos de reeducação postural, diminuição do grau de risco de lesões, a diminuição da tensão, aumento da integração social em grupo e melhor disposição para as atividades diárias.

De acordo com Brandolt (2006), o ambiente escolar é envolvido por um processo dinâmico das mais variadas interações, que vai do relacionamento entre colegas, passando pelos alunos, pais e familiares, abrangendo a comunidade local de um modo geral.

A equipa escolar é composta por diversos profissionais que procuram diariamente manter o bom funcionamento da escola. Cada um desses profissionais tem a sua função específica, mas todos têm algo em comum, que são os movimentos repetitivos e continuados.

As atividades repetitivas que fazem parte das obrigações de cada profissional ao longo do tempo podem ocasionar um declínio na qualidade de vida e saúde, assim como o próprio rendimento do colaborador.

Nesse sentido, os benefícios relacionados à prática da ginástica laboral para os trabalhadores podem ser divididos em fisiológicos, psicológicos e sociais. Exercícios

específicos e bem orientados diminuem o stress, produzem uma clara melhoria na postura e na coordenação motora além da diminuição da tensão no cumprimento das tarefas diárias, nas quais os funcionários aprendem a utilizar somente os músculos indispensáveis, promovendo a adaptação ao posto de trabalho.

Segundo Serra et al. & De Souza (2015), diminuindo o cansaço muscular e o stress físico consegue-se a diminuição das patologias e a melhoria da condição do estado de saúde geral dos colaboradores. Relacionado aos fatores psicológicos destaca-se o stress, que foi considerado como a doença do século XX. No estado psicológico, a ginástica laboral contribui para o crescimento da autoestima do trabalhador, contribuindo na consciencialização da importância do seu trabalho, aumentando a sua competência de concentração e diminuindo os níveis de stress mental.

VI- Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao longo da vida

Conforme a alínea e) do número 2, do Decreto-lei nº 240/2001, de 30 de agosto, o Professor “participa em projetos de investigação relacionados com o ensino, a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos”. Estes projetos revelam-se enriquecedores ao nível da formação contínua, dotando o profissional de um rigor científico, académico e profissional.

6.1 – Descrição do Projeto

A saúde, o nosso bem mais precioso, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) não é só a ausência de doença, representa uma situação de completo bem-estar físico, psíquico (psicológico, emocional) e social. A Educação Física é uma disciplina eclética, inclusiva e multilateral, que desenvolve os três fatores acima mencionados (físico, psicológico e social), promovendo estilos de vida ativos e saudáveis. Neste sentido, o presente estudo, procura perceber qual a influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável dos alunos e a continuação da prática desportiva após o término do ensino secundário dos alunos do 12º ano.

6.2 – Pertinência do Estudo

A Educação Física é uma disciplina ampla que abrange diversos domínios, desde competências sociais, emocionais e físicas, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis. Outro dos grandes benefícios da prática de atividade física são as capacidades motoras. Contudo, para que haja resultados efetivos, é fundamental a motivação dos alunos, pois só assim será possível criar envolvimento. Para criar essa motivação, cabe ao professor reconhecer essa necessidade de motivar e desenvolver essa vontade nos alunos para que a prática da atividade física, independentemente da modalidade, possa ter uma continuidade na vida desses alunos ao longo da vida.

De acordo com Gouveia (2007), a motivação é fundamental no processo ensino-aprendizagem, podendo influenciar o comportamento humano. Nesse sentido, a motivação é essencial nas aulas de Educação Física, pois assume um papel primordial em todo o seu processo formativo.

Nesta linha de pensamento, Costa (2015), desenvolveu uma investigação sobre a motivação dos alunos de educação física, dos 4^o e 6^o anos de escolaridade, revelando os principais fatores de motivação para estes alunos.

Carvalho, R., Soares, D., Moreira, J., Temudo, L. (2020), no estudo comparativo sobre a motivação para a prática e não prática do exercício físico também revelam a importância do desenvolvimento desta temática.

Os diversos profissionais de Desporto, nomeadamente os Professores de Educação Física e treinadores, para serem bem-sucedidos profissionalmente têm de estar atentos aos motivos que estão implícitos à escolha ou não de uma atividade desportiva por parte dos participantes (Januário et al., 2012). Cada vez mais, investigar a motivação no âmbito da Educação Física (EF) escolar torna-se perentório.

Assim, verifica-se que a motivação é um aspeto psicológico tão importante quanto o aspeto físico, cabendo ao profissional de EF, preocupar-se com a componente física juntamente com a componente psicológica, sobretudo quando se refere à prática desportiva de crianças e adolescentes e à sua continuidade até à idade adulta.

A permanência, o sucesso e o fracasso no envolvimento desportivo encontram-se intimamente ligados a fenómenos do foro psicológico, fazendo com que a motivação assumam um papel crucial no processo de intervenção pedagógica dos professores junto dos alunos, tendo em vista a sua melhoria.

Bear, Connors e Paradiso (2006), explicam a motivação como sendo a força que compele um acontecimento a acontecer. Referem ainda que um comportamento varia de acordo com o nível da motivação (“força”) que compele a executar esse comportamento.

De acordo com Castuera (2004), os fenómenos motivacionais integram um conjunto de aspetos biológicos, emocionais, cognitivos e sociais, interligados entre si e que são subjacentes ao resultado final que é a conduta observável. Todos esses aspetos exercem influência na persistência, na intensidade e na frequência da conduta, podendo diminuir ou aumentar. Estes fenómenos motivacionais foram chamados por Vaquero (2005), como variáveis motivacionais.

Reconhecendo assim, a importância da prática de atividade física como um hábito de vida saudável e as aulas de Educação Física como uma grande oportunidade para fomentar esse hábito, propomo-nos a estudar a influência do Professor de Educação Física na motivação

e intenção de hábitos de vida saudável dos alunos e a continuação da prática desportiva após o término do ensino secundário dos alunos do 12º ano.

6.3 – Objetivos

As questões principais a que este estudo se propõe responder são as seguintes:

- Qual a influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável?
- Qual a motivação e intenção da continuidade da prática desportiva após o término de ensino secundário dos alunos do 12º ano?

A presente investigação tem como objetivos, analisar e perceber:

- A influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável;
- A influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável são influenciadas por variáveis como: a faixa etária e o sexo;
- A influência dos professores de educação física na motivação dos alunos para a prática desportiva;
- A motivação e intenção da continuidade da prática desportiva após o término do ensino secundário dos alunos do 12º ano;
- A prática desportiva federada vs não federada influencia a motivação dos alunos para a prática de atividade física após o ensino secundário;
- A frequência semanal da prática de atividades desportivas fora da Escola influencia a motivação dos alunos para a prática de atividade física após o ensino secundário.

VII – Metodologia

7.1 – Amostra de Estudo

A amostra desta investigação é constituída por 12 turmas da Escola Secundária Sebastião e Silva, todas do 12º ano de escolaridade, perfazendo um somatório de 200 alunos. A maioria do género feminino (51.5%), com 18 anos de idade (47%), pratica uma modalidade desportiva fora da escola (66.5%), mas não federada (74.5%). Cerca de um terço (33%) pratica uma modalidade desportiva até 3 vezes por semana.

	N	%
<i>Género</i>		
Feminino	103	51,5
Masculino	97	48,5
Outro		
<i>Idade</i>		
17	91	45,5
18	94	47,0
19	9	4,5
20	2	1,0
21	3	1,5
22	1	,5
<i>Pratica</i>		
Sim	131	65,5
Não	67	33,5
<i>Federado</i>		
Sim	51	25,5
Não	149	74,5
<i>Quanta vezes</i>		
Até 3 vezes	61	33,0
Mais 3 vezes	60	32,4

Tabela 1 – Dados sociodemográficos (N = 200)

7.2 – Variáveis de Estudo

Para uma sistematização e análise mais eficaz da informação apresentamos abaixo as variáveis independentes e dependentes do presente estudo (quadro 2 e quadro 3 respetivamente):

Variáveis Independentes	
Faixa Etária	Idade do indivíduo no momento em que preencheu o questionário (em anos).
Sexo	Género feminino e género masculino do inquirido.
Frequência das atividades desportivas fora da escola	A frequência semanal da prática de atividades desportivas fora da Escola influencia a motivação dos alunos para a prática de atividade física após o ensino secundário.
Motivações de alunos federados e não federados	A prática desportiva federada vs não federada influencia a motivação dos alunos para a prática de atividade física após o ensino secundário.
Influência dos professores de educação física na sua prática desportiva	A influência dos professores de educação física na motivação dos alunos para a prática desportiva.

(Quadro 2: Variáveis Independentes do Estudo)

Variáveis Dependentes	
Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), a versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa foi realizada por Serpa e Frias (1991) do questionário Participation Motivation Questionnaire – PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983).	
Estatuto	Motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros.
Aprendizagem Técnica	Motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual
Influência Extrínseca	Motivos relacionados com a tentativa de aquisição de reconhecimento, obtenção de algo, vantagem ou motivos relacionados com agentes externos
Trabalho de equipa	Constituído pelos motivos que envolvem relações geradas no âmbito da equipa
Libertar energia	Motivos relacionados com a libertação de stress, emoções e técnicas que promovem o relaxamento ou bem-estar
Socialização	Constituído pelos motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas

(Quadro 3 – Variáveis Dependentes do Estudo)

7.3 – Instrumento de Investigação

No estudo em questão foi utilizado um questionário que permite responder à primeira questão do tema a desenvolver: “A influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável”.

O instrumento de recolha utilizado foi o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), a versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa foi realizada por Serpa & Frias (1991) do questionário Participation Motivation Questionnaire – PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983).

Este instrumento mostra-se fiável, tendo sido utilizado em diferentes estudos, como, Carvalho, R., Soares, D., Moreira, J., Temudo, L. (2020); Costa N. (2015); Trembath, Szabo e Baxter (2002); Zahariadis e Biddle (2000); Pereira e Vasconcelos Raposo (1998); Fonseca e Maia (1996); Fonseca (1995).

O QMAD destacou-se ainda pela adoção de uma escala mais ampla de respostas, sendo 1, nada importante; 2, pouco importante; 3, importante; 4, muito importante e 5, totalmente importante.

O QMAD (Anexo 5) possui uma lista de 30 motivos que podem conduzir os jovens à participação no desporto, os quais se encontram agrupados em seis dimensões:

- Estatuto: motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros. Itens: 5, 14,19, 21, 25 e 28;
- Emoções: motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções. Itens: 4, 7, 13;
- Aprendizagem Técnica: motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual. Itens: 1, 3,10,21 ,23 e 26;
- Trabalho de equipa: motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipa. Itens: 8, 9, 18 e 27.
- Socialização: constituído pelos motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas. Itens: 2, 11 e 22;
- Libertar energia: Motivos relacionados com a libertação de stress, emoções e técnicas que promovem o relaxamento ou bem-estar. Itens: 16, 29 e 30;

- **Influência Extrínseca:** Motivos relacionados com a tentativa de aquisição de reconhecimento, obtenção de algo, vantagem ou motivos relacionados com agentes externos. Itens: 6, 15, 17 e 24

Para cada item, existem cinco categorias de respostas, com uma escala tipo Likert. Todos os itens têm uma cotação idêntica aos valores da escala (1=1, 2=2, 3=3, 4=4, 5=5), com exceção dos itens 20 e 26, que tem cotação inversa, isto é: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2 e 5=1. Este tipo de escala, de acordo com Disch e Mood (2003) é usada para avaliar o grau de concordância ou desacordo com afirmações e é amplamente usada em inventários de atitude.

O cabeçalho do questionário, para além da explicação, serve também para o registo de alguns dados importantes para o estudo (o sexo, a faixa etária, pratica atividade física, se pratica: federada vs não federada e qual a regularidade semanal da prática de atividade física).

7.4 – Procedimentos

Numa primeira fase, foi necessário informar o Departamento de Educação Física e Desporto do estudo e do instrumento a utilizar. De seguida foi realizado um pedido à Direção da Escola para o desenvolvimento do estudo em questão e posteriormente aos Diretores de Turma, de forma a solicitar a autorização dos Encarregados de Educação (consentimento informado) para o preenchimento do questionário pelos seus educandos (amostra do estudo), sendo que se trata de um questionário facultativo de um estudo de âmbito académico. Foi assegurado o anonimato da recolha e processo dos dados no estudo.

O questionário é de carácter anónimo, foi aplicado numa sala de aula, num ambiente calmo e tranquilo, sendo explicado previamente o objetivo do estudo.

A análise estatística dos dados obtidos foi desenvolvida no Programa PASW Statistics, (anteriormente denominado SPSS, Statistical Package of Social Studies). Foram realizados cálculos de estatística descritiva (os valores da média e do desvio padrão, em algumas situações foi ainda realizado o cálculo dos valores mínimo e máximo). A comparação das médias das variáveis de estudo foi efetuada com recurso à análise de variância com

medidas repetidas. Relativamente à análise inferencial, será aplicado o Student T-test de medidas repetidas para relacionar as médias de alunos das turmas do 12º ano de escolaridade da Escola Secundária Sebastião e Silva, de cada género, para as categorias da motivação: estatuto; aprendizagem técnica, influência extrínseca, trabalho de equipa, libertar energia e socialização. Será utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para estudar, para o 12º ano de escolaridade e ainda para cada género, a significância entre os indicadores em estudo.

VIII – Apresentação de Resultados

A consistência interna das subescalas usadas do questionário QMAD (questionário de motivação para as atividades desportivas), analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, variou entre um mínimo de .751 (razoável), na dimensão de motivação Estatuto, a um máximo de .868 (bom) na dimensão Trabalho de equipal. A categorização dos valores de Alfa segue o referenciado em Hill (2014).

	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Estatuto	.751	6
Aprendizagem técnica	.815	7
Influência extrínseca	.733	4
Trabalho de equipa	.868	3
Libertar energia	.767	3
Socialização	.757	3

Tabela 2- Consistência interna (QMAD)

Os valores obtidos pelos sujeitos podem ser apreciados na tabela seguinte. Nela, indicamos os valores mínimo e máximo, médias e respetivos desvios padrão. A dimensão da motivação com a média mais elevada foi Socialização (3,95) e a com a média mais elevada foi Estatuto (2,76). Os valores médios de cada uma das dimensões, com exceção das dimensões Estatuto e Influência extrínseca, são significativamente superiores aos pontos

médios da escala de avaliação, $p < .001$, o que significa que são estas as motivações mais importantes para os alunos, no contexto da sua atividade desportiva.

	Min	Max	Média	DP
Estatuto	1,00	4,83	2,76	,72
Aprendizagem técnica	1,71	5,00	3,87	,64
Influência extrínseca	1,00	5,00	3,07	,78
Trabalho de equipa	1,00	5,00	3,79	,82
Libertar energia	2,00	5,00	3,56	,70
Socialização	1,67	5,00	3,95	,69

Tabela 3 - Estatísticas Descritivas

Os coeficientes de correlação entre as dimensões da motivação, como esperado, são todos significativos e positivos. A correlação mais elevada ocorre entre a dimensões Estatuto e Aprendizagem técnica ($r = .523$, $p < .001$).

	Estatuto	Ap Tecn	Extrin	Equipa	Lib Ener
Estatuto	---				
Aprendizagem técnica	,523**				
Influência extrínseca	,252***	,427***			
Trabalho de equipa	,262***	,354***	,424***		
Libertar energia	,068	,239***	,437***	,292***	
Socialização	,164*	,513***	,385***	,350***	,307***

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

Tabela 4 - Correlações

O género influencia as motivações para as atividades desportivas:

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .947$, $F(6, 193) = 1.789$, $p = .103$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva não variam significativamente em função do género dos alunos.

	Feminino		Masculino		Sig
	M	DP	M	DP	
Estatuto	2,84	,73	2,69	,71	,144
Aprendizagem técnica	3,92	,64	3,84	,66	,386
Influência extrínseca	3,08	,80	3,08	,77	,967
Trabalho de equipa	3,74	,84	3,84	,81	,411
Libertar energia	3,49	,67	3,62	,73	,204
Socialização	4,00	,73	3,91	,65	,355

M – Média DP – Desvio padrão

Tabela 5 - Comparação por género

A idade influencia as motivações para as atividades desportivas:

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .963$, $F(6, 178) = 1.145$, $p = .338$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva não variam significativamente em função do género dos alunos.

	17 anos		18 anos		Sig
	M	DP	M	DP	
Estatuto	2,68	0,64	2,77	0,77	,414
Aprendizagem técnica	3,75	0,65	3,93	0,649	,065
Influência extrínseca	2,9	0,74	3,09	0,8	,292
Trabalho de equipa	3,7	0,79	3,74	0,86	,889
Libertar energia	3,4	0,71	3,66	0,7	,106
Socialização	3,88	0,67	4,04	0,72	,131

M – Média DP – Desvio padrão

Tabela 6 - Comparação ppor idade

Os alunos federados têm motivações para as atividades desportivas diferentes dos alunos não federados:

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .963$, $F(6, 178) = 1.145$, $p = .338$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função de se ser federado ou não, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os

testes univariados indicam que os alunos federados obtêm valores mais elevados nas dimensões Estatuto, Aprendizagem técnica, Influência extrínseca e Trabalho de equipa do que os alunos não federados.

	Sim		Não		Sig
	M	DP	M	DP	
Estatuto	3,03	,72	2,67	,70	,002**
Aprendizagem técnica	4,18	,59	3,77	,64	,000***
Influência extrínseca	3,36	,73	2,98	,78	,003**
Trabalho de equipa	4,08	,74	3,69	,83	,003**
Libertar energia	3,64	,69	3,53	,71	,345
Socialização	4,00	,63	3,94	,71	,606

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

Tabela 7- Comparação por federado vs não federado.

Os alunos que praticam atividades desportivas fora da escola têm motivações para as atividades desportivas diferentes dos alunos que não praticam:

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .922$, $F(6, 191) = 2.708$, $p = .015$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função de praticar ou não atividade desportiva fora da escola, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que os alunos que praticam atividade desportiva fora da escola obtêm valores mais elevados em Aprendizagem técnica.

	Sim		Não		Sig
	M	DP	M	DP	
Estatuto	2,78	,76	2,77	,61	,917
Aprendizagem técnica	4,00	,61	3,63	,66	,000***
Influência extrínseca	3,13	,77	2,99	,80	,214
Trabalho de equipa	3,86	,82	3,70	,77	,182
Libertar energia	3,62	,67	3,46	,76	,149
Socialização	4,03	,65	3,84	,76	,076

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$ M – Média DP – Desvio padrão

Tabela 8 - Comparação prática vs não pratica

Os alunos que praticam atividades desportivas fora da escola com mais frequência por semana têm motivações para as atividades desportivas diferentes.

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .871$, $F(6, 124) = 3.063$, $p = .008$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função da frequência semanal com que praticam atividades desportivas, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que os alunos que praticam atividade desportiva fora da escola com mais frequência obtêm valores mais elevados em Estatuto e Aprendizagem técnica.

	Até 3 vezes		+ de 3 vezes		Sig
	M	DP	M	DP	
Estatuto	2,62	,75	2,93	,77	,024*
Aprendizagem técnica	3,86	,62	4,16	,57	,005**
Influência extrínseca	3,11	,78	3,15	,77	,768
Trabalho de equipa	3,81	,81	3,87	,90	,696
Libertar energia	3,63	,69	3,59	,67	,759
Socialização	4,03	,62	4,00	,69	,825

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$ M – Média DP – Desvio padrão

Tabela 9 - Comparação por frequência de prática desportiva

Os alunos que consideram que os professores tiveram influência na sua prática desportiva têm motivações para as atividades desportivas diferentes

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .6981$, $F(6, 127) = 9.164$, $p < .001$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função de os alunos considerarem que os professores tiveram influência na sua prática desportiva, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que estes alunos obtêm valores mais elevados em Estatuto, Aprendizagem técnica e Trabalho de equipa.

	Não importante		Importante		Sig
	M	DP	M	DP	
Estatuto	2,39	,65	3,15	,62	,000***
Aprendizagem técnica	3,83	,67	3,91	,69	,516
Influência extrínseca	2,75	,74	3,33	,86	,000***
Trabalho de equipa	3,57	,89	3,87	,80	,042*
Libertar energia	3,57	,69	3,57	,78	,981
Socialização	3,92	,70	3,96	,75	,745

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$ M – Média DP – Desvio padrão

Tabela 10 - Comparação por importância dos professores

IX – Discussão de Resultados

As questões de partida para este estudo são: qual a influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável? Qual a motivação e intenção da continuidade da prática desportiva após o término de ensino secundário dos alunos do 12º ano?

E como objetivos específicos: A influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável; a influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável são influenciadas por variáveis como: a faixa etária e o sexo; e a motivação e intenção da continuidade da prática desportiva após o término de ensino secundário dos alunos do 12º ano.

Foi aplicado um questionário a um total de 200 alunos. A maioria era do género feminino (51.5%), tinha 18 anos (47%), praticava uma modalidade desportiva fora da escola (66.5%) não federada (74.5%). Cerca de um terço (33%) praticava a modalidade desportiva até 3 vezes por semana.

A consistência interna das subescalas usadas do questionário QMAD (questionário de motivação para as atividades desportivas), analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, variou entre um mínimo de .751 (razoável), na dimensão de motivação Estatuto, a um máximo de .868 (bom) na dimensão Trabalho de equipal. A categorização dos valores de Alfa segue o referenciado em Hill (2014).

indicamos os valores mínimo e máximo, médias e respetivos desvios padrão. A dimensão da motivação com a média mais elevada foi Socialização (3.95) e a com a média menos elevada foi Estatuto (2.76). Os valores médios de cada uma das dimensões, com exceção das dimensões Estatuto e Influência extrínseca, são significativamente superiores aos pontos médios da escala de avaliação, $p < .001$, o que significa que são estas as motivações mais importantes para os alunos, no contexto da sua atividade desportiva.

A motivação caracteriza-se como um processo ativo, intencional e direcionado para uma meta específica, e depende essencialmente de um conjunto de fatores interrelacionados, fatores pessoais e ambientais. Neste sentido, a motivação tem uma determinante energética que se relaciona com a forma como o aluno se envolve na atividade e de acordo com as intenções, interesses e motivos.

O estudo de Gonçalves et al. (2015) teve como objetivo avaliar as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física e identificar quais os fatores que interferem nas mesmas. Neste sentido, foi selecionada uma amostra não probabilística por acessibilidade, constituída pelos estudantes do ensino secundário, de uma escola da região centro de Portugal, constituída por 95 estudantes com idades entre os 15 e os 23 anos. Os resultados do estudo determinaram que os estudantes que apresentam atitudes mais positivas face à prática da atividade física, são os estudantes mais novos, do género masculino, a frequentar o curso científico-humanístico, consumidores de bebidas alcoólicas, que praticam atividade física e em que o seu grupo de pares pratica atividade física.

De igual modo, o estudo de Mouloud & Abdelkader (2015) teve como objetivo identificar os motivos da prática da educação física e as atividades desportivas entre alunos no final do ensino secundário, em relação às diferenças de género. Os autores utilizaram a escala de Atitude para palavras atividade física, em 240 alunos. Os resultados demonstraram que existiam diferenças significativas entre alunos de ciências e alunos de literatura e os resultados mostraram igualmente que houve diferenças significativas entre os alunos em relação ao género.

Os coeficientes de correlação entre as dimensões da motivação, como esperado, são todos significativos e positivos. A correlação mais elevada ocorre entre a dimensões Estatuto e Aprendizagem técnica ($r = .523$, $p < .001$).

Para a hipótese: O género influencia as motivações para as atividades desportivas: O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .947$, $F(6, 193) = 1.789$, $p = .103$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva não variam significativamente em função do género dos alunos. Logo, esta a hipótese não se verifica.

A motivação para a prática de desporto e exercícios vai mais além do que a motivação. A maior parte das pessoas pode ter muitas razões extrínsecas para praticar desportos, como os motivos de saúde, ou um desejo de reconhecimento e bem-estar físico. A este aspeto, poder-se-á referir que a Teoria da Autodeterminação inclui duas grandes classes de motivação não intrínseca, ou seja, a motivação extrínseca, que é o comportamento motivado por resultados esperados não inerentes à atividade em si, e a desmotivação, que é a falta de energia direcionada para a ação ou intenção. As pessoas são tipicamente vistas como tendo múltiplos motivos, tanto extrínseca e intrínseca (Stanley et al., 2012). A este

aspecto, o estudo Jakobsen & Evjen (2018) analisou como os fatores intrínsecos e extrínsecos afetam a participação de adolescentes em desportos organizados e a sua resistência ao exercício em relação ao género e, analisaram igualmente quais os motivos que podem prever o exercício/treino e se este é influenciado pelo género. O estudo é constituído por uma amostra de 368 alunos (homens, 51%; mulheres 49%) com idades entre 16 e 18 anos completaram um questionário

“Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAM-R)” (por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon). Os resultados do estudo demonstraram que as raparigas tiveram pontuações mais altas em motivos intrínsecos para a participação dos desportos em comparação com os rapazes, e estes tiveram pontuações mais altas em motivos extrínsecos. Os autores concluíram que os motivos intrínsecos, como interesse/prazer e competência, influenciaram o exercício em adolescentes, mas o género não teve influência.

De salientar igualmente o estudo de Ley (2020) que teve como objetivo contribuir para o fornecimento de um questionário validado que permite medir as diferenças de motivação entre idade, género e anos de experiências de desporto/exercício, e para a compreensão do conteúdo das metas de (diversos grupos) que se mantêm no desporto e exercício e, portanto, dos incentivos subjetivos do respetivo desporto e prática de exercício. Os resultados do estudo detetaram diferenças significativas entre o género, idade e anos de desporto/exercício. Além de que, a análise identificou que as participantes do género feminino deram mais importância aos motivos relacionados com a ativação/distração, saúde/fitness e aparência mais do que os rapazes. Notavelmente, o grupo masculino e feminino valorizou a importância subjetiva de alguns fatores (por exemplo, Competição/Desempenho) de forma diferente; mas ambos os grupos deram as pontuações mais altas para os fatores Ativação, Fitness/Saúde e Estética.

Para a questão: A idade influencia as motivações para as atividades desportivas:

O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .963$, $F(6, 178) = 1.145$, $p = .338$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva não variam significativamente em função da idade dos alunos. Esta hipótese não se verifica. Analisar os principais motivos participativos esclarece o que envolve e mantém os alunos na prática de exercício/desporto. A popularidade do treino em ginásios aumentou muito nos últimos anos, mas os determinantes individuais da motivação permanecem ainda incertos.

A atividade física e desporto são a parte central da vida dos adolescentes e, durante esta fase da vida, a sua prática regular pode contribuir para o desenvolvimento de estilos de vida saudáveis na fase adulta. Os motivos que conduzem os adolescentes a praticar desportos num determinado clube, fora da escola podem ser múltiplos. O estudo de Santinha et al. (2022) relatou as principais descobertas de um estudo sobre porque os jovens atletas praticam desportos, como estes escolhem o seu treino em equipa, e como o COVID-19 teve influência nas suas rotinas. Os autores determinaram que a família, faixa etária, amigos e proximidade de instalações desportivas, colegas de equipa e condições são os fatores que mais influenciam os adolescentes. Sendo que, os fatores externos têm uma predominância significativa para a prática da atividade física e na escolha do clube desportivo.

Relativamente à hipótese: Os alunos federados têm diferentes motivações para as atividades desportivas comparativamente aos alunos não federados. Esta hipótese verifica-se. O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .963$, $F(6, 178) = 1.145$, $p = .338$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função de se ser federado ou não, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que os alunos federados obtêm valores mais elevados nas dimensões Estatuto, Aprendizagem técnica, Influência extrínseca e Trabalho de equipa do que os alunos não federados.

É importante reconhecer a motivação para a prática desportiva que pode ser benéfica para o desenvolvimento de ações promotoras da atividade física e ao mesmo tempo ter conhecimento sobre qual a melhor oferta para uma população específica (Januario, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012). Importa referir que o estudo de Nunes et al. (2020) foi importante para o tema de estudo, e teve como objetivo analisar a motivação para a prática de atividade desportivas em praticantes federados de basquetebol e atletismo em 81 jovens praticantes. Os seus resultados determinaram que os atletas inquiridos centram as suas motivações no trabalho em equipa (afiliação específica), fazer coisas em que se é bom (estatuto), ser reconhecido e ter prestígio (estatuto), entrar em competição (competição) e descarregar energias (emoções). E desta forma, os autores concluíram que uma vez que os atletas são federados, foi visível uma maior motivação extrínseca, estando mais orientada para o ego.

O sentido de institucionalização competitiva e as suas regras mais formalizadas diferenciam de forma significativa o desporto formal da prática informal, e ao mesmo tempo assume-se que as federações e associações desportivas possuem um papel fundamental na promoção da atividade física e prática desportiva federada. Neste sentido, o associativismo representa um veículo importante, e têm os clubes um papel de relevância como unidades estruturantes, inseridos nas federações desportivas e que “surgem como entidades reguladoras da prática de modalidades desportivas” (Romero, 2001, p. 17).

No que diz respeito à questão: Os alunos que praticam atividades desportivas fora da escola têm diferentes motivações para a prática de atividades físicas comparativamente aos alunos que não praticam atividades desportivas fora da escola. Esta hipótese verifica-se. O testemultivariado da Manova, $\Lambda = .922$, $F(6, 191) = 2.708$, $p = .015$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função de praticar ou não atividade desportiva fora da escola, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que os alunos que praticam atividade desportiva fora da escola obtêm valores mais elevados em Aprendizagem técnica.

Embora os aspetos das motivações dos jovens sejam determinados pelas crenças, cogações e valores, a maior parte das teorias da motivação reconhece a presença de influências significativas de agentes sociais chave como os professores, associações desportivas e clubes desportivos (Harwood et al., 2015).

Tendo em consideração que a motivação autónoma tem demonstrado estar relacionada com a persistência nos comportamentos adaptativos, alguns autores têm procurado identificar os contextos e as condições que promovem e são origem à motivação autónoma. Particularmente, o foco no ambiente ou clima motivacional, proporcionado por outras ações significativas com papéis de liderança têm sido relevantes (Hager, 2015).

Relativamente à hipótese: Os alunos que praticam atividades desportivas fora da escola com mais frequência por semana têm diferentes motivações para as atividades desportivas. O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .871$, $F(6, 124) = 3.063$, $p = .008$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função da frequência semanal com que praticam atividades desportivas, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que os alunos que praticam atividade desportiva fora da escola com mais frequência obtêm

valores mais elevados em Estatuto e Aprendizagem técnica. Esta hipótese verifica-se. Existem alguns fatores que afetam as decisões dos jovens atletas de continuar ou parar a sua participação em desportos fora da escola e, várias abordagens foram aplicadas para enquadrar este fenómeno. Estudos anteriores focaram o seu papel nos fatores de contexto sócio-contextual que influenciam a motivação e a persistência dos jovens atletas no desporto (Jõesaar, Hein, & Hagger, 2011; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere). O estudo de Rottensteiner et al. (2015) foi desenhado para entender este domínio de pesquisa e investigar os antecedentes interpessoais e motivacionais da persistência os jovens atletas em desportos coletivos juvenis organizados. Uma amostra de 1.962 jogadores de equipe, com idades entre 14 e 15 anos, completou o Questionário de Perceção do Sucesso, a Escala de Competência Física Percebida e a Escala de Motivação. Os jogadores com níveis mais altos de motivação autônoma relativa indicaram maior persistência em desportos organizados do que aqueles jogadores que relataram níveis mais baixos de motivação autônoma relativa

Para a questão: Os alunos que consideram que os professores tiveram influência na sua prática desportiva têm motivações para as atividades desportivas diferentes. A hipótese verifica-se. O teste multivariado da Manova, $\Lambda = .6981$, $F(6, 127) = 9.164$, $p < .001$, indica que as diferenças nos níveis de motivação para a atividade desportiva variam significativamente em função de os alunos considerarem que os professores tiveram influência na sua prática desportiva, em pelo menos uma das dimensões do QMAD. Os testes univariados indicam que estes alunos obtêm valores mais elevados em Estatuto, Aprendizagem técnica e Trabalho de equipa.

Importa referir que uma boa gestão de aprendizagem resultará em bons resultados de aprendizagem de desportos e educação em saúde. A administração de aprendizagem pode ser influenciada por vários fatores como o desempenho do professor e motivação (Zhang, Solmon, dan Gu, 2012). A este aspeto, a motivação de um professor influenciará o processo de aprendizagem (Van den Berghe et al., 2013). A motivação e o desempenho de um professor também têm uma influência significativa na competência pedagógica do professor dentro das atividades de ensino. Para alcançar a motivação para o sucesso, a motivação interna de um professor deve ser desenvolvida e ser complementada pela motivação externa do professor Hariyanto, Muhdi e Adbdullah, 2017).

O estudo de Trigueros et al. (2019) teve como objetivo analisar a influência dos professores na motivação, constrangimento e intenção de ser fisicamente ativos entre seus alunos. Os resultados revelaram uma relação positiva entre o apoio à autonomia e a satisfação das necessidades psicológicas básicas (BPN), e uma relação negativa com a frustração do BPN. A satisfação do BPN foi negativamente relacionada ao constrangimento e positivamente relacionada com a motivação autodeterminada. Por outro lado, a frustração do BPN foi positivamente relacionada para constrangimento e negativamente com motivação autodeterminada. Neste sentido, este estudo demonstra a influência e a importância dos professores de EF e dos processos motivacionais e emocionais de adolescentes durante as aulas de EF e o papel que desempenham em adquirir os hábitos de um estilo de vida ativo.

X – Conclusão

Para este trabalho colocou-se como questões de partida: qual a influência do Professor de Educação Física na motivação e intenção de hábitos de vida saudável? E qual a motivação e intenção da continuidade da prática desportiva após o término de ensino secundário dos alunos do 12º ano?

No estudo estatístico que se aplicou foi possível determinar que qualquer tipo de motivação é o motor do comportamento do indivíduo, e as razões que estão relacionadas com o status do tempo interno individual em que o comportamento ocorre, por um lado e as variáveis do ambiente por outro, no sentido em que não se poderá prever o que move alguma atitude.

Na primeira hipótese - O género influencia as motivações para as atividades desportivas ficou claro que o género não influencia a motivação para a prática desportiva, tendo em conta que a maior parte dos alunos pode ter muitas outras razões extrínsecas para a prática de desporto como os motivos de saúde, desejos de reconhecimento e bemestar físico. O mesmo ocorre em relação à hipótese 2 - A idade influencia as motivações para as atividades desportivas, a qual não se verifica, pois, a família, faixa etária, amigos e proximidade de instalações desportivas, colegas de equipa e condições são os fatores que mais influenciam os adolescentes. Sendo que, os fatores externos têm uma predominância significativa para a prática da atividade física e na escolha do clube desportivo.

Na hipótese 3 - Os alunos federados têm motivações para as atividades desportivas diferentes dos alunos não federados. A hipótese 3 verifica-se, embora, a prática de atividades físicas informais seja benéfica para os alunos, a participação em desportos organizados ou federados poderá contribuir para benefícios adicionais. Neste caso concreto, a participação nos desportos organizados permite que os alunos possam adquirir novas habilidades, interajam com outras pessoas e possam superar os vários desafios de trabalhar em equipa.

Na hipótese 4 - Os alunos que praticam atividades desportivas fora da escola têm motivações para as atividades desportivas diferentes dos alunos que não praticam, determinou-se que os alunos obtêm maiores qualidades técnicas melhores, e a presença de influências de agentes sociais como os clubes e associações podem ter um papel fundamental neste tipo de motivação.

A hipótese 5 - Os alunos que praticam atividades desportivas fora da escola com mais frequência por semana têm motivações para as atividades desportivas diferentes verificou-se, pois, a maior frequência na prática de atividades físicas pode aumentar a motivação de objetivos a atingir.

Na hipótese 6 - Os alunos que consideram que os professores tiveram influência na sua prática desportiva têm motivações para as atividades desportivas diferentes, foi determinante para as principais questões de partida, pelo que se verifica que os professores têm um papel fundamental na motivação para a prática de atividades físicas dos alunos. A motivação e o desempenho de um professor também têm uma influência significativa na competência pedagógica do professor dentro das atividades de ensino.

De igual modo, o relatório final vai ao encontro das necessidades, dificuldades e desenvolvimentos que vão surgindo ao longo do percurso de estágio, permitindo analisar a evolução e as competências adquiridas ao longo deste processo de aprendizagem prática.

Esta formação tem, assim, um papel crucial enquanto parte da formação contínua na medida em que permite pôr em prática os conhecimentos teóricos e saber como adaptar estes à prática docente «no terreno», possibilitando ampliar as competências científicas e técnicas essenciais ao profissional, tanto no âmbito letivo, quanto científico.

Assim sendo, acredito que, até este momento, este tem sido um processo enriquecedor tanto ao nível pessoal, quanto profissional, ampliando o leque de experiências, estratégias e conhecimentos que são essenciais para prática pedagógica do ensino da Educação Física nos mais diferentes contextos sociais e faixas etárias. Desta forma, torna-se possível criar as bases para me tornar um profissional que possa dar o seu contributo positivo na formação pessoal, social e académica de cada aluno e usar a prática desportiva como importante instrumento de construção do ser humano e dos seus valores.

Conclui-se que os objetivos da PES, inicialmente definidos estão a ser atingidos progressivamente com sucesso.

XI – Bibliografia

- Agrupamento de Escolas São Julião da Barra (2022). Escola Secundária Sebastião e Silva. Disponível em: <https://www.aesjb.edu.pt/>
- Bear, M., Connors, B. e Paradiso, M. (2006). Neurociências: desvendando o sistema nervoso. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed.
- Bento, J. O. (1987). Planeamento e avaliação em Educação Física. Livros Horizonte.
- Brophy, J. (2010). Motivating Students To Learn. Taylor & Francis (Routledge).
- Campos, D. (2002). Psicologia da Adolescência. 19ª Ed. Petrópolis: Vozes.
- Carvalho, R., Soares, D., Moreira, J., Temudo, L. (2020). Motivação para a prática e não prática do exercício físico. Estudo comparativo. PsychTech & Health Journal, Vol. 3, n.2, pp.29-38.
- Castuera, R. (2004). Motivación, Trato de Igualdade, Comportamento de Disciplina y Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Física en Secundária. Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte.
- Costa, N. M. (2015). Estudo comparativo da motivação para a prática da Educação Física em alunos do 4º e 6º anos do Ensino Básico. Universidade da Beira Interior.
- DRE (2021). Decreto de Lei. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/240-2001-631837>
- Faria, A. (2002). O Desenvolvimento da Criança e do Adolescente Segundo Piaget. São Paulo: Ática.
- Godoi, C. K. (2001). Categorias da Motivação na Aprendizagem. Tese de doutorado. Florianópolis: Universidade de Santa Catarina.
- Gonçalves, E., M., B., et al. (2015). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Un estudo na região centro do Portugal. SIPS - Pedagogia social. Revista Interuniversitária (2017) 29, 171-182] Terceira época
- Gutiérrez, M. e Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en Educacion Física. Revista de Psicología del Deporte. Vol (15), n. 1, p. 23-35.
- Hariyanto, H., Muhdi, M., & Abdullah, G. (2017). A influência da motivação para a realização e supervisão do diretor de Competência Pedagógica dos Professores da Madrasa

- tsanawiyah (MTs) no distrito. Kedung Kab. Japão. Revista de Gestão Educacional (JMP), 6(3).
- Hagger MS, Chatzisarantis NLD. (2015). Self-determination theory. In: Conner MT, Norman P, editors. Predicting and changing health behaviour: research and practice with social cognition models. 3rd ed. Maidenhead: Open University Press; 2015. p. 107–41.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J., & Raine, A. S. (2015). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9–25. Crossref. ISI.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V. & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*. 8(4), 38-51. S
- Jõesaar, H., Hein, V. & Hagger, M. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise* 12 (2011) 500e508
- Jakobsen AM, Evjen E. Gender differences in motives for participation in sports and exercise among Norwegian adolescents. *Balt J Health Phys Act*. 2018; 10(2): 92-101
- Ley, C. (2020). Participation Motives of Sport and Exercise Maintainers: Influences of Age and Gender. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 7830
- Mouloud, K., & Abdelkader, A. (2015). Motives to practice physical education and sports activities among pupils of the final sections of secondary education. *International Journal of Sport Studies*. Vol., 5 (10), 1149-1154
- Nunes, P., et al. (2020). A Motivação para Prática de Atividades Desportivas em Praticantes Federados de Basquetebol e Atletismo. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. *Revista Medições*. Vol. 8 – n.º 1
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations between perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 4, 279e306
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Lisboa: Ciências da Educação, Ed. FMH.
- Porter, M. (1989). Vantagem Competitiva – criando e sustentando um desempenho superior. 27ª Ed. Rio de Janeiro: Campus.

Rottensteiner, C., et al. (2015). Youth Athletes' Motivation, Perceived Competence, and Persistence in Organized Team Sports. Research Institute for Olympic Sports, Finland.

Rautpohjankatu. Journal of Sport Behavior, Vol. 38, No. 4

Salgado, M. (2016). Desporto Escolar, Projecto Nacional. República Portuguesa.

Santinha, G.; Oliveira, R.; Gonçalves, L.J. (2022). Contextual Factors Influencing Young Athletes' Decision to Do Physical Activity and Choose a Sports' Club: The Case of Portugal. Healthcare 2022, 10, 347

Stanley DM, (2012). Cumming J, Standage M, Duda JL. Images of exercising: Exploring the links between exercise imagery use, autonomous and controlled motivation to exercise, and exercise intention and behavior. Psychol Sport Exerc. 2012;13(2):133-141

Trigueros, R., et al. (2019). Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active During Adolescence. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 2295

Zhang, T., Solmon, M. A., & Gu, X. (2012). The role of teachers' support in predicting students' motivation and achievement outcomes in physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 31(4), 329–343

Van den Berghe, L., Cardon, G., Aelterman, N., Tallir, I. B., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. (2013). Emotional exhaustion and motivation in physical education teachers: A variable-centered and person-centered approach. Journal of Teaching in Physical Education, 32(3), 305–320.

Vaquero, P. (2005). Motivacion, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en hockey sobre césped. Revista de Psicología del Deporte. Vol (14), n. 2, p. 271-281.

ANEXOS

Anexo 1 – Planeamento Anual de Educação Física da Escola Secundária de Sebastião e Silva

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. JULIÃO DA BARRA
ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO E SILVA
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANEAMENTO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA
12º ANO TURMAS B, E, F e H – PROFESSOR FERNANDO
JÓIA ANO LETIVO 2021/2022

ETAPAS DO PLANEAMENTO

Avaliação Inicial (AI)

1. Testes FitEscola
2. Observação inicial em situação global de jogo e em exercícios critério

Clima Relacional (CR)

3. Cooperar
4. Procurar o êxito individual e coletivo
5. Aceitar indicações, opções e falhas dos seus colegas
6. Dar sugestões que favoreçam a melhoria de todos
7. Conhecer e compreender limites
8. Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.
9. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade.
10. Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Organização (O)

1. Organização por blocos
2. Organização mista
3. Estratégias
4. Criar clima positivo de aprendizagem Disciplina (**D**)
 1. Estabelecer regras claras
 2. Para comportamentos inapropriados
 3. Firmeza
 4. Intervenção justa e proporcional Diferenciação do Ensino (**DE**)

1. Conforme avaliação inicial e nível dos alunos

Planeamento (P)

Construção Plano Anual de Turma

Linhas Orientadoras (LO)

Anexo 2 – Plano de Aula desenvolvido no âmbito do Estágio

Turma: 12°F	Data: 14/02/2022	Aula: 2 (ténis)
Duração da aula: 1h40m	Início: 16h35	Fim: 18h20
Disciplina: Educação Física	Local: Ginásio 3	Professor: Henrique Leite
Área: Raquetes		Matéria: Ténis
<p>Objetivos Gerais: Continuação da avaliação inicial na modalidade Ténis.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Técnicas básicas (batimento de direita e de esquerda)</p> <p>Volei de direita</p> <p>Jogos em espaço reduzido.</p>		
Estratégias: duplas		
Conteúdos: Aquecimento geral, exercícios com raquete e bolas de ténis, jogos em espaço reduzido.		
Recursos Materiais: raquetes de ténis e bolas de ténis, rede de voleibol, pinos e parede do pavilhão.		
Sumário:		
Notas: *		

Organização de Aula

<p>Atividade 1: Aquecimento geral; Corrida lenta à volta do campo; Corrida lateral; Agachamentos; Agachamento isométrico e saltos laterais; Corrida de frente para a rede e corrida para trás; Treino físico com pinos; split step;</p>	<p>15´</p>
<p>Atividade 2: treino das técnicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensino das componentes críticas do batimento de direita e esquerda; ➤ Técnicas da pega da raquete nos dois batimentos; ➤ Volei de direita; ➤ Exercícios com raquete e bola 1x1 ➤ 2 a 2 lançamento da bola com a mão e devolução da bola com a raquete para o colega. ➤ 2 a 2 lançamento da bola com a mão e devolução da bola com a raquete para o colega, mas sem a bola bater no chão (vólei). 	<p>40´(55´)</p>

Atividade 3: Jogos em cooperação em espaços reduzidos; Jogos em oposição em espaços reduzidos:	30(85')
Atividade 4: Sumário e Revisão da aula com os alunos	15'(100')
Avaliação de Aula	

Anexo 3 – Roulement de Instalações da Escola Secundária Sebastião e Silva

		DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - EDUCAÇÃO FÍSICA																									
		ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE AULA – 2021/2022																									
		3ª ROTAÇÃO - até 8 de abril																									
		2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira					
HRS		G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	
08h00	Elsa	Paul	João	Rita			Paul	Rita	LB	Isa	Elsa	Rita	Elsa	Isa	João	Paul		Elsa	João	Paul		Rita	Isa	Alb	João	Elsa	
08h50	7B	10J	10H	10L			8D	10F	11C	7E	9E	10I	7B	7D	10D	10F		9D	10H	9B		10B	7D	10M	8A	9C	
08h50	João	Paul	Elsa	Rita			Elsa	Rita	LB	Isa	Paul	Rita	Isa	Paul	João	Elsa	Carl	Elsa	João	Paul		Paul	Isa	Alb	João	Elsa	
09h40	10D	10J	9C	10L			9E	10E	11C	7E	8D	10I	7C	10F	10D	7B	11I	9D	10H	9B		10C	7D	10M	10A	9A	
		*8D repete pista(1ª e 3ª)										*7B(1ª e 3ª) repete pista															
09h55			Elsa	João			Rose	Paul	Elsa	Rita	Isa	João	Elsa	Paul	Alb	Paul	João	Rose	Elsa		Elsa	Isa	Rita	João	Paul		
10h45			9C	8F			11G	9B	9D	10G		8E	10A	9E	10C	10M	10I	8F	11G	7A		9A	7E	10G	10A	10C	
10h45	Carl	Rita	Paul				Rose	Tiag	Elsa	Rita	Isa		Joan			Paul	João	Rose	Elsa		Rita	Isa	Tiag	Joan			
11h35	11M	10B	10F				11G	11I	9A	10G		8E		11A		8D	8F	11H	7A		10L	8E	8E	8E	11A		
		10M (1ª e 3ª)																									
11h50	Isa	Rita	Rose	Carl	Tiag	Grj	Tiag	João	Rose		Tiag	Rose	Joan	Carl		Tiag		Grj	Joan		Rita	Joan	Tiag	Rose			
12h40	7C	10B	11L	11I	11B	11E	11D	8A	11H		11B	11F	11A	11M		8C		11E	11N		10E	11J	8B	11F			
12h40	Isa	Elsa	Rose	Carl	Tiag	Tiag	Joan	João	Rose		Tiag	Rose	Joan	Carl		Tiag	LB	Grj	Joan		Rita	Joan	Tiag	Rose			
13h30	7C	7A	11L	11I	8C	8E	11N	8A	11H		11E	11F	11J	11M		8C	11C	11E	11N		10I	11J	11D	11L			
14h35				Alb												LB				Alb							
15h25				12L												12I				12A							
15h35	Joan	LB	Jóia	Alb			LB	Jóia							Jóia	LB		Jóia	Alb								
16h25	12C	12J	12E	12L			12G	12F							12B		12I		12H	12A							
16h35	Rita	Alb	Jóia	LB			Jóia		Joan	Rita					Jóia	LB	Joan	Jóia	Alb								
17h25	12N	12A	12F	12G			12H		12C	12N					12E	12I	12M	12B	12D								
17h30	Joan	Alb	Jóia	LB			Jóia	LB	Joan	Rita					Alb	Jóia		LB	Joan	Jóia	Alb						
18h20	12M	12D	12F	12G			12H	12I	12C	12N					12L	12E		12I	12M	12B	12D						
		Luis	Rita	Elsa	Alberto	Joana	Paula	Fernando	João	Isabel	Carla	Rose	Tiago	Carlos	Bandeira	Castro	Barroja	Correia	Santos	Cruz	Jóia	Moreira	Caldas	Rocha	Batista	Oliveira	Granja

Anexo 4 – Protocolo de Avaliação da Escola Secundária Sebastião e Silva

Disciplina: Educação Física	Anos: 10º, 11º e 12º		
Áreas de competência do perfil do aluno	Trabalho realizado em aula e fora de aula		Atitudes e comportamentos
<p>A – Linguagens e Textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Registos de observação direta em cada uma de pelo menos 4 Matérias</p> <p>Exercícios critério</p> <p>Jogo/coreografia (C, D, E, F, H, I, J)</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Testes de Condição Física</p> <p>(B, F, G, J)</p>	65%	<p>Responsável / autónomo</p> <p>Respeitador da diferença /do outro</p> <p>Sistematizador/organizador</p> <p>Participativo/colaborador</p> <p>Auto avaliador</p>
Registos de observação direta do empenho do aluno (E, F, J)	15%		
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Testes sumativos</p> <p>Fichas de trabalho, exposições orais, questões de aula (A, B, C, D, F, I)</p>	10%		
		Subtotal: 90%	Subtotal: 10%

Disciplina: Educação Física	Anos: 7º,8º e 9º		
Áreas de competência do perfil do aluno	Trabalho realizado em aula e fora de aula		Atitudes e comportamentos
<p>A – Linguagens e Textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Registos de observação direta em cada uma de pelo menos 4 Matérias</p> <p>Exercícios critério</p> <p>Jogo/coreografia (C, D, E, F, H, I, J)</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Testes de Condição Física</p> <p>(B, F, G, J)</p>	65%	<p>Responsável / autónomo</p> <p>Respeitador da diferença /do outro</p> <p>Sistematizador/organizador</p> <p>Participativo/colaborador</p> <p>Auto avaliador</p>
	<p>Registos de observação direta do empenho do aluno (E, F, J)</p>	15%	
	<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>Testes sumativos</p> <p>Fichas de trabalho, exposições orais, questões de aula (A, B, C, D, F, I)</p>	10%	
		Subtotal: 90%	Subtotal: 10%

Anexo 5 - Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

Este questionário tem como objetivo conhecer as motivações dos alunos para a prática desportiva após a conclusão do ensino secundário onde vão deixar de ter no seu plano de estudos a disciplina de Educação Física obrigatória.

Indica se em baixo um conjunto de motivos que podem levar as pessoas à prática desportiva. Leia com atenção e assinale na escala o nível de importância que cada um deles tem para si. Não existem respostas certas ou erradas. Responda por favor a todas as questões. O questionário é anónimo e apenas o investigador terá acesso aos questionários preenchidos.

Obrigado

Idade:

Sexo: **M** **F**

És atleta federado em alguma modalidade desportiva? **S** **N**

Praticas alguma modalidade desportiva regularmente fora da escola? **S** **N**

Se sim, quantas vezes por semana?

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
Melhorar as capacidades					
Estar com os amigos					
Ganhar					
Descarregar energias					
Viajar					
Manter a forma					
Ter emoções fortes					
Trabalhar em equipa					
Influência da família/amigos					
Aprender novas técnicas					
Fazer novas amizades					
Fazer algo em que se é bom					
Libertar tensão					
Receber prémios					
Fazer exercício					
Ter algo para fazer					
Ter acção					
Espírito de equipa					

Pretexto para sair de casa					
Entrar em competição					
Ter a sensação de ser importante					
Pertencer a um grupo					
Atingir um nível desportivo mais elevado					
Estar em boa condição física					
Ser conhecido					
Ultrapassar desafios					
Ser reconhecido e ter prestígio					
Influência dos professores					
Divertimento					
Prazer na utilização das instalações e material desportivo					



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,

Henrique Maria Roberto Leite
Portador do Cartão de Cidadão n.º 11478433

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

Intitulado/a: A influência do Professor de E.F. na motivação e intenção
Concluído/a em 20/07/2022

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o dissertação de Mestrado 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: leiteh@gmail.com Contacto tlf: 913668151

Data: 20/07/2022

Assinatura: Henrique Maria Roberto Leite

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