



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Simão Pedro Caninhas de Oliveira

Relatório Final de Estágio

Orientador interno: Professora Doutora Joana Serpa

Orientador externo: Professora Paula Brás,
Professor Francisco Silva e Professor Paulo Renato

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

Almada, 2024



Campus Universitário de Almada
Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Simão Pedro Caninhas de Oliveira

Relatório Final de Estágio

Relatório Final de Estágio
apresentado com vista a
obtenção do grau Mestre em
Ensino da Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário
(Despacho nº 7255/2015)

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

Almada, 2024

Índice

1	Introdução	1
2	Objetivos do Estágio Pedagógico	2
3	Expectativas Iniciais de Estágio	2
4	Área I (Dimensão Profissional, Social e Ética)	3
4.1	Local de Prática de Ensino Supervisionada	3
4.2	Caracterização da Entidade Acolhedora – ESA (AEA)	4
4.3	Caracterização da Entidade Acolhedora – EBJA (AEJAAV)	5
4.4	Polivalência e Caracterização dos Espaços	6
4.5	Caracterização do Departamento/Grupo Disciplinar de Educação Física	11
4.6	Caracterização das Turmas	11
4.7	Horários	13
4.8	Análise SWOT	14
5	Área II (Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem)	15
5.1	Planeamento	15
5.2	Ensino	16
5.3	Avaliação	17
5.3.1	Avaliação Inicial	18
5.3.2	Avaliação Formativa	18
5.3.3	Avaliação Sumativa	18
5.3.4	Processo de Avaliação	19
5.3.5	Critérios de Avaliação	20
5.3.6	Critérios de Avaliação – Escola Básica José Afonso	20
5.3.7	Critérios de Avaliação – Escola Secundária de Alcochete	22
5.3.8	Aptidão Física	23
5.3.9	PASEO	24
5.3.10	Avaliação dos Alunos	24
5.3.11	Classificação Final	25
5.3.12	Plano Plurianual	25
5.3.13	Classificações	25
6	Área III- Dimensão da Participação e relação com a comunidade	26
6.1	Projeto Educativo	26
6.2	Direção de turma	27
6.3	Desporto Escolar	27
6.4	Oferta Educativa	28
6.5	Atividades desenvolvidas	29

6.5.1	Torneio de Futsal 3º Ciclo – EBJA	29
6.5.2	Torneio de Futsal 2º Ciclo – EBJA	29
6.5.3	Torneio de Andebol 9º Ano – EBJA.....	30
6.5.4	Torneio de Andebol 2º Ciclo – EBJA.....	30
6.5.5	Torneio de Voleibol 2º/3º Ciclo (14/12) – EBJA.....	31
6.5.6	Torneio de Badminton 2º/3º Ciclo – EBJA 22/03.....	31
6.5.7	Mega Sprint	32
6.5.8	Corta-mato (fase concelhio) – EBJA	32
6.5.9	Corta-mato - ESA.....	32
7	Área IV (Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida).....	33
8	Reflexão Final	49
9	Referências Bibliográficas	52
10	Apêndices	53
10	Apêndices	54
11	Anexos.....	70

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Calendário Escolar 2023/24	6
Tabela 2 - Polivalência de Espaços da EBJA	8
Tabela 3 - Polivalência de Espaços da ESA.....	9
Tabela 4 - Horário de Estágio.....	13
Tabela 5 - Níveis de Sucesso (ESA)	19
Tabela 6 - Níveis de Sucesso (EBJA)	20
Tabela 7 - Domínio dos Conhecimentos.....	21
Tabela 8 - Domínio das Capacidades	21
Tabela 9 - Domínio das Atitudes e Valores	22
Tabela 10 - Condições de sucesso para o aluno estar apto na aptidão física.	23
Tabela 11 - Condições de sucesso para o aluno estar apto na área dos conhecimentos.	23
Tabela 12 - Análise Descritiva do Nível de Atividade Física e Comportamento Sedentário.....	42
Tabela 13 - Análise Descritiva Satisfação e Insatisfação com a Imagem Corporal.....	43
Tabela 14 - Análise Descritiva dos Indicadores de Burnout.....	43
Tabela 15 - Análise da Relação entre o Nível de Atividade Física	44

Índice de Figuras

Figura 1 - Vista Aérea da ESA	7
Figura 2 - Vista Aérea do Complexo do Valbom	7
Figura 3 - Vista Aérea da EBJA	8
Figura 4 - Distribuição da Turma 6º E face ao Género	12
Figura 5 - Distribuição da Turma 9º A face ao Género	12
Figura 6 - Distribuição da Turma 10º A face ao Género	13
Figura 7 - Avaliação do PASEO	24
Figura 8 - Níveis de desempenho do plano real de escola.	25
Figura 9 - Classificação referente ao ensino secundário (ESA).	26
Figura 10 - Classificação referente ao ensino básico (EBJA).	26
Figura 11 - Distribuição da Amostra face ao Género	37
Figura 12 - Distribuição da Amostra face à Idade	38
Figura 13 - Distribuição da Amostra face aos Anos de Carreira	38
Figura 14 - Distribuição da Amostra face ao Grupo de Recrutamento	39
Figura 15 - Template de Plano de Aula utilizado durante o Estágio Curricular	54
Figura 16 - Planificação 2ºP do 10º A (ESA).....	67
Figura 17 - Planificação 2ºP do 9º A (EBJA)	68
Figura 18 - Planificação 3ºP do 6º E (EBJA)	69
Figura 19 - Roulement ESA 2º Período	70
Figura 20 - Roulement ESA 3º Período	71
Figura 21 - Roulement Mapas Semanais 1 e 2 EBJA.....	72
Figura 22 - Roulement Mapas Semanais 3,4 e 5 EBJA.....	73

Índice de Quadros

Quadro 1 - Analise SWOT ESA	14
Quadro 2 - Análise SWOT EBJA.....	14

Siglário

AEA: Agrupamento de Escolas de Alcochete

AEEF: Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AEJA: Agrupamento de Escolas José Afonso

AF: Atividade Física

DE: Desporto Escolar

EBJA: Escola Básica José Afonso

EF: Educação Física

ESA: Escola Secundária de Alcochete

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

ME: Ministério da Educação

PASEO: Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PES: Prática de Ensino Supervisionada

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Dedicatórias e Agradecimentos

Em primeiro lugar, afirmar que foram diversas as pessoas envolvidas diretamente ou indiretamente na conclusão de mais uma etapa. Infelizmente não vou conseguir referir todas elas, mas deixo aqui o meu sincero agradecimento pois todas contribuíram de alguma forma para a conclusão deste mestrado.

Quero agradecer às duas entidades acolhedoras, à Escola Secundária de Alcochete e à Escola Básica José Afonso, por me acolherem e proporcionar um grande ambiente para a realização do meu estágio. Agradecer aos meus alunos e comunidade escolar que me proporcionaram grandes momentos de aprendizagem que decerto irei levar comigo para a vida.

Agradecer aos meus orientadores cooperantes, Paula Brás, Paulo Cardoso, José Silva e Paulo Ramalho por todos os ensinamentos transmitidos, pela ajuda nas maiores dificuldades e por estarem sempre prontos a responder às minhas questões. Todos muito diferentes, mas ao mesmo tempo todos com vontade e gosto de ensinar. Grandes professores que levo como referências.

À minha orientadora Professora Joana Serpa, por todo o cuidado que teve comigo mostrando-se sempre disponível para responder às minhas questões e dificuldades, pelos ensinamentos transmitidos e pela boa relação e confiança que sempre teve comigo.

Agradecer à minha família que sempre esteve lá quando mais precisei, quando tudo parecia impossível sempre me puxaram para cima novamente e ajudaram no que era preciso para que este mestrado fosse concluído sem qualquer percalço. Agradecer aos meus amigos, do GAB, da Bagatuna e todos os outros que me apoiaram ao longo deste percurso sempre dispostos a ouvir e ajudar no que conseguissem.

Por fim quero não só agradecer, mas dedicar este trabalho aos meus dois avôs, José Caninhas e Alberto Oliveira, os quais sei que estarão muito felizes e orgulhosos dos feitos que o neto continua a atingir e por seguir a pegadas dos dois tornando-se também professor.

Resumo:

O Relatório Final De Estágio surge como parte integrante da Unidade Curricular De Prática De Ensino Supervisionada (PES), inserida no currículo do 2º ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, oferecida pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Este estágio pedagógico desempenha um papel fundamental na formação de futuros docentes, proporcionando uma oportunidade única para aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos durante o processo de formação. Como elo entre teoria e prática, este período permite que os estudantes desenvolvam e aprimorem as suas competências de ensino, dinâmica de aula e interação com os alunos. O presente relatório resulta de uma experiência de estágio realizada no âmbito de dois agrupamentos distintos, no Agrupamento de Escolas de Alcochete e no Agrupamento Escolas José Afonso de Alhos Vedros, concretamente nas escolas Escola Secundária de Alcochete e Escola Básico José Afonso de Alhos Vedros. O estágio ocorreu durante o ano letivo 2023/2024, envolvendo três turmas específicas: uma de 6º ano, uma de 9º ano e outra de 10º ano. Vivi muitas experiências gratificantes no decorrer do estágio que me ajudaram a evoluir e ter contacto com novas realidades abrangendo os meus conhecimentos e potenciando as minhas capacidades. Este relatório é estruturado em quatro áreas fundamentais: participação na vida escolar, organização e gestão do ensino e aprendizagem, relações com a comunidade e, por fim, uma componente de investigação sobre a relação entre o nível de atividade física, imagem corporal e indicadores de burnout em professores do ensino básico e secundário.

Palavras-Chave: Educação Física, Prática de Ensino Supervisionado e Experiências.

Abstract:

This Final Teaching Practice Report emerges as an integral component of the Supervised Teaching Practice (PES) Curricular Unit, embedded in the curriculum of the 2nd cycle Studies in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education, offered by the Higher Institute of Intercultural and Transdisciplinary Studies of Almada. This pedagogical internship plays a fundamental role in the formation of future teachers, providing a unique opportunity to apply theoretical knowledge acquired during the training process. As a link between theory and practice, this period allows students to develop and refine their teaching competencies, classroom dynamics, and interaction with students. The present report stems from an internship experience conducted within two distinct school clusters, the Alcochete School Cluster and the José Afonso de Alhos Vedros School Cluster, specifically at Alcochete Secondary School and José Afonso de Alhos Vedros Basic School. The internship took place during the 2023/2024 academic year, involving three specific classes: one 6th grade, one 9th grade, and another 10th grade. Throughout the internship, I experienced numerous rewarding experiences that helped me evolve and come into contact with new realities, expanding my knowledge and enhancing my capabilities. This report is structured around four fundamental areas: participation in school life, organization and management of teaching and learning, relationships with the community, and finally, a research component examining the relationship between physical activity levels, body image, and burnout indicators among basic and secondary education teachers.

Key Words: Physical Education, Supervised Teaching Practice and Experiences.

1 Introdução

O Relatório Final de Estágio trata-se de um documento constituinte da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), inserido no segundo ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada. Trata-se de um documento de caráter obrigatório e individual, com o objetivo de fornecer informações referentes ao processo de formação, destacando as aprendizagens e competências desenvolvidas e que possam ser aplicadas no futuro.

Como refere Souza et al. (2020), o estágio supervisionado nos cursos de formação de professores é um componente curricular essencial para o crescimento dos alunos, permitindo a ligação entre a universidade e a sociedade. É a primeira oportunidade que o estudante tem de interagir com o seu futuro campo de trabalho, facilitando a integração entre a teoria e a prática aprendidas tanto na universidade quanto na escola de estágio. Assim, o estágio supervisionado assume o caráter de uma atividade de investigação, onde os futuros professores desenvolvem competências e habilidades com base nas situações vividas no ambiente escolar, criando projetos que permitem, ao mesmo tempo, compreender e refletir sobre as situações observadas. O estágio permite ao aluno identificar diferentes estratégias para resolver problemas, além de estimular o desenvolvimento do raciocínio, autonomia, criatividade, e um espírito crítico e reflexivo.

Segundo Leone et al. (2011) ao longo do processo contínuo de formação docente, podem ser identificados quatro momentos distintos: uma fase de pré-formação, que retrata as experiências e vivências que os futuros docentes tiveram enquanto eram alunos; a fase de formação inicial, que corresponde à etapa de preparação formal para a docência, realizada numa instituição específica de formação de professores; a fase de iniciação à docência, que diz respeito aos primeiros anos de exercício profissional; e, por último, a fase de formação contínua, que abrange todas as atividades de aperfeiçoamento organizadas tanto pelas instituições quanto pelos próprios docentes ao longo da sua carreira, com o objetivo de promover o seu desenvolvimento profissional contínuo.

O presente relatório divide-se em quatro áreas distintas: a área I que faz referência ao papel que exerce na escola bem como a caracterização da mesma, a área II engloba toda a organização e estruturação do ensino e aprendizagem, a área III que reconhece as relações com a comunidade académica e, por último, a área IV que engloba a componente de investigação e formação contínua. É importante realçar que o estágio curricular foi realizado em duas escolas e agrupamentos diferentes, a Escola Secundária de Alcochete (ESA) pertencente ao AEA e a Escola Básica José Afonso (EBJA), pertencente ao AEJAAV.

Resumidamente o estágio deve ser levado como parte inicial e fundamental para a formação como docente onde, através do mesmo, seja possível reunir o máximo de competências e aprendizagens que podem vir a ser utilizadas ao longo da carreira docente.

2 Objetivos do Estágio Pedagógico

Durante minha reunião com a orientadora cooperante, foram estabelecidos um conjunto de objetivos a atingir durante a realização do estágio. Esses objetivos foram cruciais no processo de formação, levando a melhores resultados para os alunos, aumentando novos estímulos, criando experiências positivas e despertando o interesse pela prática. Assim, a qualidade do processo de ensino e aprendizagem foi significativamente melhorada.

Esses objetivos passavam por:

- Auxiliar no desenvolvimento dos meus alunos procurando que todos tenham o máximo aproveitamento nas aulas tendo sempre em consideração as capacidades e característica específicas de cada.
- Potenciar as suas capacidades levando-os a atingir os seus objetivos, através de um estilo de ensino que procure apoiar e encorajar, com aulas diversificadas e poli-temáticas.
- Participar no planeamento, organização e implementação de atividades que abranjam toda a comunidade académica.
- Procurar abranger os meus conhecimentos através de uma formação contínua, procurando responder a problemas utilizando a observação e análise crítica com recurso a bibliografia investigada.

3 Expectativas Iniciais de Estágio

Desde muito novo que considero o desporto e a atividade física como parte importante e fundamental da minha vida. Fiz ginástica de competição desde pequeno e desde aí que procuro sempre inserir a prática de atividade física no meu dia-a-dia. Licenciiei-me em Desporto, Condição Física e Saúde, na Escola Superior e Desporto de Rio Maior onde pude abranger os meus conhecimentos pelo bem-estar e saúde e conhecer outras realidades no que toca ao desporto e atividade física. Numa reta final da licenciatura surgiu uma oportunidade de trabalho como professor de AEC's, o que despertou um gosto até então escondido pelo ensino. Juntando a curiosidade ao facto de muitos membros da minha família serem ou terem sido professores, decidi envergar no caminho do ensino onde atualmente me encontro a tirar um mestrado em Educação Física.

As minhas expectativas iniciais da Prática de Ensino Supervisionada como professor de Educação Física são marcadas por um misto de entusiasmo e curiosidade. Ao ingressar na prática docente, espero aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso, promovendo aulas dinâmicas e desafiantes que despertem o interesse e a participação dos meus alunos para a prática. Pretendo como estagiário ter a oportunidade de desenvolver competências pedagógicas, como a gestão de uma turma, o planeamento de atividades e a avaliação do desempenho dos alunos. Além disso, existe ainda uma expectativa de crescimento profissional e pessoal, ao aprender a lidar com diferentes perfis de alunos e a colaborar com outros docentes. Em suma, espero que o estágio seja uma fase de aprendizagem, ajudando na minha formação como futuro professor de Educação Física e preparando-me para os desafios e recompensas da carreira docente.

4 Área I (Dimensão Profissional, Social e Ética)

Uma vasta panóplia de competências sociais e de integração e uma boa comunicação são essenciais para uma boa relação com os alunos e outros docentes, devendo ser claras, eficazes e adaptadas ao contexto em questão. Além disso, as capacidades de integração permitem ao professor identificar e atender às necessidades individuais dos seus alunos, promovendo a participação ativa e o respeito mútuo. Estas competências contribuem para a construção de um clima escolar harmonioso e colaborativo, onde todos os alunos têm a oportunidade de se desenvolver física, emocional e socialmente.

Posto isto, durante o estágio procurei ouvir os meus alunos para realmente entender quais as suas dificuldades, conhecer os seus objetivos e as suas motivações, tudo para os ajudar durante o processo de ensino aprendizagem e para que estes possam tirar o máximo proveito das aulas. Assumi então um papel de orientador e potencializador, orientado as aulas para os objetivos de cada aluno e para que estes possam potencializar as suas capacidades ao máximo.

4.1 Local de Prática de Ensino Supervisionada

A PES foi realizada em dois agrupamentos distintos sendo um deles o AEA (ESA) e o outro o AEJAAV (EBJA), devendo-se ao facto de o estágio curricular ter sido realizado em três ciclos de ensino. Pelo facto de consolidação de horários e para que os não existisse a sobreposição de turmas entre os horários das duas escolas acabei por ter três orientadores diferentes sendo dois deles da EBJA, o professor Paulo Cardoso e o professor Paulo Renato, e outro da ESA, a professora Paula Brás. No decorrer do ano letivo um dos orientadores, Paulo Cardoso, teve uma lesão que o impediu de lecionar até ao final do ano sendo que me foi indicado outro orientador para me acompanhar na fase final do estágio curricular, o professor Francisco Silva.

A escolha do local gerou algumas dificuldades inicialmente e por isso o meu estágio começou de forma mais atrasada em relação aos restantes, no entanto nada impediu que a integração em ambas as escolas decorresse de forma natural. Escolha da ESA surgiu em segunda opção não ter existido resposta atempada de uma outra escola e também pelo facto de ter sido realizado o meu ensino secundário e o meu avô ter sido lá professor, estando familiarizado com o ambiente escolar existente. A EBJA foi a minha primeira escolha não só pela proximidade da minha residência, mas pelo facto de ambos os meus irmãos terem sido lá alunos e pela minha mãe ser lá professora estando assim também ambientado com a dinâmica da escola.

4.2 Caracterização da Entidade Acolhedora – ESA (AEA)

Uma das entidades acolhedoras de estágio, a Escola Secundária de Alcochete, sede oficial do Agrupamento de Escolas de Alcochete (composto por 9 escolas: Escola Secundária de Alcochete, Escola Básica El Rei D. Manuel I, EB1 Nº1 de Alcochete (Montenovo), EB1 Nº1 de Alcochete (Valbom), EB Restauração, EB1 do Samouco, EB1 do Passil, EB1 de São Francisco e o Jardim de Infância do Samouco), tem a sua fundação datada do ano de 2004/05, após um esforço e parceria realizada entre o Ministério da Educação e a Câmara Municipal de Alcochete, com intuito de combater o crescente aumento de população estudantil e a sobrecarga de alunos que a Escola E.B. 2/3 El-Rei D. Manuel I estaria a sofrer.

Segundo dados do Projeto Educativo 2022 – 2025, referentes ao ano letivo de 2021/22 a escola conta com 39 turmas (das potenciais 51) dos vários anos escolares (9º ao 12º ano) e cursos (Cursos Científico-Humanísticos, Cursos Profissionais, Ensino Recorrente e Ensino Diurno). Face a esta última atualização observamos ainda que a escola no ano letivo de 2021/22 contava com uma população estudantil de cerca de 887 alunos, isto apenas no ensino secundário e empregava cerca de 190 pessoas entre pessoal docente e não docente. A Escola Secundária de Alcochete procura ainda oferecer aos seus alunos meios e instrumentos para que estes possam desenvolver uma aprendizagem mais harmoniosa e centralizada no seu futuro. Com isto a escola conta com uma vasta quantidade de parcerias sendo algumas delas a Universidade Lusófona, a Universidade Nova, a Academia do Sporting Clube de Portugal, a “Europdirect”, o ginásio “Evolution Wellness & Fitness”, o ginásio Valbom e a Fundação João Gonçalves Júnior, isto contando com todos os acordos e protocolos realizados entre a escolas e as entidades autárquicas.

O AEA conta ainda com uma página oficial na internet, onde se podem encontrar várias informações relativas a horários de atendimento, projetos escolares, entre outros. A ESA encontra-se aberta de segunda-feira a sexta-feira entre as 08:20 e as 18:30, encerrando apenas aos fins de semana e feriados.

4.3 Caracterização da Entidade Acolhedora – EBJA (AEJAAV)

A segunda entidade acolhedora, Escola Básica José Afonso de Alhos Vedros. A Escola Básica José Afonso localiza-se no Bairro das Morças e constitui a escola de convergência dos alunos dos diferentes bairros que representam tecidos familiares e sociais muito distintos, resultando da interação dos mesmos um todo diferenciado e multicultural. A escola foi inaugurada no ano letivo 1985/86. No ano letivo 2009/2010 iniciou-se o processo de promoção das condições de funcionamento e ergonómicas, através de intervenções ao nível físico, tão abrangentes como a requalificação de espaços interiores e exteriores e a aquisição de mobiliário e equipamentos de climatização. Também tem sido realizado um esforço para a adaptação da escola aos novos canais de comunicação. Todas as intervenções realizadas na UE não são a resposta adequada à resolução dos problemas estruturais, mas é a possível e tem vindo a humanizar os espaços e a contribuir para potenciar a sua utilização, nas vertentes educativa e lúdica. As dificuldades ao nível do espaço são um dos fatores que condicionam a elaboração dos horários, a implementação de projetos e de outras atividades de enriquecimento curricular e que mais condicionam o grau de satisfação dos elementos da comunidade educativa. Apesar das dificuldades de funcionamento inerentes à idade/estrutura dos edifícios, o Agrupamento tem vindo, através da reconversão de espaços, a dar resposta ao número crescente de alunos existente. Porém atingiu-se o máximo de alunos possível, quer no ensino Pré-Escolar, quer no 1º ciclo ou na escola sede com os 2º e 3º ciclos.

O Patrono do Agrupamento e tal como o nome indica é José Afonso (Zeca Afonso). José Manuel Cerqueira Afonso dos Santos (1929-1987), ou mais conhecido como Zeca Afonso, licenciou-se em Ciências Histórico-Filosóficas na Faculdade de Coimbra e foi professor de Português e História do Ensino Básico. Tornou-se conhecido por ser cantor de intervenção e ativista político durante o regime Salazarista e após o 25 de Abril de 1974, sendo autor de “Grândola, Vila Morena” música que foi utilizada pelo Movimento das Forças Armadas para confirmar que a Revolução do 25 de Abril estaria em marcha. Continuou a fazer-se ouvir até, sensivelmente 1987.

Regista-se a evolução do número de alunos nos últimos 3 anos:

- Ano letivo 2020/2021- 1247 alunos;
- Ano Letivo 2021/2022- 1302 alunos;
- Ano letivo 2022/2023- 1309 alunos.

Em geral, estes alunos distribuem-se, com flutuações mínimas, por 7 turmas de pré-escolar, cerca de 23 de 1º ciclo, 11 ou 13 de 2º ciclo, 14 ou 18 de 3º ciclo. O número de docentes situa-se em cerca de 120. O quadro não docente é constituído por 48 assistentes operacionais, 4 cozinheiras, 9 assistentes técnicos, 2 psicólogas uma do quadro do Agrupamento, outra colocada através do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário (PDPSC) e 1 terapeuta da fala (crédito horário da Escola).

O AEJAAV conta ainda com uma página oficial na internet, onde se podem encontrar várias informações relativas a horários de atendimento, projetos escolares, entre outros. A EBJA encontra-se aberta de segunda-feira a sexta-feira entre as 08:10 e as 18:00, encerrando apenas aos fins de semana e feriados.

Ambas as escolas seguem o seguinte calendário escolar, sendo que a EBJA apenas contempla o ensino básico enquanto a ESA contempla o ensino secundário.

Tabela 1 - Calendário Escolar 2023/24

Calendário Escolar		
Período	Início	Fim
1º período	12 a 15 setembro de 2023	15 dezembro de 2023
2º período	3 de janeiro de 2024	22 de março de 2024
3º período	8 de abril de 2024	4 junho de 2024 (9.º, 11.º e 12.º anos)
		14 de junho 2024 (5.º, 6.º, 7.º, 8.º e 10.º anos)
		28 de junho 2024 (pré-escolar e 1.º, 2.º, 3.º e 4.º anos)

4.4 Polivalência e Caracterização dos Espaços

A ESA encontra-se situada na R. da Escola Secundária 272, 2890-006 Alcochete, enquanto a EBJA encontra-se situada na R. M^a Veleda s/nº, 2860-089 Alhos Vedros. Pelo facto de se tratarem escolas relativamente distantes uma da outra o horário do estágio curricular teve de ser muito bem estruturado de modo que não existissem sobreposições de turmas de ambas as escolas. As escolas demonstram sobretudo diferenças na qualidade dos espaços físicos presentes, sendo que a ESA, por se tratar de uma escola relativamente mais recente que a EBJA, dispõem de espaços mais bem cuidados e novos. Em ambas as escolas existem salas de aulas com cadeiras e mesas, equipadas com um computador e um quadro interativo por sala. Algumas contêm também ar condicionado. Para além das salas comuns, ambas as escolas contam também com laboratórios de ciências, salas de informática e salas de desenho. Contam ainda também com outros espaços de apoio como biblioteca, papelaria, bar, refeitório e auditório.

Focando nos espaços próprios para o lecionar da disciplina educação física encontramos algumas diferenças entre ambas as escolas. A EBJA conta com um pavilhão polidesportivo, um espaço exterior e um ginásio. Já a ESA conta com um pavilhão polidesportivo, um espaço exterior e devido a uma parceria realizada com a Câmara Municipal de Alcochete, a escola pode usufruir de um terceiro espaço disponível que é designado por Valbom. Este espaço encontra-se a cerca de cinco a dez minutos a pé do espaço escolar e é composto por um pavilhão polidesportivo, um campo exterior polidesportivo, dois campos de ténis e três corredores de atletismo (velocidade).

No que toca aos recursos materiais, em ambas as escola existe bastante material disponível, estando algum em muito bom estado por ter sido adquirido recentemente e outro que está bastante deteriorado, mas que ainda pode ser utilizado. O material encontra-se dividido sendo que existe material próprio para ser utilizado no exterior e outra destinado ao uso exclusivo no espaço interior. No caso do espaço do Valbom, existe um espaço próprio nas infraestruturas onde se encontra o material destinado a essa espaço.

Conforme se pode observar nas figuras abaixo, é possível visualizar através de uma vista aérea, os espaços exteriores de cada escola e Valbom para a prática das aulas de EF, assim como identificar o próprio pavilhão.

Figura 1 - Vista Aérea da ESA



Figura 2 - Vista Aérea do Complexo do Valbom



Figura 3 - Vista Aérea da EBJA



A polivalência dos espaços encontra-se presente nas tabelas abaixo apresentadas tendo em conta as matérias que compõem o Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Tabela 2 - Polivalência de Espaços da EBJA

Espaços				
Matérias		Pavilhão	Exterior	Ginásio
JDC	Futebol	X	X	
	Andebol	X	X	
	Basquetebol	X	X	
	Voleibol	X	X	
	Tag rugby	X		
Atletismo	Corridas		X	
	Saltos	X	X	
	Lançamentos		X	
Ginástica	Solo	X		X
	Acrobática	X		X
	Aparelhos	X		X

Atividades Expressivas	Dança	X	X
Desportos de combate	Luta	X	X
Raquetes	Badminton	X	
	Tênis de mesa	X	X
Outras	Orientação		X
	Patinagem	X	
	Floorball	X	
	Corfebol	X	
Condição Física	Resistência aeróbia	X	
	Velocidade	X	
	Flexibilidade	X	X
	Força superior	X	X
	Força média	X	X
	Coordenação	X	X

Tabela 3 - Polivalência de Espaços da ESA

Espaços				
Matérias	Pavilhão	Exterior	Valbom	
JDC	Futebol	X	X	X
	Andebol	X	X	X
	Basquetebol	X	X	X
	Voleibol	X	X	
	Tag rugby	X		

Atletismo	Corridas		X	X
	Saltos	X	X	
	Lançamentos		X	
Ginástica	Solo	X		
	Acrobática	X		
	Aparelhos	X		
Atividades Expressivas	Dança	X		X
Desportos de combate	Luta	X		
Raquetes	Badminton	X		
	Ténis de mesa	X		X
Outras	Orientação		X	
	Patinagem	X		
	Floorball	X		
	Corfebol	X		
Condição Física	Resistência aeróbia	X		
	Velocidade	X		
	Flexibilidade	X		X
	Força superior	X		X
	Força média	X		X
	Coordenação	X		X

4.5 Caracterização do Departamento/Grupo Disciplinar de Educação Física

Devido ao facto do AEA se tratar de um mega agrupamento, o departamento é composto por professores da escola secundária e da escola básica que por vezes atuam em ambas as escolas. O departamento de EF é composto por 22 professores sendo que 12 pertencem ao quadro do agrupamento. Na EBJA acontece de forma diferente pelo facto de não existir um departamento de EF, mas sim um grupo disciplinar que está inserido dentro do departamento de expressões. Este é composto por 9 professores sendo que apenas 5 pertencem ao quadro de agrupamento. Todos os professores de ambas as escolas estão de munidos de competências e especialidades nas mais variadas do desporto, tais como, voleibol, ginástica, futsal, atletismo, BTT, patinagem, basquetebol, entre outras. Esta vasta amplitude de conhecimentos em várias áreas comporta benefícios para o processo de ensino-aprendizagem, pois assim os alunos conseguem retirar o melhor de cada professor e aumentar assim os seus conhecimentos.

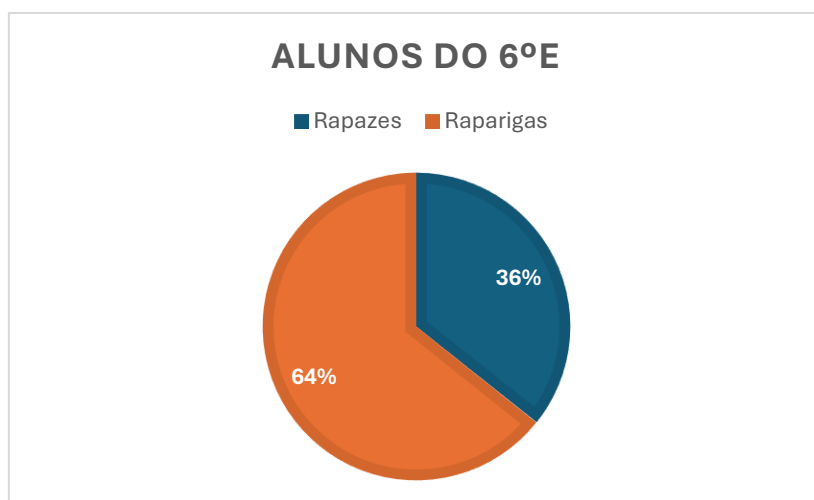
Como professor estagiário do departamento de educação física, posso dizer que a relação entre os professores é realmente especial. Um dos aspetos que mais me chamou atenção foi a disposição dos professores em partilhar as suas experiências e conhecimentos. Sempre que tinha uma dúvida ou precisava de orientações adicionais, havia alguém pronto para ajudar. Isso criou um ambiente de confiança e apoio mútuo que é fundamental para o crescimento profissional, não só de mim como estagiário, mas também dos outros professores.

Além disso, observei que os professores têm uma visão partilhada sobre a importância da educação física na formação integral dos alunos. Isso reflete-se na coerência das práticas pedagógicas e no foco conjunto em desenvolver habilidades tanto físicas como sociais. Como estagiário, sentir-me integrado neste grupo de trabalho foi incrivelmente enriquecedor. Aprendi não apenas técnicas de ensino, mas também sobre a importância de trabalhar em equipa.

4.6 Caracterização das Turmas

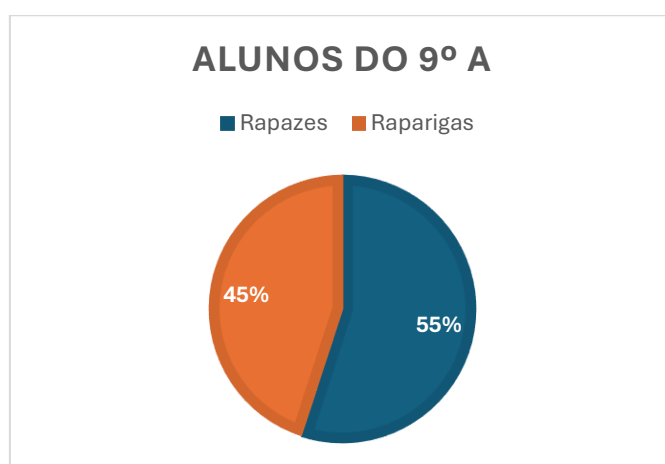
A turma do 6ºE da EBJA é constituída por 28 alunos, em que 10 são do género masculino e 18 são do género feminino. Grande parte dos alunos já vem juntos desde o 5º ano com exceção de três alunos, dois deles por terem entrado na turma a meio do 2º período e um outro por ter sido colocado na turma apenas este ano. Têm idades compreendidas entre 11 e 14, sendo que a média de idades da turma é de 10,7. A turma no seu todo é uma turma organizada e calma, pelo facto de no ano anterior o professor ter sido o mesmo então os alunos já com um método de trabalho estipulado, no entanto existem alguns alunos que tem comportamentos desviantes e por vezes levam outros a comportar-se da mesma forma. Importante salientar que no decorrer do ano escolar houve três alunos que abandonaram a turma por motivos de mudança de residência.

Figura 4 - Distribuição da Turma 6º E face ao Género



A turma do 9ºA da EBJA é constituída por 20 alunos, em que 11 são do género masculino e 9 são do género feminino. Grande parte dos alunos já vem juntos desde o 8º ano e já vêm trabalho com o mesmo professor desde o 7º ano já tendo assim um método de trabalho estipulado. Têm idades compreendidas entre 13 e 15, sendo que a média de idades da turma é de 14,2. Ao contrário da turma anterior, esta apresenta vários alunos com comportamentos desviantes que por vezes destabilizavam o decorrer da aula levando os outros alunos a irem pelo mesmo caminho. Apesar do comportamento mais agitado durante a execução das tarefas a turma demonstra sempre empenho e dedicação. Nesta turma existem ainda dois casos de alunos com necessidades educativas especiais, sendo que o trabalho com os mesmos acabou por ser intercalado entre o professor coordenador e o estagiário, sendo que era preparado para aluna exercícios mais específicos e individualizados com o professor orientador e com o estagiário um trabalho mais de integração na turma recorrendo a jogos e dinâmicas com o restante grupo. Um dos alunos da turma também acabou por abandonar a turma a meio do ano.

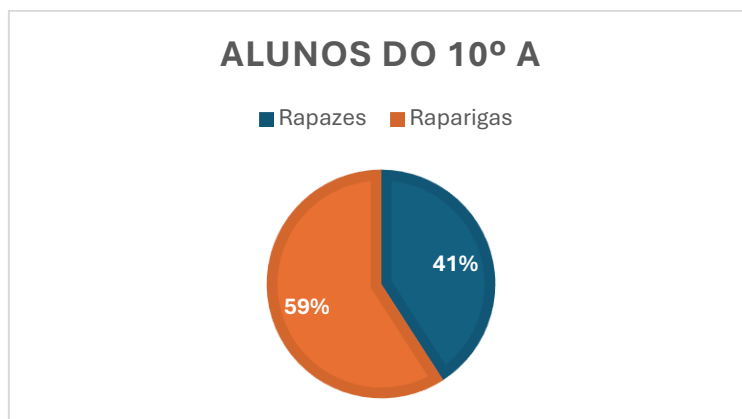
Figura 5 - Distribuição da Turma 9º A face ao Género



A turma do 10ºA da ESA é constituída por 22 alunos, em que 9 são do género masculino e 13 são do género feminino. Têm idades compreendidas entre 14 e 16, sendo que a média de idades da turma é de 14,8. Esta apresenta um bom nível na sua generalidade, alunos empenhados, focados e preocupados em saber mais. São bastante respeitadores e existem poucos momentos de

desconcentração. Existe um ou outro aluno com comportamentos desviantes, mas no geral não chegam a afetar o clima e o decorrer da aula. Existe ainda uma aluna repetente e um caso de um aluno com atestado médico por lesão prolongada que o impede de realizar as aulas.

Figura 6 - Distribuição da Turma 10º A face ao Género



Na sua generalidade, ao longo de todo o estágio sempre consegui manter uma boa relação com as três turmas que acompanhei. Sempre tentei estar presente para os meus alunos e ajudá-los nas suas dificuldades procurando transmitir-lhes ensinamentos e dando-lhes ferramentas que pudessem. Como professor estagiário, aprendi que a verdadeira educação vai além de apenas transmitir conhecimentos. É sobre criar um ambiente seguro onde os alunos possam explorar, errar e aprender com essas experiências. É sobre inspirar e motivar, mas também sobre ouvir e adaptar-se às necessidades individuais de cada um. Neste final de ano, percebo que a relação que construímos não foi apenas sobre o currículo, mas sobre valores como respeito, empatia e criatividade.

4.7 Horários

Na tabela abaixo encontra-se o horário de estágio. As horas descritas na tabela eram de presença obrigatória, apesar de ter passado mais tempo na escola para além das mesmas.

Tabela 4 - Horário de Estágio

Turma	Dia da Semana	Horário
Turma 6º E	Segunda-feira	08:10 – 10:00
Turma 10º A	Segunda-feira	11:50 – 13:20
Turma 9º A	Terça-feira	12:10 – 13:00
Turma 10º A	Quarta-feira	08:20 – 10:00
Turma 9º A	Quinta-feira	08:10 – 10:00
Turma 6º E	Sexta-feira	09:10 – 10:00
Desporto Escolar de Voleibol	Sexta-feira	14:00 – 15:15

4.8 Análise SWOT

Apresentadas as entidades foi realizada uma pequena análise SWOT (Strength, weakness, Opportunities e Threats) a cada uma delas podendo verificar os seus pontos fortes e os seus pontos fracos para enfrentar o ano letivo que se avizinhava. No quadro abaixo apresentado está presente a análise S.W.O.T da ESA:

Quadro 1 - Análise SWOT ESA

Pontos fortes • Vasta gama de parcerias; • Escola aberta à comunidade académica; • Boa relação entre o corpo docente; • Vasta Oferta Educativa (Ensino regular e profissional);	Pontos Fracos • Falta de recursos financeiros; • Pouco estacionamento em redor da escola;
Oportunidades • Intervenção nos desportos de natureza devido à localização geográfica; • Aproveitamento das novas tecnologias;	Ameaças • Concorrência de Colégios privados

No quadro abaixo apresentado está presente a análise S.W.O.T da EBJA:

Quadro 2 - Análise SWOT EBJA

Pontos fortes • Relação pessoal e interpessoal entre o pessoal docente e não docente; • Diversidade de projetos e clubes;	Pontos Fracos • Falta de recursos financeiros; • Pouco estacionamento em redor da escola;
Oportunidades • Boa relação com a autarquia; • Transição digital;	Ameaças • Concorrência de Colégios privados; • Insuficiência de recursos tecnológicos;

5 Área II (Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem)

5.1 Planeamento

O planeamento é uma componente essencial no processo de ensino-aprendizagem, influenciando diretamente a sua eficácia. No entanto, a realização desta tarefa torna-se frequentemente desafiadora devido às diversas variáveis que surgem no contexto da prática educativa. O planeamento é um processo amplo e complexo que envolve vários níveis, como o planeamento anual, que oferece uma visão geral com o objetivo de seguir e cumprir o programa de ensino; as unidades didáticas, que são blocos de conteúdo integrados no plano anual; e os planos de aula, que são planificações detalhadas e de curto prazo. Estes diferentes níveis estão interconectados e colaboram para a organização e estruturação do processo educativo. No contexto escolar o planeamento é fundamental, pois antevê e estabelece o processo de forma a atingir os objetivos e finalidades propostas. Os objetivos surgem para assegurar a efetivação do plano, conferindo um suporte ao professor, evitando que este se desvie do planeado (Assis, Oliveira, & Santos, 2013). Dessa forma, pode-se dizer que o planeamento é uma ferramenta essencial que guia a atuação do professor, funcionando como um processo que organiza e alinha a prática com os objetivos definidos. Através do planeamento, o professor estrutura as aulas, determina os conteúdos a serem trabalhados, escolhe as estratégias de ensino mais apropriadas e define os critérios de avaliação. Assim, o planeamento tem um papel crucial na garantia de uma prática educativa coerente e eficaz.

Nesta primeira fase, o planeamento das aulas foi realizado de modo a ir ao encontro das diretrizes descritas pelo PNEF, seguindo a rotação de espaços definidos pelo roulement e o material disponível para o lecionar das matérias. Tornou-se uma ferramenta de trabalho muito importante em termos organizacionais, mantendo uma progressão lógica dos conteúdos lecionados ao longo do ano, com objetivos específicos a seguir para que no final os alunos pudessem ter vários parâmetros para a avaliação. Este ajudou também especialmente numa fase inicial, após feita a avaliação inicial. Importante realçar que na Escola Secundária de Alcochete que não me foi possível realizar o plano anual de turma conjunto, devido ao roulement ser feito de período em período. O mesmo não ocorreu na Escola Básica José Afonso que, neste caso, o roulement estava realizado para todo o ano letivo sendo assim possível realizar uma planificação de todo o ano letivo.

Nos apêndices deste relatório podemos verificar o *template* de plano aula (Figura 15) que foi utilizado, constituído por um cabeçalho onde constam informações referentes à turma, local da aula, número de alunos, horário, data da aula bem como o número da lição, aprendizagens essenciais, capacidades motoras e nível de diferenciação curricular. De seguida é temos um pequeno quadro onde eram colocados os objetivos e materiais utilizados e por fim o quadro principal onde constam as principais informações do plano abordando as diferentes fases da aula, o tempo de prática, uma descrição do exercício, objetivos específicos, organização visual e instruções e feedback que possam ser utilizados. No final temos ainda um espaço para uma breve reflexão em que professor aponta alguns pontos bons e menos bons da sua aula e sugestões de melhoria. Estão também presentes nos Apêndices deste trabalho três exemplos de planos de aulas que foram utilizados, referentes a cada uma das turmas bem como os planeamentos construídos para cumprir com os objetivos pré-estabelecidos. Como referido anteriormente os planeamentos foram criados com o apoio dos orientadores cooperantes e

seguindo uma progressão lógica, no entanto de uma escola para a outra existiam algumas diferenças. Na EBJA, para as duas turmas (6º e 9º ano) as matérias eram lecionadas nesse período tendo em conta a rotação de espaços e objetivos iniciais, mas também pelo plano de atividades de cada período. Na ESA o planeamento foi construído com base na rotação de espaços e objetivos iniciais.

Considere o planeamento estritamente importante para mim como estagiário porque funcionou como guia para que não perdesse o rumo do meu método de trabalho. Devido à minha entrada tardia no estágio não pude participar das reuniões iniciais onde se preparou o planeamento anual, mas rapidamente os meus orientadores colocaram-me a par de tudo. O planeamento é essencial na educação física não apenas para os professores experientes, mas também para nós estagiários. Como ainda estamos numa fase de entrada na carreira docente, aprender a elaborar planos de aula eficazes é uma habilidade crucial que acabamos por ainda estar a desenvolver. Além disso, o planeamento permite-nos adaptar as atividades às necessidades e habilidades individuais dos nossos alunos. Isso é particularmente importante quando trabalhamos com grupos diversificados, onde alguns alunos podem ter necessidades especiais ou diferenças significativas em termos de aptidão física. Outro aspeto importante é que o planeamento nos ajuda a integrar a educação física com outros conteúdos curriculares. Por exemplo, podemos planejar atividades que combinem exercícios com lições de matemática ou ciências, tornando a educação mais interdisciplinar e interessante para os alunos.

Como estagiário, percebo que o planeamento também é uma ferramenta valiosa para minha própria aprendizagem. Ao elaborar planos de aula, estou forçando-me a refletir sobre minhas práticas pedagógicas e buscar novas ideias e metodologias.

5.2 Ensino

O cenário sociocultural contemporâneo impõe uma necessidade urgente de revisão das práticas pedagógicas dominantes, visando alinhar as estratégias de ensino com as demandas emergentes da sociedade moderna. Esta transformação paradigmática requer uma reavaliação profunda do papel do professor, implicando uma reformulação substantiva das suas práticas, modus operandi, epistemologia e dinâmica relacional com os estudantes e o sistema educacional. De acordo com o Plano Nacional de Educação para a Formação (PNEF), o modelo de periodização por etapas é considerado paradigmático devido à sua capacidade de fomentar uma abordagem pedagógica altamente personalizada. Esta abordagem permite que o professor execute uma análise minuciosa das características individuais dos alunos, com base na avaliação inicial realizada. Esta análise serve como ponto de partida para uma adaptação dinâmica do número de aulas dedicadas a cada Unidade Didática (UD). Esta flexibilidade permite que o professor responda adequadamente às necessidades específicas de cada estudante, promovendo uma educação mais eficiente e alinhada com os objetivos de aprendizagem de cada grupo. O caráter personalizado desta abordagem permite que o professor crie um plano de aula contextualizado, otimizado para atender às singularidades de cada aluno. Esta estratégia não apenas melhora a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, mas também fomenta uma experiência educacional mais significativa e relevante para os estudantes. Por contraste, modelos de periodização mais rígidos podem apresentar limitações significativas na flexibilidade pedagógica do professor. Essas abordagens estruturais podem resultar em um ensino menos adaptável às

diversas necessidades individuais dos estudantes, potencialmente comprometendo a eficácia do processo educacional. Após a implementação adequada da periodização, o professor deve proceder à reelaboração de seu estilo de ensino, buscando alinhar suas práticas pedagógicas com os objetivos específicos da turma. Esta transição requer uma reflexão crítica sobre as metodologias tradicionais, fomentando a adoção de uma perspectiva mais flexível e contextualizada na sala de aula.

Para Grasha (1994), o estilo de ensino representa um padrão de necessidades, crenças e comportamentos que o professor exibe em sala de aula. Mais do que qualidades interessantes, os estilos de ensino enviam uma mensagem para os alunos sobre quem o professor é como pessoa, além de ajudar a criar um clima emocional particular em sala de aula. Sendo que as três turmas apresentavam diferenças entre si também o estilo de ensino teve de ser diferente para todas elas. Na turma de 6º ano adotou-se um estilo de ensino mais de comando e prático onde o professor estipulava o que fazer e como o fazer e os alunos apenas tinham de reproduzir, devendo-se ao facto de a turma ter alguns alunos com vários comportamentos desviantes e fora da tarefa, sendo que foi aconselhado até mesmo pelo professor orientador que tentasse manter sobretudo o controlo da aula sendo mais rígido. Na turma de 9º ano o estilo de ensino passou mais pela descoberta e de carácter mais autónomo, isto pelo facto de serem alunos em final de ciclo (transição do básico para o secundário) foi lhes dado o pouco mais de liberdade tornando-me apenas um apoio para que eles conseguissem aprender a ultrapassar as dificuldades e incentivar ao espírito crítico de cada um deles. Por fim na turma de 10º ano foi utilizado uma pequena mistura de ambos os estilos utilizados anteriormente, sendo que numa fase inicial passou muito mais pelo comando e pela autoridade fazendo com que os alunos percebessem as regras e dinâmicas de aula, mas que aos poucos se tornou mais autónomo pois tratava-se de alunos com grandes capacidades e tendo em conta os objetivos da turma foi a melhor meio de terem um bom aproveitamento em aula. Ao longo das aulas foi dado sempre feedback aos alunos começando por referir o que estava a ser feito corretamente, focar nos pontos a melhorar e posteriormente acrescentar alguma motivação incentivo.

5.3 Avaliação

A avaliação no contexto escolar desempenha um papel fundamental no acompanhamento da aprendizagem dos alunos, proporcionando informações tanto para o professor quanto para o estudante sobre o seu progresso educativo. Para além de atribuir notas, a avaliação serve como uma ferramenta que permite avaliar o desenvolvimento de competências e capacidades, detetar dificuldades e ajustar as estratégias pedagógicas. Existem vários tipos de avaliação, como a diagnóstica, a formativa e a sumativa, que são utilizadas para guiar e melhorar tanto o ensino quanto a aprendizagem. Quando realizada de forma eficaz, a avaliação favorece uma educação mais inclusiva e de qualidade, incentivando o envolvimento ativo dos alunos na construção do seu próprio conhecimento.

A avaliação escolar tem se modificado no decorrer dos anos, em consequência das mudanças estruturais na sociedade, das alterações no comportamento humano, dos avanços tecnológicos, entre outros fatores. Portanto, avaliar em Educação é reconhecer, diagnosticar, desenvolver e valorizar a expressão individual, a cultura própria e a manifestação de afetividade, como um meio para a aprendizagem e formação integral do educando. Na Educação Física, a avaliação

também funciona como um diagnóstico, devendo ter como objetivo identificar possíveis falhas no processo de ensino-aprendizagem.

5.3.1 Avaliação Inicial

A avaliação inicial realiza-se, portanto, na primeira etapa de ensino – introdução – o início do ano letivo. São criadas um conjunto de exercícios com variantes ou diferentes situações de formas reduzidas de jogo ou jogo formal que permitam recolher e analisar dados válidos para o professor poder representar a imagem de desenvolvimento dos alunos. Quanto mais registos o Professor conseguir mais fácil será identificar o nível de programa a selecionar (Vieira, 2023). Para um correto planeamento do trabalho a desenvolver em cada ano escolar será necessário ter objetivos e diretrizes a seguir. Para tal, teremos de fazer um diagnóstico de modo a verificar o nível em que se encontra a turma, mesmo que a conheçamos de outros anos, pois podem ocorrer alterações com a entrada e saída de alunos com diferentes habilidades, modificação na logística, tempo e espaço escolar, entre outros. Assim, consegue-se aferir um ponto de partida e reestruturar o planeamento consoante o nível em que a turma se encontre. Desta forma podemos também observar a heterogeneidade da turma, analisando se há casos de aluno(s) em que se encontrem fora do nível médio da turma, quer seja acima ou abaixo

Nesta fase inicial as três turmas foram avaliadas de forma semelhantes, onde foi utilizado o protocolo do FitEscola para averiguar a aptidão física dos alunos e através de exercícios específicos onde se observava não apenas as suas capacidades como os seus conhecimentos.

5.3.2 Avaliação Formativa

A avaliação formativa é um processo essencialmente pedagógico, profundamente integrado nos processos de ensino e aprendizagem e caracterizado pela sua natureza contínua. O seu principal objetivo é apoiar e melhorar as aprendizagens dos alunos. Através deste tipo de avaliação, os professores obtêm informações que lhes permitem fornecer feedback aos alunos, ajudando-os nos seus esforços de aprendizagem. Dessa forma, a avaliação formativa requer uma abordagem diferente em sala de aula, onde os alunos assumem um papel mais ativo e participativo na realização das tarefas propostas pelos professores. No caso das três turmas este tipo de avaliação foi feito por meio de uma observação contínua e direta do desempenho dos alunos durante as aulas. Tratando-se de uma fase de extrema importância o professor deve estar com extrema atenção a cada aluno fazendo assim um levantamento do desenvolvimento dos mesmos.

5.3.3 Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa (e sua forma mais comum de aplicação, os exames escritos) elimina a subjetividade inerente à avaliação formativa. A avaliação sumativa atribui um valor preciso e quantitativo ao sucesso ou insucesso do aluno, distribuindo-os em diferentes patamares de desempenho. Neste caso a avaliação sumativa era realizada no final de cada período consoante as competências que foram avaliadas ao longo do mesmo. Os alunos tinham acesso à nota final através da plataforma GIAE (EBJA) e Inovar (ESA).

5.3.4 Processo de Avaliação

O processo de avaliação dos alunos segue os critérios previamente estabelecidos, com algumas variações entre os diferentes ciclos de escolaridade. Durante o meu estágio, tive a oportunidade de acompanhar este processo de perto, o que me permitiu aprimorar as minhas competências de observação e interpretação. Para terem sucesso na disciplina de Educação Física, os alunos devem alcançar níveis específicos definidos pela escola. No 6.º ano, os alunos precisam garantir pelo menos três níveis I e um nível PI para obter uma avaliação positiva. No 9.º ano, é necessário alcançar quatro níveis I e dois níveis PI, enquanto no 10.º ano, para conseguirem uma nota positiva, os alunos devem atingir pelo menos cinco níveis I e um nível E.

Todas as turmas foram avaliadas nas várias matérias do currículo, com algumas diferenças entre elas. No 6.º e 9.º anos, entre as disciplinas lecionadas (JDC, dança, ginástica, atletismo e raquetes), foram selecionadas as melhores classificações em cada área. No caso dos JDC, deu-se prioridade às duas melhores modalidades (entre voleibol, futsal, basquetebol e andebol), na ginástica à melhor disciplina (entre solo e aparelhos), e, tanto no atletismo como nas raquetes, seguiu-se o mesmo critério (atletismo: corrida, lançamento e salto; raquetes: badminton e ténis de mesa). Estas turmas já eram conhecidas pelos professores cooperantes, o que facilitou bastante a avaliação inicial, tornando-a menos demorada, uma vez que o nível da turma já era conhecido. Isto permitiu uma melhor organização dos conteúdos, potenciando as capacidades de todos, aumentando as suas competências e promovendo a aquisição de conhecimentos adicionais. Na turma de 10.º ano, o processo de avaliação foi diferente em relação às outras duas turmas. Por se tratar de uma nova etapa (início do ensino secundário), com alunos que anteriormente não eram colegas e provenientes de diferentes escolas, a avaliação inicial foi mais demorada. Foi necessário passar por todas as matérias para determinar o nível da turma e avaliar como os objetivos de aprendizagem poderiam ser alcançados com sucesso. Ao longo do ano, os alunos tiveram a oportunidade de escolher a sua melhor classificação entre as várias disciplinas das subáreas de JDC, ginástica, dança, atletismo, raquetes, patinagem, entre outras.

Nas tabelas abaixo podemos observar os níveis de atividades físicas que os alunos devem obter para alcançar o sucesso. Observa-se que à medida que os alunos avançam no ano de escolaridade é lhes exigido sempre um pouco mais para obter sucesso fazendo assim com que o aluno não fique estagnado na sua aprendizagem.

Tabela 5 - Níveis de Sucesso (ESA)

Ano de Escolaridade	Nível de Sucesso	Atividades Físicas
10º ano	10 – 13	5 I + 1 E
11º ano	10 – 13	4 I + 2 E
12º ano	10 – 13	3 I + 3 E

Tabela 6 - Níveis de Sucesso (EBJA)

Ano de Escolaridade	Nível de Sucesso	Atividades Físicas
5º ano	3	2 I + 1 PI
6º ano	3	3 I + 1 PI
7º ano	3	3 I + 2 PI
8º ano	3	4 I + 2 PI
9º ano	3	4 I + 2 PI

5.3.5 Critérios de Avaliação

O desenvolvimento do aluno na disciplina de Educação Física reflete-se na qualidade demonstrada na execução prática das competências, em situações previamente estabelecidas e alinhadas com os objetivos definidos. Os Objetivos Específicos, organizados por ano, apresentam seis níveis de desempenho para cada matéria: Parte de Introdução (PI), Introdução (I), Parte de Elementar (PE), Elementar (E), Parte de Avançado (PA) e Avançado (A). Cada um desses níveis corresponde a um certo grau de competência prática na interpretação dos conteúdos da matéria.

O professor pode avaliar o aluno em qualquer um dos três níveis em que se estrutura o tratamento da matéria e orientar as suas decisões pedagógicas e didáticas com base nesse conhecimento. Garantindo o ecletismo (nenhuma área da Educação Física é excluída), é possível observar que o aluno não precisa dominar todas as matérias nucleares do programa, nem no mesmo nível específico (PI, I, PE, E, PA ou A) para ter sucesso. Os pontos fortes de cada aluno podem ser devidamente considerados e valorizados. Assim, dois alunos podem atingir o mesmo nível de sucesso demonstrando competências em matérias ou categorias diferentes, desde que respeitem as Normas de Referência. Importante realçar que as informações que se seguem foram retiradas de documentos oficiais de ambas as escolas (Critérios de Avaliação).

5.3.6 Critérios de Avaliação – Escola Básica José Afonso

Os alunos são avaliados a partir de uma série de descritores que devem cumprir para que possam obter a melhor classificação possível. Os alunos são avaliados com base em dois domínios, Pessoal/Social (Atitudes e Valores) e Cognitivo (Conhecimentos e Capacidades), que por sua vez abrangem outros subdomínios. Nos quadros abaixo podemos observar a essa divisão bem como as percentagens atribuídas para cada domínio.

Tabela 7 - Domínio dos Conhecimentos

Conhecimentos (5%)		
Subdomínios	Intra e interdisciplinar	Conhecimentoprático e experimental
Descritores	Compreender e relacionar os conhecimentos da disciplina de um modo horizontal entre as várias disciplinas do seu nível de ensino.	Adquire conhecimentos no âmbito das aprendizagens essenciais da disciplina; Aplica os conhecimentos no domínio das capacidades desenvolvidas na disciplina.

Para que os alunos consigam obter sucesso no domínio dos conhecimentos o aluno deve por vezes conseguir relacionar os conteúdos programáticos de diferentes disciplinas e articulá-los. Deve também de forma suficiente adquirir, compreender e aplicar a maioria dos conhecimentos previstos nas aprendizagens essenciais.

Tabela 8 - Domínio das Capacidades

Capacidades (80%)		
Subdomínios	Atividades Físicas	Aptidão Física
Descritores	Realiza com oportunidade e correção habilidades e elementos técnicos/ou táticos em situação de jogo ou exercício critério; Aplica, em situação de jogo, as principais regras.	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e muscular, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, de acordo com a sua idade e género.

Para que os alunos consigam obter sucesso no domínio das capacidades estes devem revelar um razoável domínio das ações técnicas e técnico-táticas inerentes às atividades físicas programadas e situar-se, em termos médios, no nível “Introdutório”. Devem ainda conter 3 testes positivos no subdomínio da aptidão física em que um desses testes positivos deve ser o Teste de Aptidão Aeróbia

Tabela 9 - Domínio das Atitudes e Valores

Atitudes e Valores (15%)			
Subdomínios	Cooperação	Autonomia	Cidadania
Descritores	Contribui para a concretização de tarefas comuns; Respeita a opinião dos outros; Ajuda os colegas com dificuldades; Explicita os seus pontos de vista; Participa nos procedimentos de avaliação.	Manifesta curiosidade e gosto por aprender. Demonstra iniciativa. Demonstra criatividade. Toma decisões e reflete sobre as mesmas. Manifesta autoconfiança na realização das tarefas propostas.	Respeito pelo cumprimento de normas de segurança pessoais e materiais. Respeito e cuidado pelo ambiente próximo. Participação nas atividades. Participação adequada nas atividades. Cumpre as tarefas propostas dentro dos prazos definidos

Para que os alunos consigam obter sucesso no domínio das Atitudes e Valores os alunos devem cumprir pelos 3 descritores de cada um dos subdomínios.

5.3.7 Critérios de Avaliação – Escola Secundária de Alcochete

Para determinar a nota do aluno na área das atividades físicas e desportivas, será utilizada a primeira ou a segunda nota de cada nível de desempenho. A primeira nota é dada quando o total de pontos atinge o valor de referência para aquele nível, e a segunda nota é dada quando o total de pontos está no ponto médio entre este nível e o próximo. A nota final de cada aluno na área das Atividades Físicas pode ser ajustada da seguinte maneira:

- 1 Valor, se o aluno estiver apto nas áreas da Aptidão Física e dos Conhecimentos, cumulativamente.

Adicionalmente:

- 1 Valor, se um aluno posicionado num dos primeiros dois patamares de desempenho estiver apto em 3 áreas de competência do PASEO, ou, se um aluno posicionado no patamar de desempenho mais elevado, estiver apto em 5 áreas de competência PASEO.
- 2 Valores, se um aluno posicionado nos primeiros dois patamares de desempenho, estiver apto em 5 áreas de competência PASEO.
- Exceionalmente, a classificação final de um aluno poderá ser inferior à nota mais baixa do patamar onde foi posicionado na área das Atividades Físicas. Isto acontece quando o aluno não cumpre os critérios de sucesso PASEO (apto a 3 áreas de competência).

5.3.8 Aptidão Física

Competências na abordagem de diferentes exercícios com vista à manutenção e elevação da condição física, nas situações características (aplicação da bateria de testes do FITescola);

Tabela 10 - Condições de sucesso para o aluno estar apto na aptidão física.

Ano de Escolaridade	Nível de Sucesso – Apto
10º ano	O aluno tem de se situar dentro da ZSAF em 3 testes (dois testes seguintes e mais um outro): 1. ZSAF num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém, corrida da milha ou marcha); 2. ZSAF no teste de Força Abdominal; 3. ZSAF em um outro teste
11º ano	
12º ano	

Área dos Conhecimentos

Ao longo do ano letivo os alunos realizam um teste escrito ou, em alternativa, um trabalho individual, de forma a avaliar a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Para os alunos terem sucesso na área dos conhecimentos devem obter classificação igual ou acima de 50% (Ensino Básico) e igual ou acima de 100 pontos (Ensino Secundário).

Tabela 11 - Condições de sucesso para o aluno estar apto na área dos conhecimentos.

Ano de Escolaridade	Nível de Sucesso – Apto
5º ano	≥ 50%
6º ano	
7º ano	
8º ano	
9º ano	
10º ano	≥ 100 pontos
11º ano	
12º ano	

Legenda: ≥ 50% - trata-se da pontuação necessária para que o aluno obtenha nota positiva na área dos conhecimentos; ≥ 100 pontos - trata-se da pontuação necessária para que o aluno obtenha nota positiva na área dos conhecimentos

TEMAS A ABORDAR (Considerando os temas das Aprendizagens Essenciais e os temas que constam dos Manuais Escolares adotados no AEA)

- 7º Ano: aptidão física e saúde; dimensão sociocultural dos desportos na atualidade. 8º Ano: aptidão física e saúde e capacidades motoras; valores olímpicos e paralímpicos.
- 9º Ano: aptidão física e saúde e capacidades motoras; dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.
- 10º Ano: educação física de qualidade; olimpismo.
- 11º Ano: fatores de risco; mais ativos e mais saudáveis.
- 12º Ano: capacidades físicas; melhora a tua aptidão física.

5.3.9 PASEO

As áreas de competência do perfil do aluno, os seus descritores e consequentemente as ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos, são a base do planeamento e metodologias de ensino, e acompanham as áreas acima descritas.

Figura 7 - Avaliação do PASEO

Ano escolaridade	Nível de Sucesso - APTO	Áreas de competência	Majoração por patamares		
			3	4	5
5º 6º 7º 8º 9º	O aluno deve atingir sucesso em 3 níveis de desempenho das áreas de competência do PASEO (de acordo com os critérios gerais de avaliação)	1. COMUNICAÇÃO	O aluno com nível 3 (confirmado pelas 3 áreas anteriores) sobe 1 nível se estiver APTO em 3 ou mais áreas de competência	O aluno com nível 4 (confirmado pelas 3 áreas anteriores) sobe 1 nível se estiver APTO em 4 ou 5 áreas de competência	O aluno com nível 5 (confirmado pelas 3 áreas anteriores) confirma o nível 5 se estiver APTO nas 5 áreas de competência
		2. PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO			
		3. AUTORREGULAÇÃO	10-13	14-17	18-20
		4. RESPONSABILIDADE			
10º 11º 12º		5. PARTICIPAÇÃO, COOPERAÇÃO E RELACIONAMENTO	O aluno majora 1 valor se estiver APTO em 3 áreas de competência e majora 2 valores se estiver APTO em 4 ou 5 áreas de competência	O aluno majora 1 valor se estiver APTO em 3 áreas de competência e majora 2 valores se estiver APTO em 4 ou 5 áreas de competência	O aluno majora 1 valor se estiver APTO em 5 áreas de competência

5.3.10 Avaliação dos Alunos

Tendo em vista que as normas de referência para o sucesso na disciplina devem considerar as subáreas delineadas nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), que constituem um conjunto de documentos curriculares voltados para o desenvolvimento das competências listadas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) na sua totalidade, as AEEF são orientadas para a concretização desse perfil. Elas levam em conta a especificidade da disciplina e a singularidade da sua contribuição, especialmente (mas não exclusivamente) no que se refere às áreas de competência de Comunicação; Pensamento crítico e criativo; Autorregulação; Responsabilidade; e Participação, cooperação e relacionamento.

5.3.11 Classificação Final

A classificação final da disciplina é determinada pela avaliação do perfil de desempenho dos alunos em várias subáreas. Estes desempenhos são avaliados com base em critérios específicos de seleção das matérias, que estão claramente definidos nas figuras das áreas de avaliação anexadas ao documento. Os critérios de seleção das matérias abrangem um conjunto de parâmetros que permitem avaliar de forma justa e precisa o nível de competência dos alunos. Estes critérios incluem a capacidade de realização técnica, a compreensão tática, a demonstração de habilidades motoras, e a aplicação de conhecimentos teóricos nas práticas desportivas. O sucesso do aluno ao longo do percurso formativo em Educação Física é, em grande parte, medido pela qualidade do desempenho demonstrado nas Atividades Físicas. Isso significa que a avaliação não se limita apenas à execução das tarefas, mas também à interpretação das atividades físicas e à aplicação adequada das técnicas e estratégias aprendidas. Este desempenho é observado em várias modalidades desportivas e contextos práticos, que incluem situação de jogo, em exercício critério, em percurso e em composição coreográfica.

5.3.12 Plano Plurianual

De seguida será apresentado o Plano Plurianual da disciplina, referente a cada escola.

Figura 8 - Níveis de desempenho do plano real de escola.

SUBÁREA	MATÉRIAS	5º ANO	6º ANO	SUBÁREAS	MATÉRIAS	7º ANO	8º ANO	9º ANO	10º ANO	11º ANO	12º ANO
JOGOS	Jogos Pré-desportivos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	I	I	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	PE	PE	PE	PE	E	E
	Basquetebol	I	I		Basquetebol	I	I	PE	PE	E	E
	Futebol	I	I		Futsal	I	I	PE	PE	PE	PE
	Voleibol	I	I		Voleibol	I	I	PE	PE	PE	E
GINÁSTICA	Ginástica	I	I	GINÁSTICA	Ginástica	I	I	PE	PE	PE	PE
ATLETISMO	Atletismo	I	I	ATLETISMO	Atletismo	PE	PE	PE	PE	E	E
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança	I	I	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança	I	PE	PE	PE	E	E
RAQUETES	Badminton Ténis de mesa	I	I	RAQUETES	Badminton Ténis de mesa Ténis	I	PE	PE	PE	E	E
		I	I	PATINAGEM	Patinagem	-	-	-	-	-	-
OUTROS	Orientação	I	I	OUTRAS	BTT	I	I	I	PE	I	I
					Corfebol	I	I	I	I	I	I
					Orientação	I	PE	PE	PE	I	I
-					Tag rugby	I	PE	PE	PE	E	PE
-					Ténis de Mesa	PE	PE	PE	PA	E	E

Nesta primeira imagem observamos o quadro referente ao Plano Plurianual da ESA onde estão colocadas as matérias bem como os níveis em que cada aluno deve estar situado no respetivo ano de escolaridade.

5.3.13 Classificações

Em baixo estão apresentados os quadros referentes às atribuições de classificações com base nas atividades físicas. Neles podemos ver qual o número de matérias necessárias, bem como os níveis de cada uma, para atingir as classificações pretendidas. Neles também podemos observar os anos de escolaridade.

Figura 9 - Classificação referente ao ensino secundário (ESA).

Classificação						
Ano/Classificação	1 a 6	7 a 9	10-13	14 a 17	18 a 20	Valores
	2PI+4I	6I	5I+1E	1I+4PE+1E	3PE+2E+1PA	Níveis
10.º ANO	5	6	7	9	11	Pontos
	6I	4I+2PE	4I+2E	4PE+2E	1PE+4E+1PA	Níveis
11.º ANO	6	7	8	10	12	Pontos
12.º ANO	4I+2PE	3I+2PE+1E	3I+3E	2PE+4E	4E+2PA	Níveis
	7	8	9	11	13	Pontos

Figura 10 - Classificação referente ao ensino básico (EBJA).

	5º	6º	7º	8º	9º	
%	3	4: 1JDC + 1 Gin + 2	5: 1JDC + 1 Gin + 3 de dif. Dom.	6: 1JDC + 1 Gin + 4 de dif. Dom.	6: 2 Jog + 1 Gin + 1 Dança + 2 Dom	Notas
10%	1PI	3PI	4PI	« 6PI	6PI	1
20%	2PI	4PI	5PI	6PI	1I+5PI	
30%	3PI	1I+3PI	1I+4PI	1I+5PI	2I+4PI	2
40%	1+2PI	2I+2PI	2I+3PI	2I+4PI	3I+3PI	
50%	2I+1PI	3I+1PI	3I+2PI	3I+3PI	4I+2PI	3
60%	3I	4I	4I+1PI	4I+2PI	5I+1PI	
70%	2I+1PE	3I+1PE	5I	5I+1PI	6I	4
80%	2I+1E	2I+2PE	4I+1PE	6I	5I+1E	
90%	1I+1PE+1E	3I+1E	4I+1E	5I+1E	4I+2E	5
100%	1I+2E	2I+2E	3I+2E	4I+2E	3I + 3E	

6 Área III- Dimensão da Participação e relação com a comunidade

6.1 Projeto Educativo

Ao ingressar numa escola, a primeira preocupação de um docente parte por entender como a mesma funciona, informar-se acerca das regras e valores pelos quais a escola se rege bem como os seus ideais. Neste sentido tanto o Regulamento Interno como o Projeto Educativo são documentos cruciais para a caracterização de um estabelecimento de ensino para que se possa compreender o seu funcionamento e objetivos gerais da instituição.

O regulamento interno de uma escola é um documento oficial que estabelece as normas e regras que devem ser seguidas pelos membros da comunidade educativa. Ele contém informações importantes sobre os direitos e deveres de todos os envolvidos na instituição educacional. O projeto educativo de uma escola é um documento importante que define a missão, os objetivos e as estratégias educacionais da instituição. Ele serve como um guia para a ação educativa e orienta todos os elementos da comunidade escolar.

Ambos os documentos podem ser encontrados nos sites das respectivas instituições ou até mesmo em papel nos arquivos da própria instituição. Ambos estão bem organizados e de fácil compreensão, indo de encontro ao cumprimento de objetivos realistas de cada instituição e de modo a tornar a escola mais próxima da comunidade educativa.

O Projeto Educativo da ESA foi implementado em 2022 e mantém-se em vigor até 2025. O seu lema passa pela ambição, desenvolvimento e natureza, tendo por visão evoluir como comunidade com foco no sucesso educativo e resultados, tornando-se assim uma referência de qualidade no serviço educativo e na participação cívica local e global. A Sua missão foca-se em potenciar ações educativas ambiciosas e desafiantes aos diferentes atores escolares, estimulando e promovendo as boas práticas e as dinâmicas inovadoras, devidamente ajustadas às temporalidades atuais da Escola, num ambiente relacional positivo e integrador, em harmonia, respeito e defesa dos valores ambientais e de cidadania. O seus princípios passam pela Base Humanista, Saber, Aprendizagem, Inclusão; Coerência e Flexibilidade, Adaptabilidade e Ousadia, Sustentabilidade e Estabilidade. Já os seus valores focam na Responsabilidade e Integridade, Excelência e Exigência, Curiosidade/Reflexão e Inovação, Cidadania e Participação e Liberdade.

O Projeto Educativo da EBJA foi implementado em 2023 e mantém-se em vigor até 2026. A sua missão passa por construir uma escola que, potenciando sinergias com a comunidade e atores educativos, fomenta o desenvolvimento integral do aluno, enquanto pessoa e cidadão ativo. Para o sucesso desta missão é necessário atuar nas seguintes dimensões: Pessoal, Aquisições Intelectuais E Cidadania. A sua visão baseia-se numa ação humanista, inclusiva, de excelência e rigor, mantendo um sistema de ensino-aprendizagem eficaz, aberto à inovação, capaz de acompanhar o rápido desenvolvimento do conhecimento científico, tecnológico e digital, num espírito de colaboração e fortalecimento com a comunidade. Pretende-se o reforço destes valores traduzidos em ações e processos que tornem o Agrupamento numa instituição identitária, onde cada um faça parte de um todo e se reveja numa escola onde se fale uma linguagem comum.

6.2 Direção de turma

Durante meu estágio e, apesar de nenhum dos meus orientadores ser diretor de turma, tive a oportunidade de acompanhar o trabalho do diretor de turma de duas das minhas turmas (6º e 9º ano). Este acompanhamento foi uma experiência valiosa, pois permitiu-me entender melhor as dinâmicas internas de uma equipe educacional e como um líder dirige um grupo de professores. O objetivo principal deste acompanhamento foi analisar e compreender o processo de comunicação formal e informal entre a escola, os encarregados de educação e os professores. Essa comunicação era feita sobretudo por email ou pela plataforma GIAE, onde tive a oportunidade também de compreender como funciona. Entendi que se trata de um cargo de extrema importância pois este é o elo entre a escola e os encarregados de educação, é responsável pela organização e condução do processo educacional da turma e contribui de forma significativa para o sucesso dos alunos.

6.3 Desporto Escolar

Fazendo referência ao Desporto Escolar, por via de conseguir conciliar horários de trabalho e estágio, pude acompanhar o Desporto Escolar de Futsal e de Voleibol da EBJA. Foi na equipa de

voleibol onde tive maior intervenção, visto que não conseguia estar presente em todos os treinos da equipa de futsal acompanhando os mesmos apenas nos jogos e deslocações. Na equipa de voleibol acompanhei grande parte dos treinos e deslocações sendo que era muito mais interventivo nos treinos visto que muitas vezes os professores responsáveis me solicitavam alguns exercícios para realizar com os miúdos. A minha principal função era ajudar os alunos que estavam há pouco tempo na equipa ou aqueles que queriam experimentar este ano o voleibol pela primeira vez, fazendo alguns exercícios e situações de jogo para que depois os mesmos pudessem ingressar nas equipas principais da escola. Importante realçar que a modalidade de voleibol é bastante popular entre os alunos sendo que no início do ano eram mais de 40 alunos inscritos distribuídos pelos vários escalões (iniciados fem/msc; infantis A e Infantis B).

Apesar de não se tratar de uma modalidade em que me encontre 100% seguro quis aceitar o desafio e por à prova as minhas capacidades como professor. Devido aos dois professores com que tive o privilégio de coadjuvar, pude aprender bastante não apenas em conhecimento teórico e prático dos treinos, mas também na componente mais motivacional e pedagógica.

6.4 Oferta Educativa

O AEA e o AEJAAV disponibilizam uma ampla variedade de clubes e projetos que os alunos podem frequentar de forma facultativa, e em alguns casos, são abertos a toda a comunidade educativa. Esses clubes têm um papel significativo na identidade do agrupamento, contribuindo para a participação e o desempenho escolar dos alunos. Os clubes e projetos estão organizados em seis áreas:

- Cidadania;
- Línguas;
- Artes e Cultura;
- Ciência/Ambiente;
- Desporto Escolar;
- Literacias/Social/Europeu.

No AEJAAV podemos encontrar os seguintes clubes e projetos:

- Clube de Jogos Matemáticos;
- Projeto Eco-escolas;
- Projeto Agrícola Biológica e Compostagem nas Escolas;
- Projeto Clube Ciência Viva;
- Projeto Escola a Nadar – CMM;
- Projeto Biblioteca Viva – CMM;
- Projeto Desporto Escolar;
- Atelier Artes e Ofícios;

- Clube de Patinagem;
- Clube de B.T.T.;
- Base de dados IMC/PES/PT;
- Clube de Ilustração Anime;

6.5 Atividades desenvolvidas

Ao longo do decorrer do ano letivo apercebi-me que não podia ter escolhido melhor escolas para realizar o meu estágio curricular. Apesar de algumas lacunas evidentes são escolas muito viradas para a realização de atividades para os seus alunos proporcionando assim vários momentos ao longo do ano letivo. Tive a oportunidade de poder participar e ajudar na organização de várias dessas atividades, adquirindo competências que tenciono utilizar mais tarde quando ingressar no mercado de trabalho.

6.5.1 Torneio de Futsal 3º Ciclo – EBJA

No dia 15 de dezembro de 2023, realizou-se o torneio de futsal inter turmas do 3º ciclo da EBJA. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio de alguns alunos do 9º e 8º ano. O torneio teve início às 9:00 onde toda a parte da manhã esteve ocupada com jogos, iniciando pela competição entre as turmas de 7º ano, de seguida as de 8º e por fim as de 9º. Na parte da tarde seguiu-se o torneio feminino iniciando pela competição entre as turmas de 7º ano, de seguida as de 8º e por fim as de 9º respetivamente terminando às 17:30.

Neste esquema os alunos que foram chamados a auxiliar estavam a fazer mesa, apontando os nomes dos alunos que iam jogar, cronometrando o tempo e apontando os golos de cada, e arbitragem em que os alunos e 8º ano arbitravam os de 7º, os de 9º os de 8º e os de 9º ano já foram os professores a arbitrar. Os jogos tiveram a duração de 8 minutos cada parte sendo que as finais tinham 10 minutos. Em caso de empate nas fases finais as equipas iriam a penaltis tendo direito a 3 cada uma. As equipas deviam ser compostas por 8 a 10 elementos sendo que todos tinham de jogar obrigatoriamente. No caso das turmas de 7º ano o estilo de competição foi torneio com fase de grupos e fases finais enquanto no 8º e 9º foi campeonato em que o vencedor era quem fizesse mais pontos. No que toca a pontos, a vitória era equivalente a 3 pontos e o empate a 1 ponto sendo a derrota 0 pontos. Em caso de empate por pontos o sistema seria verificar qual das equipas tinha mais golos marcados.

O torneio correu sem grandes percalços com a exceção de um aluno que se lesionou a meio de um jogo e foi necessária uma ambulância para que o aluno pudesse ser visto no hospital. Até a ambulância chegar o aluno foi prestado socorro no local. Mas tarde soube que se tratava apenas de uma entorse.

6.5.2 Torneio de Futsal 2º Ciclo – EBJA

No dia 14 de junho, foi realizado também o torneio de futsal inter turmas, masculino e feminino, do 2º ciclo da EBJA. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio de alguns alunos do 8º ano. O torneio teve início às 8:30 onde toda a parte da manhã esteve

ocupada com jogos terminando às 12:30. Neste esquema o alunos que foram chamados a auxiliar estavam a fazer mesa, apontando os nomes dos alunos que iam jogar, cronometrando o tempo e apontando os golos de cada equipa, e arbitragem em que os alunos e 8º ano arbitravam com o auxílio dos professores. O jogos tiveram a duração de 8 minutos cada parte. Em caso de empate nas fases finais as equipas iriam a penaltis tendo direito a 3 cada uma. As equipas deviam ser compostas por 8 a 10 elementos sendo que todos tinham de jogar obrigatoriamente. Tanto para o 5º e 6º ano o estilo de competição foi torneio com fase de grupos e fases finais. No que toca a pontos, a vitória era equivalente a 3 pontos e o empate a 1 ponto, sendo a derrota 0 pontos. Em caso de empate por pontos o sistema seria verificar qual das equipas tinha mais golos marcados.

A mesma correu sem qualquer percalço, apenas atrasando um pouco para lá da hora estipulada inicialmente para o término.

6.5.3 Torneio de Andebol 9º Ano – EBJA

No dia 28 de Maio, foi realizado também o torneio de andebol inter turmas, masculino e feminino, de 9º ano da EBJA. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio de alguns alunos do 8º e 9º ano. O torneio teve início às 9:30 onde toda a parte da manhã esteve ocupada com jogos terminando às 12:30. Neste esquema o alunos que foram chamados a auxiliar estavam a fazer mesa, apontando os nomes dos alunos que iam jogar, cronometrando o tempo e apontando os golos de cada equipa, e arbitragem em que os alunos e 8º ano arbitravam com o auxílio dos professores. O jogos tiveram a duração de 8 minutos cada parte. Em caso de empate nas fases finais as equipas iriam a penaltis tendo direito a 3 cada uma. As equipas deviam ser compostas por no máximo 9 elementos sendo que todos tinham de jogar obrigatoriamente. O estilo de competição utilizado foi o campeonato que todas as turmas iriam jogar umas contra as outras e quem fizesse mais pontos venceria o torneio. No que toca a pontos, a vitória era equivalente a 3 pontos e o empate a 1 ponto, sendo a derrota 0 pontos. Em caso de empate por pontos o sistema seria verificar qual das equipas tinha mais golos marcados.

O torneio teve apenas como principal percalço o facto de umas das turmas aparecer mais tarde devido a falta de jogadores e outra por estar a realizar um teste. Este torneio foi realizado mais cedo que o de 2º ciclo pois os alunos de 9º ano iriam entrar mais cedo de férias para se prepararem para os exames.

6.5.4 Torneio de Andebol 2º Ciclo – EBJA

No dia 13 de junho, foi realizado também o torneio de andebol inter turmas, masculino e feminino, do 2º ciclo da EBJA. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio de alguns alunos do 8º ano. O torneio teve início às 8:30 onde toda a parte da manhã esteve ocupada com jogos terminando às 12:30. Neste esquema o alunos que foram chamados a auxiliar estavam a fazer mesa, apontando os nomes dos alunos que iam jogar, cronometrando o tempo e apontando os golos de cada equipa, e arbitragem em que os alunos e 8º ano arbitravam com o auxílio dos professores. O jogos tiveram a duração de 8 minutos cada parte. Em caso de empate nas fases finais as equipas iriam a penaltis tendo direito a 3 cada uma. As equipas deviam ser compostas por no máximo 9 elementos sendo que todos tinham de jogar

obrigatoriamente. Tanto para o 5º e 6º ano o estilo de competição foi torneio com fase de grupos e fases finais. No que toca a pontos, a vitória era equivalente a 3 pontos e o empate a 1 ponto, sendo a derrota 0 pontos. Em caso de empate por pontos o sistema seria verificar qual das equipas tinha mais golos marcados.

Para esta atividade optou-se por se dividir o campo grande em três campos para que pudessem ocorrer três jogos em simultâneo. Foi necessária alguma improvisação no que toca à construção de cada campo e colocação de balizas, mas na sua generalidade tudo acabou por correr bem.

6.5.5 Torneio de Voleibol 2º/3º Ciclo (14/12) – EBJA

No dia 14 de dezembro de 2023, realizou-se o torneio de Voleibol inter turmas, masculino e feminino, do 2º/3º ciclo da EBJA. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio dos alunos pertencentes à equipa de Desporto Escolar de Voleibol. O torneio foi dividido pelo dia inteiro sendo que os 5º e 6º anos competiram à tarde (torneio de 2x2) e os 7º, 8º e os 9º anos competiram na parte da manhã (torneio de 4x4). Todas turmas podiam inscrever duas equipas, feminina e masculina, com a exceção do 7º ano que só podia inscrever uma sendo ela mista obrigatoriamente. As equipas do 2º ciclo teriam de ter no mínimo 4 e no máximo 6 jogadores e as equipas do 3º ciclo teriam de ter no mínimo 4 e no máximo 8 jogadores. Todos os alunos inscritos têm de participar no torneio. A equipa deve garantir a participação de elementos distintos em cada uma das partes do jogo. Cada jogo tinha duração de 10 minutos (5 cada parte). O formato da competição foi diferente de ano para ano sendo que os 5º, 6º e 9º anos realizaram estilo campeonato jogando todos contra todos enquanto o 7º ano realizou fase de grupos e fase final.

6.5.6 Torneio de Badminton 2º/3º Ciclo – EBJA 22/03

No dia 22 de março de 2024, realizou-se o torneio de Voleibol inter turmas, masculino e feminino, do 2º/3º ciclo da EBJA. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio dos alunos do 8º e 9º ano. Aplicam-se as regras da modalidade com as seguintes alterações relativamente à pontuação e serviço:

Jogos disputam-se até aos 10 pontos com obrigatoriedade de haver 2 pontos de diferença.

Final joga-se até aos 15 pontos.

5º anos não existe zona de serviço;

6º e 7º anos existe zona de serviço junto à rede

8º e 9º anos existe zona de serviço direita e esquerda a utilizar de acordo com a pontuação.

O Torneio terá duas fases: fase de grupos e fase a eliminar até à final e serão montados 9 campos para que se possa organizar de melhor forma possível os jogos. O torneio foi organizado pelos professores de educação física com apoio de alguns alunos do 8º e 9º ano. Nº máximo de inscrições por turma: 6 (3 rapazes e 3 raparigas). Estas inscrições foram feitas com base na observação eu cada professor fez das suas turmas, selecionando os 6 melhores alunos na modalidade para participar no torneio. Esta atividade correu muito bem devido ao apoio de todos os envolvidos sobretudo o empenho dos alunos que estiveram envolvidos na organização.

6.5.7 Mega Sprint

No dia 9 de fevereiro de 2024 foi realizado o Mega Sprint fase de escola com o objetivo de apurar os melhores alunos para a fase regional. O Mega Sprint consistia na realização de três provas de atletismo: prova de resistência (1000 metros), velocidade (40 metros) e salto em comprimento. Estas provas foram realizadas ao longo das aulas de educação física com o intuito de apurar os 3 melhores de alunos de cada turma para o dia do Mega Sprint de modo a facilitar a organização e dinâmica do mesmo. As provas tiveram início às 9:00 horas e terminaram perto das 12:30. Nesta atividade participaram todos os professores de EF da escola.

O Mega Sprint ainda chegou a ser discutido se seria viável realizar-se devido ao mau tempo, mas os professores decidiram que era importante que o mesmo se realizasse.

A atividade teve de sofrer uma alteração devido ao mau tempo, portanto em vez de se realizar no espaço exterior teve de se realizar no espaço interior com umas ligeiras alterações nas provas. A prova de salto em comprimento não se realizou devido à falta de recursos e questões de segurança. A prova de resistência realizou-se à volta do campo do pavilhão, no entanto o comprimento da pista não ficou com as medidas totalmente corretas. A prova de velocidade realizou-se colocando três pistas, delineadas por cones, na diagonal do campo em que no final estavam vários colchoes de quedas para que os alunos não chegassem a tocar na parede após chegarem ao final da pista.

6.5.8 Corta-mato (fase concelhio) – EBJA

Esta atividade ocorreu no dia 20 de fevereiro de 2024, tendo como propósito apurar os melhores alunos de cada escalão para as competições regionais. A minha função no dia da atividade foi principalmente de controlo de espaço auxiliando no cumprimento do percurso por parte dos participantes.

6.5.9 Corta-mato - ESA

Esta atividade ocorreu no dia 29 de novembro de 2023, tendo como propósito apurar os melhores alunos de cada escalão para as competições regionais. A minha função no dia da atividade foi de secretariado, entregando os dorsais aos respetivos alunos e depois de controlo do espaço, percebendo efetivamente se os discentes seguiam o caminho balizado, assim como cumpriam o número de voltas estabelecido.

7 Área IV (Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida)

Relação Entre Os Níveis De Atividade Física, Imagem Corporal E Indicadores De Burnout Em Professores Do Ensino Básico E Secundário

Simão Pedro Caninhas de Oliveira [1], Joana Serpa [1, 2]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] Insight - Piaget Research Center for Ecological Human Development, Instituto Piaget de Almada

RESUMO:

Enquadramento: Este estudo foca-se na relação entre a atividade física e a perceção da imagem e corporal e indicadores de *burnout* em professores do ensino básico e secundário. Esta investigação sugere que o *burnout* é uma síndrome frequente entre os docentes, enquanto a prática de atividade física pode impactar de forma positiva a imagem corporal e o bem-estar geral. **Objetivo:** O principal objetivo deste estudo foi investigar a relação entre o nível de atividade física, a satisfação com a própria imagem corporal e os sintomas de *burnout* em professores de duas escolas do distrito de Setúbal da zona centro de Portugal. **Métodos:** Foi distribuído um questionário aos professores, que incluía três instrumentos de medição: o *Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF)* para avaliar a prática de atividade física, a *Escala de Imagem Corporal* para medir a satisfação com a própria imagem, e o *Maslach Burnout Inventory (MBI)* para identificar os níveis de *burnout*. **Resultados:** Os resultados apresentaram que a maioria dos professores encontram-se insatisfeito com a sua imagem corporal e verifica-se uma variabilidade de professores no que toca ao nível de atividade física sendo uns mais ativos e outros menos ativos. No que concerne às subcomponentes do *burnout*, os professores apresentaram um nível médio de Exaustão Emocional e Despersonalização e um nível alto de Realização Pessoal. Verificou-se também que não existe associação entre o nível de atividade física dos docentes e os seus indicadores de *burnout*. **Conclusão:** Com este estudo verificámos que não existiu relação estatisticamente significativa entre o nível de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os sintomas de *burnout* em professores.

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

Relationship Between Levels Of Physical Activity, Body Image, And Burnout Indicators In Elementary And Secondary School Teachers.

ABSTRACT:

Context: This study focuses on the relationship between physical activity and body image perception and burnout indicators among basic and secondary education teachers. This investigation suggests that burnout is a frequent syndrome among educators, while physical activity practice can positively impact body image and overall well-being. **Objective:** The main objective of this study was to investigate the relationship between the level of physical activity, satisfaction with body image, and burnout symptoms among teachers from two schools in the Setúbal district of central Portugal. **Methods:** A questionnaire was distributed to teachers, including three measurement instruments: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to evaluate physical activity practice, the Body Image Scale to measure satisfaction with one's own image, and the Maslach Burnout Inventory (MBI) to identify burnout levels. **Results:** The results showed that most teachers are dissatisfied with their body image, and there was variability among teachers regarding physical activity levels, with some being more active and others less active. Regarding the burnout subcomponents, teachers presented medium levels of Emotional Exhaustion and Depersonalization and high levels of Personal Accomplishment. It was also verified that there was no association between teachers' physical activity levels and their burnout indicators. **Conclusion:** With this study, we verified that there was no statistically significant relationship between physical activity level, body image satisfaction, and burnout symptoms in teachers.

Keywords: physical activity, body image, burnout

Introdução

Olhando para o nosso modo de vida, tanto no passado como no presente podemos afirmar que a atividade física está presente na vida de cada ser humano, seja ela de nível mais baixo ou mais intenso. Segundo Ladeira (2004) a atividade física tem acompanhado a história do desenvolvimento humano, fazendo, inevitavelmente, parte do quotidiano dos indivíduos. Shephard e Balady (1999) definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse mesmo gasto de energia.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020) as recomendações para atividade física e comportamento para adultos com as idades compreendidas entre os 18 e 64 anos a prática de atividade física deve ser regular e ter a duração de, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia de intensidade moderada ou de pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa ou até mesmo uma combinação equivalente de atividade física de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana. Em 2022, a Comissão Europeia lança um conjunto de dados estatísticos que foram recolhidos ao longo desse mesmo ano. Em Portugal, os resultados observados não foram de todo os mais felizes demonstrando que 73% dos portugueses dizem nunca se exercitar ou praticar desporto, com mais 5% a fazê-lo apenas "raramente", mais do que os que o fazem "regularmente", 4%. "Com alguma regularidade" é a resposta de 18% dos portugueses que foram inquiridos. (Eurobarómetro, 2022)

Estes resultados foram publicados e discriminados em vários fatores, cada indivíduo é diferente do outro tendo outro tipo de vivências, género, idade, alimentação, saúde, etc. Assim, a existência de algumas evidências relativamente ao facto de que o suporte social para o exercício poder ser considerado mais determinante entre as mulheres, e que os fatores ambientais estão mais relacionados com os homens, talvez explique a baixa participação das mulheres na prática de atividade física fora de casa, sinalizando eventuais estereótipos ao nível sexual, que provocam uma certa inibição à expressão pessoal na prática.

A prática regular de atividade física comporta inúmeros benefícios para a saúde de cada indivíduo. Segundo aponta Ladeira (2004), a literatura específica que aborda mais o tema oferece evidências consistentes sobre a conexão entre exercício físico e saúde. Essas evidências destacam que, em adultos, a prática de atividade física tem um impacto positivo, ou seja, a mesma contribui para uma diminuição no declínio do nível funcional do organismo relacionado com envelhecimento. Em adultos, a atividade física proporciona benefícios para a saúde, tais como, diminuição da taxa mortalidade por todas as causas, diminuição da taxa mortalidade por doenças cardiovasculares, menor incidência de hipertensão, menor incidência de alguns tipos de cancro, menor incidência do diabetes tipo II, melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e sono e também uma diminuição da adiposidade corporal (Organização Mundial de Saúde, 2020). Elevados níveis de comportamentos sedentários na fase adulto podem levar a: maior taxa de mortalidade por todas as causas, por doenças cardiovasculares e cancro; maior incidência de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo II (Organização Mundial de Saúde, 2020).

Ao longo da evolução da nossa sociedade foi necessário que, por diversas vezes se criassem representações do que é ideal e do que está correto, e com a imagem corporal não foi exceção. Para muitos indivíduos a conceção de corpo ideal tende a variar, mas nunca se afasta muito da imagem de um corpo magro como sendo o ideal.

Segundo Cash e Pruzinsky (2004, cit. por Pedretti, 2008) o corpo magro como representação ideal, reforçada através dos meios de comunicação social, potencia o aumento da insatisfação com a imagem corporal, tendo, naturalmente repercussões negativas para a saúde (como por exemplo as perturbações alimentares), e incentiva as comparações sociais. Assim, e na procura desesperada deste corpo magro, aumenta o investimento pessoal no que respeita à aparência física. De acordo com Salazar (2008), a imagem corporal refere-se à representação mental do tamanho, figura e da forma do nosso corpo (de um modo global, e das suas partes), ou seja, como nos vemos e como acreditamos que os outros nos veem. Para além da perceção, a imagem corporal implica igualmente a forma como sentimos o corpo (insatisfação, satisfação, preocupação, etc....) e como atuamos relativamente a este (exibição, isolamento, etc....), no entanto Guimón (1999) citado por Salaberria, Rodriguez & Cruz (2007) referem que a imagem corporal é a representação do corpo que cada indivíduo constrói na sua mente e a vivência que tem do seu próprio corpo. A imagem que fazemos mentalmente do nosso corpo pouca semelhança tem com o que somos na realidade. As atitudes, perceções e juízos de valor dão-nos uma visão de nós próprios mais emocional do que objetiva. De pouco serve dizer que uma pessoa tem uma constituição normal, se, de facto, ela não se sente assim (Sobral, 1996). Assim, a imagem corporal é um constructo dinâmico altamente personalizado e subjetivo, que difere de pessoa para pessoa, e que é formado a partir de variadas experiências pessoais e influências exteriores.

Os docentes, devido às suas atividades profissionais todos os dias são expostos às dinâmicas do meio escolar e às suas interações, que podem ou não levar ao adoecimento destes profissionais levando-os a graves consequências a nível de saúde. Muitos são os fatores que contribuem para o adoecer da população docente, como por exemplo, a exaustão emocional e o síndrome de burnout (Lima, Lima, Sampaio e Stobaus, 2022). A definição deste conceito tem passado por transformações, mas há consenso de que é "uma resposta prolongada a stressores físicos e emocionais crónicos que culminam em exaustão e sentimentos de ineficácia" (Maslach et al., 2001 citado por Wandschneider, 2024) ou "uma resposta à pressão emocional crónica resultante do envolvimento intenso com outras pessoas no meio laboral" (Teixeira, 2002, citado por Wandschneider, 2024). Segundo Loureiro et al., (2008) esta síndrome surge de uma variedade de elementos que influenciam o indivíduo em aspetos pessoais, socioculturais e profissionais, incluindo o ambiente de trabalho. Num estudo realizado com professores de uma escola secundária do distrito do Porto, onde se avaliaram diversos indicadores relacionados com o trabalho e o bem-estar pessoal (saúde física, stresse, burnout e satisfação profissional), os resultados revelaram valores acima dos 30% de stresse ocupacional e de 13% ao nível da prevalência de esgotamento e vários problemas de saúde física (Gomes et al., 2006 citado por Gomes e Quintão, 2011). Este estudo ganha a sua relevância pois cada vez mais professores apresentam indicadores de Burnout, alguns deles em fases precoces da carreira docente e logo sabendo que um bom nível de atividade física comporta não apenas benefícios de bem-estar físico, mas também benefícios a nível psicológico.

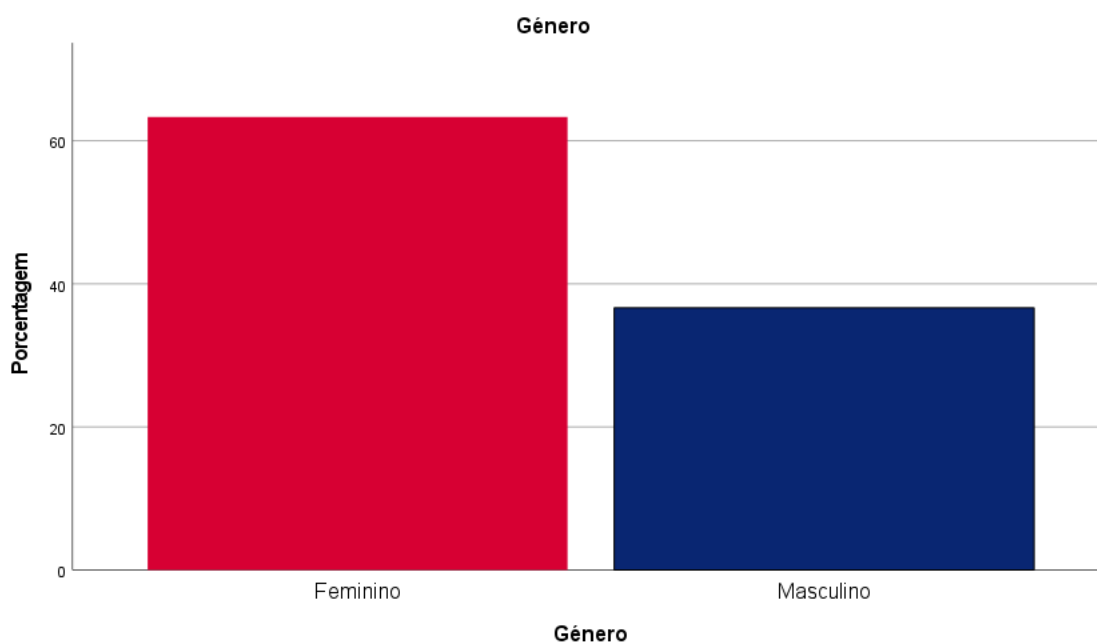
O objetivo principal assenta em verificar se existe relação significativa entre os níveis de atividade física e perceção de imagem corporal com os indicadores de Burnout em professores do ensino básico e secundário. Para além deste objetivo principal podemos delinear outros objetivos, como por exemplo, verificar se existe relação entre os indicadores de burnout e o anos de carreira ou até mesmo o cargo que exerce na escola.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

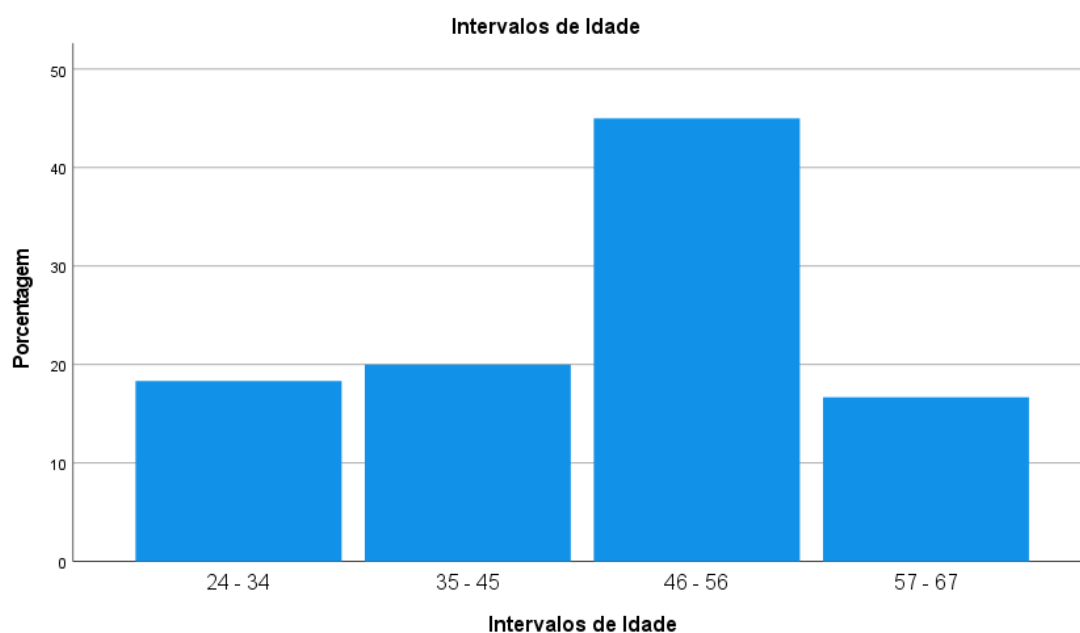
Este estudo contou com a participação de 60 professores, 22 do género masculino e 38 do género feminino, com média de idade correspondente a $46,8 \pm 10,7$ anos. Estes professores estavam agregados a dois agrupamentos de escola da região de Setúbal no centro de Portugal. O único fator de seleção para participar desta amostra era apenas que os professores devessem lecionar no ensino básico e secundário.

Figura 11 - Distribuição da Amostra face ao Género



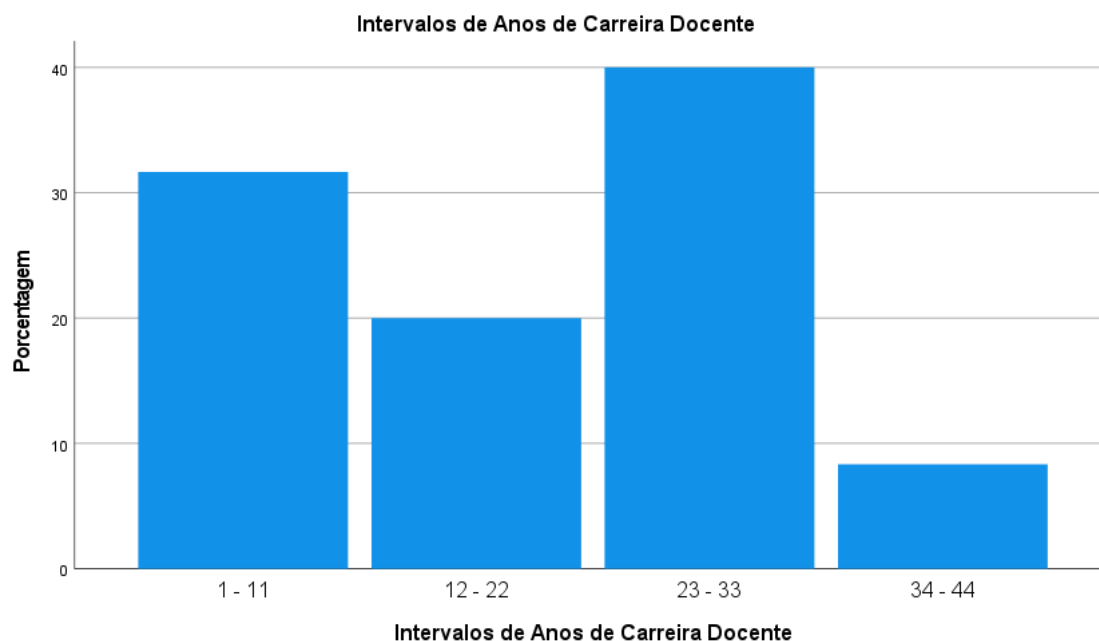
Na Figura 11 observamos a distribuição da nossa amostra referente aos géneros. Verifica-se uma maior concentração de docentes do género feminino (63,3% da amostra) do que género masculino (36,7% da amostra).

Figura 12 - Distribuição da Amostra face à Idade



Relativamente às idades da nossa amostra, de acordo a Figura 12 podemos verificar que 18,3% dos inquiridos encontram-se entre as faixas etárias dos 24 aos 34 anos, 20% entre as faixas etárias dos 35 aos 45, 45% entre as faixas etárias dos 46 aos 56 e 16,7% dos 57 aos 67. Observamos que a maior concentração se encontra na faixa etária dos 46 aos 56 e a menor na faixa etária dos 57 aos 67.

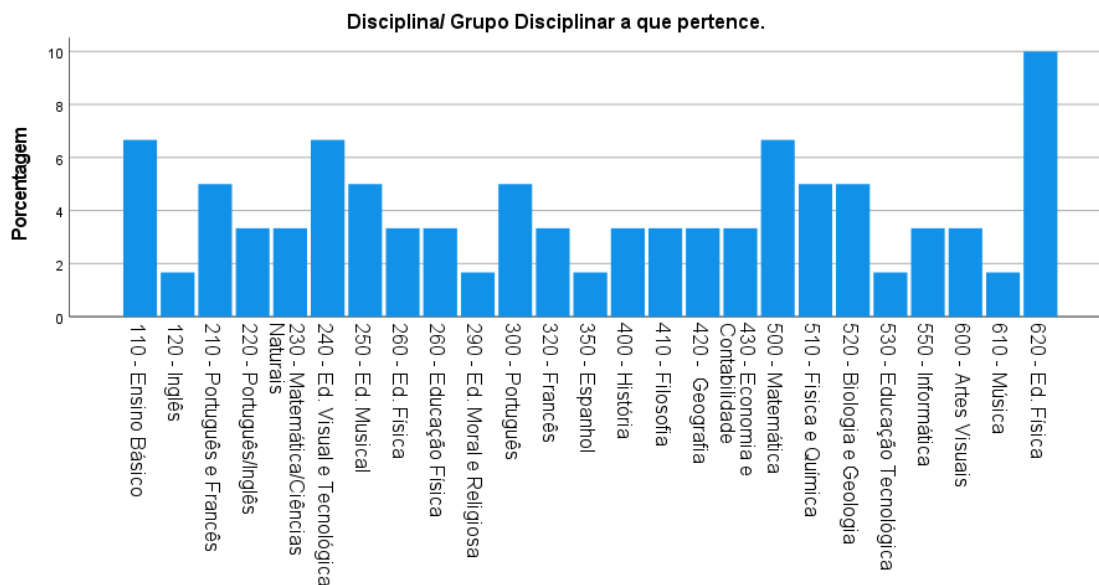
Figura 13 - Distribuição da Amostra face aos Anos de Carreira



No que diz respeito aos anos de carreira docente a Figura 13, demonstra a distribuição percentual dos professores em função dos seus anos de serviço. Ao observarmos o gráfico podemos verificar que 40% dos docentes inquiridos se encontra no intervalo de 23 a 33 anos de

serviço sendo a maior concentração e a menor concentração enquadra-se no intervalo dos 34 a 44 anos de serviço com 8,3%.

Figura 14 - Distribuição da Amostra face ao Grupo de Recrutamento



Na Figura 14 é possível observar que a maior concentração de professores está nos grupos de Ed. Física, Ensino Básico, EVT e Matemática, enquanto os restantes grupos apresentam uma distribuição mais equilibrada ou com menos docentes.

Instrumentos e Procedimentos Éticos

Relativamente aos procedimentos, o primeiro passo foi a organização dos questionários, um processo que envolveu a definição dos objetivos específicos do estudo. O instrumento final é constituído por três questionários: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), o Nine-Figure Outline Scale (Stunkard, Sorensen & Schulsinger, 1983) e o MBI – Malash Burnout Inventory.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

O International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) trata-se de um formulário que ajuda a calcular o tempo semanal dedicado a atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa em vários aspetos da vida diária, como trabalho, transporte, afazeres domésticos e lazer, além do tempo gasto em atividades sedentárias, como ficar sentado. Existem duas versões do questionário: uma versão curta, composta por nove perguntas abertas, que permite estimar o tempo dedicado a diferentes tipos de atividades físicas (como caminhada e exercícios moderados e vigorosos) e inatividade física (ficar sentado) por semana. A versão extensa do IPAQ contém 27 perguntas sobre atividades físicas realizadas durante uma semana normal, abrangendo intensidades vigorosas, moderadas e leves, cada uma com duração mínima de 10 minutos. Essas perguntas estão divididas em quatro áreas de atividade física (trabalho, transporte, afazeres domésticos e lazer) e também incluem o tempo gasto sentado ao longo da semana. Neste trabalho considerou-se a versão curta do IPAQ.

Existem duas formas de obter a pontuação do IPAQ. Os resultados podem ser descritos em três categorias (níveis de atividade baixo, moderado e alto) ou como uma variável contínua (MET/minutos por semana). Neste trabalho foi considerada a segunda - METs. As fórmulas utilizadas para decodificar os valores obtidos pelo IPAQ na categoria (MET/minutos por semana) foram as seguintes:

- MET/minutos por semana - marcha = $3.3 \times \text{minutos marcha} \times \text{dias de marcha}$
- MET/minutos por semana - moderado = $4.0 \times \text{minutos atividade intensidade moderada} \times \text{dias intensidade moderado}$
- MET/minutos por semana - vigorosa = $8.0 \times \text{minutos atividade de intensidade vigorosa} \times \text{dias de intensidade vigorosa}$
- MET /minutos por semana total = MET/minutos por semana marcha + MET/minutos por semana moderado + MET/minutos por semana vigoroso

Escala de Desenhos de Silhuetas (Nine-Figure Outline Scale)

A Escala de Desenhos de Silhuetas (Nine-Figure Outline Scale; Stunkard, Sorensen & Schulsinger, 1983, citado por Almeida et al. 2005) foi desenvolvida para avaliar a percepção do tamanho e forma do corpo. Esta escala consiste em dezoito desenhos, nove destes de silhuetas femininas e nove masculinas, representando figuras humanas com variações progressivas de tamanho corporal. As silhuetas são numeradas e correspondem a uma categoria de Índice de Massa Corporal (IMC): cartões 1 e 2 representam não obesidade; 3 representa sobrepeso; 4 e 5 representam obesidade grau I; 6 e 7 representam obesidade grau II; 8 e 9 representam obesidade grau III. A satisfação/insatisfação corporal é calculada a partir da discrepância entre as silhuetas que correspondem à ICReal e à ICIdeal (Satisfação/Insatisfação Corporal = ICReal - ICIdeal), podendo variar de menos oito (valor negativo) até oito (valor positivo). Se essa variação for igual a zero, o indivíduo é classificado como satisfeito com sua IC, e se for diferente de zero é classificado como insatisfeito. Caso a diferença seja positiva considera-se uma insatisfação por excesso de peso e, quando é negativa, uma insatisfação por magreza. Thompson e Altabe (1991, cit. por Ruutel, 2004) demonstraram que esta medida/diferença apresenta razoáveis propriedades psicométricas.

Inventário de Burnout de Maslach (MBI)

O Inventário de Burnout de Maslach (MBI) é o resultado da tradução e adaptação do Maslach Burnout Inventory (Cruz & Melo, 1996; citado por Gomes et al. 1999). O MBI é um questionário autoaplicável composto por 22 perguntas sobre sentimentos relacionados ao trabalho, divididas em três escalas: a) Exaustão Emocional - visa analisar sentimentos de sobrecarga emocional e a sensação de não conseguir atender às demandas interpessoais do trabalho (9 itens); b) Despersonalização - procura medir respostas frias, impessoais ou até negativas dirigidas às pessoas para as quais se presta serviço (5 itens); e c) Realização Pessoal - utilizada para avaliar sentimentos de incompetência e falta de satisfação com o trabalho (8 itens). A frequência com que cada sentimento é experimentado é avaliada em uma escala tipo Likert de 7 pontos, variando de 0 (Nunca) a 6 (Todos os dias).

Estas subescalas avaliam prováveis manifestações de burnout e embora digam respeito a extensões diferentes, estão relacionadas ao burnout, onde a "realização pessoal" está opostamente correlacionada com a síndrome:

- A "exaustão emocional" é composta por 9 questões (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, e 20), que traduzem sentimentos de se estar emocionalmente exausto e esgotado com o trabalho;
- A "despersonalização", formada por 5 itens (5, 10, 11, 15 e 22) que descrevem respostas impessoais;
- E por último a "realização pessoal", que é constituída por 8 questões (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 e 21), que descrevem sentimentos ao nível da capacidade e sucessos alcançados no trabalho com pessoas, esta última está inversamente correlacionada com a síndrome.

O burnout é conceptualizado como variável contínua variando entre níveis classificados de baixo, médio e alto, baseando se na norma americana. Consideram-se pontuações baixas as que indicam valores abaixo dos 34 e a fiabilidade da escala ronda os 0,9. Um nível baixo de burnout reproduz-se em scores baixos nas subescalas de "exaustão emocional" e "despersonalização" e scores elevados na "realização pessoal". Um nível médio de burnout é representado por valores médios nos scores das três subescalas. Por último um nível alto de burnout traduz-se em scores altos para as subescalas de "exaustão emocional" e "despersonalização" e scores baixos na "realização pessoal", ou seja, para a cotação das três dimensões do teste estão estipulados, os indicadores correspondem a atribuições qualitativas.

No caso do "exaustão emocional" é considerado um nível de burnout elevado quando existem valores acima dos 27 pontos, entre 19-26 é indicador de níveis médios e abaixo de 19 corresponde a níveis de burnout baixos. Quanto à "despersonalização", as pontuações superiores a 10 são níveis altos, de 6-9 médios e inferior a 6 indica um nível baixo. Por último a "realização pessoal" funciona opostamente às anteriores, isto é, níveis maiores ou iguais a 40 é baixo, entre 34-39, médio e menor ou igual a 33 é um nível alto de burnout. Por conseguinte, o somatório total das questões que contribuem para a composição de cada fator leva à obtenção dos seguintes valores mínimos e máximos:

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

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

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

Com os questionários finalizados, o próximo passo foi garantir a participação ética e voluntária dos professores. Foram elaborados pedidos de consentimento informados, explicando os objetivos do estudo, os procedimentos envolvidos, e assegurando a confidencialidade das respostas. Esses pedidos foram enviados às direções das escolas participantes, juntamente com

uma solicitação formal de autorização para conduzir o estudo. As escolas fizeram a revisão dos documentos e, após a aprovação, distribuíram os pedidos de consentimento aos professores.

Com os consentimentos obtidos, iniciou-se a aplicação dos questionários. Estes foram distribuídos via online, através da própria direção que enviou o link que permitia o acesso ao questionário. Por se tratar de um questionário online (Google Forms) foi possível observar o número de professores que já tinham respondido ao questionário. Foi solicitado ainda à direção de cada escola que enviasse mais do que uma vez o link aos professores, sendo também lembrado nas reuniões. Após o preenchimento do questionário por parte dos professores foi descarregada a base de dados, com recurso ao Google Sheets, para que a mesma fosse trabalhada dentro do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28.0.

Análise de Dados

Considerou-se, no que diz respeito à análise estatística o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 28.0. Efetuou-se uma análise descritiva para caracterizar a amostra e das variáveis dependentes (Nível de Atividade Física, Imagem Corporal e Burnout) onde obtivemos as frequências relativas, média e desvio padrão. Nos resultados descritivos são apresentados os valores mínimo, máximo, médio $\pm$ desvio padrão. Foi realizado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e a normalidade dos dados foi confirmada. Realizou-se uma correlação de Spearman para verificar a associação entre as variáveis. No passo seguinte optou-se por dividir a amostra em dois grupos: Mais Ativos e Menos Ativos e através dos valores da mediana da variável das MET's Total. Posto isto utilizou-se o Teste T de Student para amostras independentes com o intuito de verificar a relação entre as subcomponentes do Burnout (Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Pessoal) com os MET's Total, considerando um nível de significância de 0,05.

Resultados

Tabela 12 - Análise Descritiva do Nível de Atividade Física e Comportamento Sedentário

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
METs_ATIV_VIG	60	0	5760,00	524,0000	932,65286
METs_ATIV_MOD	60	0	1680,00	380,6667	359,41509
METs_CAMINHADA	60	0	1584,00	254,6500	323,77086
METS_TOTAL	60	0	7950,00	1159,3167	1225,88118
Tempo sentado 1 d/smn (min)	60	15	720	257,92	177,151
Tempo sentado 1 d/fdsmn (min)	60	30	600	261,83	141,631

A tabela 12 demonstra que, num dos dias da semana, os docentes da amostra gastam, em média, 257 minutos sentado e, num dos dias do fim de semana, aproximadamente em média 261 minutos sentados. Em termos de dispêndio energético podemos verificar que em média a nossa amostra, por dia, despende de 254,65 MET's apenas a caminhar, despende de 380,66 MET's apenas para a realização de atividades de intensidade moderada e despende de 524 MET's apenas para a realização de atividades de intensidade vigorosa por dia. Na sua totalidade e

combinando o dispêndio energético das atividades revela-se que a amostra despende, em média, cerca de 1159,3 MET's em atividades diárias por dia.

Tabela 13 - Análise Descritiva Satisfação e Insatisfação com a Imagem Corporal

Variável	Frequência (Porcentagem)
Satisfação	14 (23,3)
Insatisfação por Magreza	13 (21,7)
Insatisfação por Excesso	33 (55)

Na tabela 13 observado, tendo em conta os valores da Satisfação com a IC, podemos observar que o número mais elevado de inquiridos (33) encontra-se insatisfeito por excesso, isto é, os indivíduos encontram-se num determinado peso, mas querem ficar mais magros. 14 encontram-se satisfeitos com a sua Imagem Corporal e 13 insatisfeitos por magreza, querendo dizer que estes indivíduos encontram-se num determinado peso mas querem aumentar um pouco de peso. Esses dados indicam que a maioria dos inquiridos está insatisfeita (13 por magreza e 33 por excesso) com seu peso, destacando uma preocupação significativa com a imagem corporal.

Tabela 14 - Análise Descritiva dos Indicadores de Burnout

Variável	N	Média	Desvio Padrão
Exaustão Emocional	60	25,0000	10,64210
Despersonalização	60	6,4500	5,28325
Realização Pessoal	60	28,9167	6,49978

A tabela 14 faz referência à análise da variável de Burnout. Acima verificamos os níveis de burnout da nossa amostra tendo em conta as subescalas de exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Ao analisar os valores médios observamos que no que diz respeito à exaustão emocional e despersonalização, os docentes inquiridos situam-se em valores médios o que não se verificou na subcomponente da realização pessoal, visto que são valores menores.

Foi realizada uma análise estatística inferencial no sentido de verificar possíveis associações as variáveis dependentes. As variáveis examinadas incluíram nível de Atividade Física (vigorosa, moderada, caminhada), satisfação com a Imagem Corporal e subcomponentes do Burnout (exaustão emocional, despersonalização, realização pessoal).

Os resultados demonstraram que não houve associações estatisticamente significativas entre nenhuma dessas variáveis. Ou seja, as análises estatísticas não identificaram correlações significativas entre os diferentes fatores avaliados. Esta ausência de associações sugere que os níveis de atividade física, e percepção de imagem corporal não estão relacionados com as subcomponentes do burnout neste contexto específico.

Os participantes foram ainda divididos em dois grupos com base na mediana dos dados: o Grupo 1 - Menos Ativos, com uma faixa de atividade variando de 0 a 819 METs, e o Grupo 2 - Mais Ativos, com uma faixa que varia de 820 a 7950 METs. Estes grupos refletem uma distinção clara entre aqueles com um estilo de vida sedentário e aqueles que mantêm um nível significativo de atividade física. Esta divisão visava verificar se iriam existir diferenças significativas entre os indivíduos mais e menos ativos para os diferentes indicadores de Burnout.

Tabela 15 - Análise da Relação entre o Nível de Atividade Física dos Docentes e as Subcomponentes do Burnout

	Exaustão Emocional	Despersonalização	Realização Pessoal
	Média (Dp)	Média (Dp)	Média (Dp)
Menos Ativos	25,6452 (11,05)	7,2581 (5,59)	28,96 (6,28)
Mais Ativos	24,3103 (10,32)	5,5862 (4,87)	28,86 (6,83)
t	0,48	1,23	0,06
p	0,63	0,22	0,95

A análise revela que não há diferenças estatisticamente significativas entre os grupos menos ativos e mais ativos em relação às três subcomponentes dos Burnout ($p = 0,63$; $p = 0,22$; $p = 0,95$), isto é, embora os valores médios apresentem uma ligeira diferença não podemos afirmar que os docentes mais ativos são menos vulneráveis ao aparecimento de indicadores relacionado com o síndrome de Burnout.

Discussão

Este estudo teve como objetivo avaliar a relação entre o nível de AF, a percepção com a IC e os Indicadores de Burnout. Ao verificarmos os resultados podemos observar oscilações consideráveis entre os níveis de AF dos docentes da amostra. Observamos que existem docentes mais ativos e outros menos ativos, inclusive observa-se que muito docentes passam largos períodos sentados. De acordo com Sallis e Owen (1998), diversos fatores demográficos e biológicos influenciam significativamente o nível de atividade física. Entre eles, destacam-se a idade, o género, a ocupação, número de filhos, o nível de educação, o estado civil, a etnia, a condição salarial, a localização geográfica e outros aspetos sociais que fazem parte dos hábitos de vida de uma população. Silva et al. (2019) aponta que a redução na frequência de atividade física (AF) entre os professores pode estar ligada ao curto período disponível para prática, principalmente devido ao tempo dedicado às tarefas sedentárias realizadas fora do ambiente escolar, como planeamento das aulas, correção de testes e outras ações relacionadas ao trabalho educacional.

Segundo os dados da tabela 13 verificamos que apesar de um número considerável de docentes se encontrar satisfeito com a sua imagem corporal a grande maioria demonstra insatisfação, seja por estarem em excesso de peso ou em magreza. A imagem corporal é definida por Ribeiro et al. (2012, citado por Vargas, 2014) como a representação mental que cada indivíduo forma a respeito do próprio corpo, sofre interferências de dimensões físicas, psíquicas e socioculturais.

Esta definição destaca a complexidade da imagem corporal, que transcende simplesmente uma percepção visual do corpo para englobar aspectos cognitivos, emocionais e sociais. Esta insatisfação pode dever-se a representação ideal atual do corpo como magro, reforçada ainda através dos meios de comunicação social, este potencializa esse aumento da insatisfação com a imagem corporal. Esta insatisfação, por sua vez, tem naturalmente repercussões negativas para a saúde, como perturbações alimentares, e incentivo às comparações sociais (Pedretti, 2008).

A tabela 14 apresenta os valores relativos às três subcomponentes do burnout nos professores. Nesta tabela evidenciam-se os valores médios de burnout na subcomponente de Exaustão Emocional que pode estar relacionado com a carga horária imposta na carreira docente e fatores demográficos, como por exemplo idade, género, tempo de serviço etc, falta de atividades fora do contexto de trabalho, baixo apoio social, entre outros. (Reis et al., 2006)

Na subcomponente de Despersonalização também verificamos que se encontra dentro de valores médios que, segundo Scott (2019), podem estar relacionados com más experiências nas relações entre professor-aluno, professor-administração ou com a restante comunidade académica. Sobrecarga emocional e falta de reconhecimento também são dados como fatores que podem levar à despersonalização.

Na subcomponente da Realização Pessoal, conforme conseguimos constatar no nosso trabalho os valores evidenciados pela amostra são considerados baixos, isto é, os docentes inquiridos revelaram estar pouco realizados profissionalmente, motivo pelo qual podemos talvez afirmar que estarão mais propícios ao surgimento de sintomas de burnout. Segundo Nwoko (2023), vários estudos referem que fatores como expectativas irrealistas, como o caso de colocação de grandes quantidades de trabalho sem apoio adequado, e condições de trabalho que não vão ao encontro do progresso do docente se tornam fatores determinantes para a diminuição da Realização Profissional. Ainda Yağan (2022) destaca como fatores contribuintes para essa mesma diminuição a falta de reconhecimento ou feedback seja por parte do corpo docente ou da comunidade académica e a falta de recursos financeiros.

Na tabela 15 demonstra a análise relativa à associação entre o nível de Atividade Física e os subcomponentes do Burnout, onde após observar atentamente os dados, estes revelaram que não existe correlação entre nenhuma das variáveis sugerindo assim que as mesmas não se modificam em função umas das outras. Estes resultados são semelhantes a alguns estudos que procuraram responder à mesma questão, como por exemplo, Moraes e Antunes (2018) num estudo realizado a 14 docentes de educação Física também não foi possível verificar correlação entre o nível de atividade física e os subcomponentes do Burnout, por se tratar de uma amostra muito pequena. Num estudo realizado, não a uma amostra de professores, mas sim de profissionais de saúde, Machado et al. (2024) também terminou por obter os mesmos resultados. Posto isto, com este estudo acabamos por concluir que a atividade física não é um fator que interfere significativamente nas subcomponentes de Burnout, sendo evidenciado por alguns estudos recentes.

CONCLUSÃO

Foi dado como objetivo principal deste estudo averiguar se existe relação entre nível de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os indicadores de Burnout em professores do ensino básico e secundário. Após uma análise atenta de todos os resultados obtidos, aferimos que não existe uma relação direta entre as variáveis em estudo, no entanto, estes valores podem contribuir para pesquisas futuras onde se devem considerar outras metodologias:

- Complexidade dos fatores envolvidos: O burnout é um fenômeno multifacetado, influenciado por diversos fatores além da atividade física. Este estudo destaca a necessidade de considerar múltiplos fatores ao estudar o burnout em professores.
- Contexto específico: O estudo concentrou-se especificamente em professores, sendo estes um grupo profissional com características únicas que podem diferenciar na sua experiência de burnout em outras áreas de trabalho.
- Importância da atividade física: Embora não tenha relação direta com o burnout neste estudo, a atividade física ainda é crucial para a saúde geral dos professores e pode ter benefícios indiretos que merecem investigação adicional.
- Necessidade de estudos longitudinais: Para entender melhor as relações entre atividade física, imagem corporal e burnout, estudos longitudinais são necessários para capturar mudanças ao longo do tempo.

Além disso, a prática de atividade física regular pode melhorar a imagem corporal dos indivíduos, contribuindo para uma percepção mais positiva de si mesmos e diminuindo sentimentos de insatisfação corporal.

Há evidências que comprovam que o exercício físico pode aumentar a percepção de competência e realização profissional, dois fatores importantes na prevenção do esgotamento. A atividade física parece ter um impacto positivo na criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e produtivos, beneficiando tanto professores quanto alunos. Estudos apontam para a necessidade de programas de desenvolvimento profissional que incluam atividades físicas regulares como parte da estratégia de promoção do bem-estar ocupacional dos educadores.

Embora existam benefícios, é importante notar que mais pesquisas permitem estabelecer causalidade e especificar os melhores tipos e intensidades de exercícios para diferentes grupos de professores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, G. A. N. D., Santos, J. E. D., Pasian, S. R., & Loureiro, S. R. (2005). Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em estudo*, 10, 27-35.
- Antunes, M. L. D., & de Moraes, É. H. (2018). Síndrome de burnout e nível de atividade física entre professores de Educação Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, 22(237), 3.
- Comissão Europeia. (2022). Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, S2R2, 280–315.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- de Lima, D. F., Lima, L. A., Sampaio, A. A., & Stobaus, C. D. (2022). Revisão sistemática de revisões da literatura sobre a síndrome de burnout em docentes do ensino superior no Brasil. Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade, 9(19), 159-174.
- Eurobarómetro (2022). Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, S2R2, 280-315.
- Fortes LS, Miranda VP, Carvalho PH, Ferreira ME. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física. HU Revista. 2011;37(2):175-80.
- Gomes, A. P. R., & dos Reis Quintão, S. (2011). Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. *Análise Psicológica*, 29(2), 335-344.
- Grasha, A. F. (1994). A matter of style: The teacher as expert, formal authority, personal model, facilitator, and delegator. *College teaching*, 42(4), 142-149.
- Ladeira, A. (2004). Caracterização da atividade física habitual da população da madeira – um estudo entre homens e mulheres dos 25 aos 64 anos. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – área de especialização em Desporto de Recreação e Lazer.
- LOUREIRO, Helena; PEREIRA, Ana Nicole; PESSOA, Ana Raquel; OLIVEIRA, Ana Patrícia. Burnout no trabalho. Coimbra: Referência - Revista de Enfermagem. 2008, II(7), 33-41.
- Machado, E. D. G., Marques, H. B., de Souza, E. P., Diniz, L. P. M., da Cunha Costa, M., Cavalcante, T. C. F., & da Silva, A. A. M. (2024). Relação entre parâmetros cardiometabólicos e nível de atividade física com a síndrome de burnout em profissionais de saúde. *Peer Review*, 6(14), 364-382.
- Melo, B. T., Gomes, A. R., & Cruz, J. F. A. DESENVOLVIMENTO E ADAPTAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO BURNOUT PARA OS PROFISSIONAIS DE.
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6070.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Geneva: World Health Organization, 2020.
- Pedretti, A. (2008). Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. Dissertação Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Reis, E. J., Araújo, T. M. D., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade*, 27, 229-253.

- Ruutel, E. (2004). Sociocultural context of body dissatisfaction and possibilities of vibroacoustic therapy in diminishing body dissatisfaction. Dissertação com vista ao grau de Doutor em Psicologia. Estonia: Universidade de Pedagogia de Tallin.
- Salaberria, K., Rodriguez, S., Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
- Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Revista Reflexiones*, 87(2), 67-80. Universidad Costa Rica. Costa Rica
- Sallis, J.; Owen, N. (1998): Determinants of Physical Activity. *Behavioral Medicine & Health Psychology*, 7, 110-132.
- Scott, S. B. (2019). Factors influencing teacher burnout and retention strategies.
- Shephard RJ, Balady G. Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation* 1999;99: 963-72.
- Silva, R. R. V., Moreira, A. D., Magalhães, T. A., Vieira, M. R. M., & Haikal, D. S. A. (2019). Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. *Journal of Physical Education*, 30, e3037.
- Sobral, F. (1996). Determinantes culturais da prática desportiva das crianças e dos adolescents. *Agon. Revista Crítica de Desporto e de Educação Física*, 1, 11-21
- Wandschneider, R. (2024). A importância da saúde mental no contexto universitário. *The Trends Hub*, (4).
- Yağan, E., Özgenel, M., & Baydar, F. (2022). Professional self-understanding of teachers in different career stages: a phenomenological analysis. *BMC psychology*, 10(1), 57.

8 Reflexão Final

Tempos antes de iniciar o estágio já estava com um pensamento de que iria ser apenas mais um processo de avaliação para o término do mestrado e que acabaria por passar num instante... algo que de facto não foi bem assim. Ocorreram alguns problemas numa fase inicial que me deixaram logo um pouco inquieto e preocupado colocando as minhas expectativas um pouco mais abaixo do que pretendia. Nunca tinha estado num ambiente escolar como professor, apenas como aluno, e todos os relatos que ouvia acerca de estágios curriculares na educação não eram muito agradáveis o que me deixava cada vez mais ansioso. O aproximar da data definida para o início do estágio teimava em tardar, devido a questões puramente burocráticas, o que também não facilitou. No entanto toda a confusão inicial resolveu-se e comecei o meu estágio sensivelmente com um mês de atraso face ao calendário escolar. Pensei sempre no meu estágio como um momento de grande aprendizagem onde os principais objetivos seriam, sem qualquer sombra de dúvida, aprender e adquirir novas competências, mas também melhorar as que já me acompanhavam. Por ter iniciado mais tarde, em relação aos meus colegas de turma, senti que podia ser prejudicial, visto que perdi um período inicial onde se começam a estabelecer as primeiras relações entre alunos e professores bem como a definição de atividades e estratégias a desenvolver com cada uma das turmas. Rapidamente percebi que afinal não era bem assim e com empenho e vontade de aprender consegui apanhar um comboio que já se encontrava em andamento. As duas escolas que escolhi têm um significado muito especial para mim. A ESA conheço desde muito pequeno pelas mãos do meu avô materno, professor de Matemática, que presidiu a Comissão Instaladora da Escola e em seguida como Presidente do Conselho Executivo da mesma. Foram muitas as vezes que brinquei naqueles corredores com os meus irmãos, quase sempre nos períodos de férias, enquanto o avô ficava no gabinete entre papéis e computadores. Com EBJA acabo por ter uma ligação semelhante, não tão forte porque nunca fui lá aluno, no entanto é a escola onde a minha mãe leciona há mais de quinze anos e onde os meus irmãos concluíram o Ensino Básico. À semelhança do meu avô, também a minha mãe me levava muitas vezes para lá nos períodos de pausa letiva.

Tive a oportunidade de ao longo do ano letivo trabalhar com três orientadores de estágio completamente diferentes, com formas distintas de lecionar e de escolas inseridas em meios e comunidades diversas. Inicialmente senti que poderia ser uma grande confusão, mas que acabou por se dissipar por todo o apoio, confiança, colaboração e amizade prestado pelos meus professores/orientadores. O professor Paulo Cardoso é um excelente profissional, com ligações ao desporto, mais concretamente ao futebol primeiro como atleta mais tarde como treinador de camadas jovens, transmitiu-me muito acerca da metodologia de trabalho, organização e planificação, estratégias de ensino e técnicas de liderança. O Professor Paulo Renato é igualmente um profissional de excelência, Coordenador de Departamento, sempre disposto a ajudar, facilitando sempre todos os tipos de documentos não só referentes às turmas como também ao Departamento. Também ele ligado à modalidade de Tumbling e Trampolins quando era jovem tema partilhado comigo por também ter 31 praticado estas modalidades até aos quinze anos. A professora Paula Brás foi minha professora na minha passagem pela ESA como aluno e quem diria que ao fim de alguns anos seria minha orientadora de estagia. Afirmo com toda a convicção que foi a melhor professora de Educação Física que tive enquanto aluno e foi também quem me deu a conhecer a escola onde mais tarde me licenciiei. Um profundo agradecimento aos três não é suficiente. Também falar do professor Francisco Silva que por via da lesão prolongada que incapacitou o professor Paulo Cardoso de me acompanhar até final do

estágio assumiu-se como meu orientador para que não siasse prejudicado. Tendo ele idade próxima da minha e estando também entrar neste mundo desconhecido que é a educação e o ensino foi muito bom poder partilhar conversas e perceber realmente como se sente alguém que acaba um curso e cai no mundo do trabalho. Falando um pouco acerca da experiência de lecionar também posso dizer que não podia ter encontrado a melhor matéria-prima, as minhas turmas. A preocupação com a promoção da aprendizagem e do desenvolvimento pessoal e cívico dos meus alunos foi uma constante durante minha prática letiva. Procurei apoiá-los individualmente e tive especial atenção com aqueles alunos que apresentavam mais dificuldades, promovendo a sua participação e autoconfiança. Sempre me disponibilizei para auxiliá-los em todas as situações dentro e fora do horário das aulas. Adotei metodologias e estratégias de ensino/aprendizagem diversificadas e adequadas aos conteúdos, ao ritmo/capacidade de aprendizagem e aos diferentes saberes e culturas dos alunos, reforçando sempre os aspetos positivos e tentando motivá-los para o ensino/aprendizagem; trabalhei e adequiei o percurso individual dos alunos, promovendo a autonomia das aprendizagens e potenciando a envolvimento e responsabilização dos alunos no seu percurso educativo, para que estes evoluíssem e superassem as suas limitações e dificuldades. Preparei, planifiquei e organizei com empenho as minhas atividades letivas, sempre com o apoio e aconselhamento dos meus orientadores, adotando metodologias variadas que fossem ao encontro das diferentes necessidades e interesses dos alunos. Penso que consegui estabelecer uma boa relação pedagógica com a maioria dos alunos, baseada na reciprocidade de responsabilidades. Fui, também, estabelecendo sempre uma articulação estreita com as regras a cumprir, a fim de que os alunos as interiorizassem e as aplicassem, exercendo a cidadania, usando o princípio de aprender a viver com os outros. Auxiliei os alunos que apresentavam mais dificuldades, assim como os alunos com Necessidades Educativas Especiais que, embora abrangidos por Medidas de Suporte à Aprendizagem não apresentaram grandes dificuldades na minha área disciplinar. A realização das atividades letivas decorreu, no geral, de acordo com o planificado, tendo assegurado o cumprimento das planificações elaboradas para cada projeto ou unidade de trabalho. Em todas as turmas que lecionei foram cumpridos os programas e as planificações elaboradas. No âmbito da avaliação das aprendizagens dos alunos desenvolvi uma avaliação contínua e variada, sempre no contexto de aula, através da observação direta e de bateria de testes de condição física. Todos os critérios de avaliação estabelecidos pelo Departamento foram registados de forma rigorosa em grelhas de avaliação ponderadas que indicaram bons resultados no final do ano letivo. De facto, não foi um caminho fácil chegar até aqui, tal como também não se adivinha um futuro fácil. Há muito trabalho a fazer e ainda muito por onde melhorar, pois, apesar do estágio ser em contexto real de escola não nos prepara para tudo o que pode acontecer diariamente. Nesse aspeto considero-me um sortudo não só pelos orientadores que tive, mas por todos os ensinamentos que me transmitiram. Levo comigo um pouco de cada um deles e espero que se algum dia possamos vir a ser colegas, que se orgulhem do trabalho que fizeram comigo. Aprendi muito com todos eles. Claro que nem todos os miúdos foram excelentes, mas cada um foi especial à sua maneira colocandome à prova em momentos de stress ou de dúvida. Tentei sempre responder de forma clara e concisa resolvendo os pequenos conflitos que surgiam naturalmente em contexto de aula promovendo o sentido de justiça e empatia. Sinto que se ainda havia uma réstia de dúvida sobre a carreira que quero seguir, essa mesma dissipouse com o terminar do estágio. No final as despedidas foram difíceis, os abraços chegaram fortes, o desejo de felicidades para quem terminava um ciclo de estudos e

a pergunta que persistiu: “O professor está cá para o ano?” O gosto por ensinar multiplicou-se e a vontade de fazer disto vida é uma decisão tomada.

9 Referências Bibliográficas

- Almeida, G. A. N. D., Santos, J. E. D., Pasian, S. R., & Loureiro, S. R. (2005). Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em estudo*, 10, 27-35.
- Antunes, M. L. D., & de Moraes, É. H. (2018). Síndrome de burnout e nível de atividade física entre professores de Educação Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, 22(237), 3.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*, 14(2), 21-31.
- Comissão Europeia. (2022). Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, S2R2, 280–315.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). "International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- de Assis, R. M., Barros, M. O., & Cardoso, N. S. (2008). Planejamento de ensino: algumas sistematizações. *Itinerarius Reflectionis*, 4(1).
- de Lima, D. F., Lima, L. A., Sampaio, A. A., & Stobaus, C. D. (2022). Revisão sistemática de revisões da literatura sobre a síndrome de burnout em docentes do ensino superior no Brasil. *Perspectivas em Diálogo: Revista de Educação e Sociedade*, 9(19), 159-174.
- de Souza, I. M., da Silva, V. P., & Oliveira, R. M. S. R. (2020). O ESTÁGIO SUPERVISIONADO E SUA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES NO CURSO DE PEDAGOGIA. *Revista Ciranda*, 4(1), 156-165.
- Eurobarómetro (2022). Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, S2R2, 280-315.
- Fernandes, D. (2021). Avaliação Formativa. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Fortes LS, Miranda VP, Carvalho PH, Ferreira ME. Influências do nível de atividade física e do estado nutricional na insatisfação corporal de universitários de Educação Física. *HU Revista*. 2011;37(2):175-80.
- Gomes, A. P. R., & dos Reis Quintão, S. (2011). Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. *Análise Psicológica*, 29(2), 335-344.
- Grasha, A. F. (1994). A matter of style: The teacher as expert, formal authority, personal model, facilitator, and delegator. *College teaching*, 42(4), 142-149.
- Ladeira, A. (2004). Caracterização da atividade física habitual da população da madeira – um estudo entre homens e mulheres dos 25 aos 64 anos. Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto – área de especialização em Desporto de Recreação e Lazer.
- LOUREIRO, Helena; PEREIRA, Ana Nicole; PESSOA, Ana Raquel; OLIVEIRA, Ana Patrícia. Burnout no trabalho. Coimbra: Referência - Revista de Enfermagem. 2008, II(7), 33-41.
- Machado, E. D. G., Marques, H. B., de Souza, E. P., Diniz, L. P. M., da Cunha Costa, M., Cavalcante, T. C. F., & da Silva, A. A. M. (2024). Relação entre parâmetros cardiometabólicos e nível de atividade física com a síndrome de burnout em profissionais de saúde. *Peer Review*, 6(14), 364-382.
- Melo, B. T., Gomes, A. R., & Cruz, J. F. A. DESENVOLVIMENTO E ADAPTAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA DO BURNOUT PARA OS PROFISSIONAIS DE.

Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6070.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Geneva: World Health Organization, 2020.

Pedretti, A. (2008). Imagem corporal e morfologia: estudo comparativo entre mulheres brasileiras e portuguesas praticantes de musculação. Dissertação Mestrado. Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.

Reis, E. J., Araújo, T. M. D., Carvalho, F. M., Barbalho, L., & Silva, M. O. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educação & Sociedade*, 27, 229-253.

Ruutel, E. (2004). Sociocultural context of body dissatisfaction and possibilities of vibroacoustic therapy in diminishing body dissatisfaction. Dissertação com vista ao grau de Doutor em Psicologia. Estonia: Universidade de Pedagogia de Tallin.

Salaberria, K., Rodriguez, S., Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.

Salazar, Z. (2008). Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. *Revista Reflexiones*, 87(2), 67-80. Universidad Costa Rica. Costa Rica

Sallis, J.; Owen, N. (1998): Determinants of Physical Activity. *Behavioral Medicine & Health Psychology*, 7, 110-132.

Scott, S. B. (2019). Factors influencing teacher burnout and retention strategies.

Shephard RJ, Balady G. Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation* 1999;99: 963-72.

Silva, R. R. V., Moreira, A. D., Magalhães, T. A., Vieira, M. R. M., & Haikal, D. S. A. (2019). Fatores associados à prática de atividade física entre professores do nível básico de ensino. *Journal of Physical Education*, 30, e3037.

Sobral, F. (1996). Determinantes culturais da prática desportiva das crianças e dos adolescents. *Agon. Revista Crítica de Desporto e de Educação Física*, 1, 11-21

Vieira, F. (2023) Apontamentos da Disciplina Planeamento e Avaliação Pedagógica em Educação Física e Desporto do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Instituto Piaget – Almada.

Wandschneider, R. (2024). A importância da saúde mental no contexto universitário. *The Trends Hub*, (4).

Yağan, E., Özgenel, M., & Baydar, F. (2022). Professional self-understanding of teachers in different career stages: a phenomenological analysis. *BMC psychology*, 10(1), 57.

10 Apêndices

Figura 15 - Template de Plano de Aula utilizado durante o Estágio Curricular



MEEFEBS			
Professores:			
Turma:			
Horário:		Duração:	
Data:	Local: Pavilhão	Alunos:	Aula lecionada nº:
Níveis de diferenciação Curricular:		Aprendizagens Essenciais/competências:	Capacidades Motoras Condicionantes:

Objetivo da Aula Matérias	Material Necessário

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Reflexão				

Professores: Simão Oliveira e Paula Brás

Turma: 10ª A

Horário: 11:50 - 13:20

Duração: 90 minutos

Data: 15/01/2024

Local: Pavilhão

Alunos:

Aula lecionada nº: 4

Níveis de diferenciação
Curricular:
Introdutório/Elementar

Aprendizagens

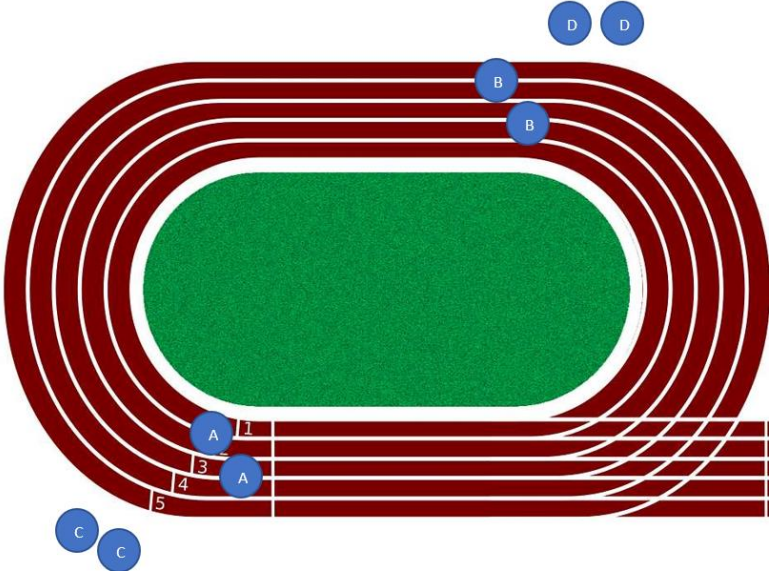
Essenciais/competências:
Consciência e domínio do
corpo/Relacionamento
interpessoal

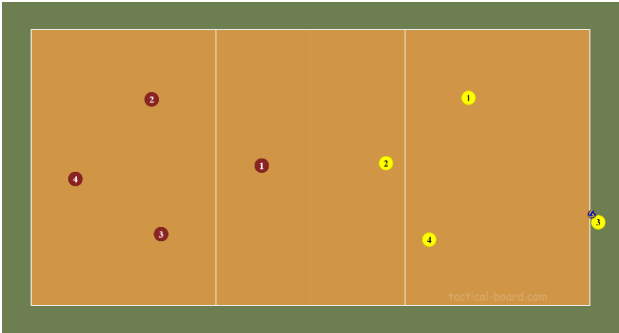
Capacidades Motoras Condicionantes: Velocidade, Flexibilidade, Força.

Capacidades Motoras Coordenativas: Agilidade, Orientação Espacial, Reação, Equilíbrio.

Objetivo da Aula Matérias	Material Necessário	
<u>Ginástica Acrobática</u>: continuação do trabalho da aula anterior; <u>Voleibol</u>: Trabalhar situações defensivas e ofensivas em situação de jogo; <u>Andebol</u>: Trabalhar deslocamentos, desmarcações, interceções e ações ofensivas;	Cones Coletes Balizas Fita Poste	Bolas de Andebol Bolas de Voleibol Colchões Coluna de som

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Aquecimento Articular	Preparação das articulações e corpo em geral para o exercício físico a jusante;		Verificar se todos têm orientação espacial, para não ficarem uns em cima dos outros e terem espaço para a realização dos exercícios.	5'
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T

Atletismo Corrida de Estafetas Os alunos irão realizar a corrida de estafetas onde serão avaliados nas várias componentes. Os alunos que se encontram na posição A iniciam a corrida e realizam a transmissão do testemunho para os alunos B. Os alunos B recebem o testemunho e realizam a corrida até à meta. Após a primeira corrida estar terminada os alunos D deslocam-se para a posição B, os alunos B deslocam-se para a posição C, os alunos A deslocam-se para a posição D e os alunos C deslocam-se para a posição A.	Transmissão realizada na zona de transmissão Técnica ascendente: Membro superior do recetor em extensão para trás, e ao lado do corpo Transmissão de baixo para cima Técnica descendente: Membro superior do recetor em extensão para trás, alto e ao lado do corpo Transmissão de cima para baixo.			12' em cada estação Duas rotações
Voleibol: Jogo 4x4 – o grupo divide-se em duas equipas, de preferência de igual número.	Trabalhar os gestos técnicos fundamentais; Trabalho de equipa e comunicação entre colegas;		Relembrar os gestos técnicos e componentes críticas: <u>Serviço por baixo:</u> Realizar com os pés virados para o local de envio da bola, avançando o pé contrário à mão que	

			serve, sendo que o tronco deve estar inclinado para a frente; • O movimento é realizado com a mão aberta ou fechada e a perna que está mais atrás deve avançar no momento da batida; <u>Passe:</u> • Deve ser feito com os pés à largura dos ombros e orientados para onde queremos direcionar a bola; • O contacto com a bola é feito à frente e acima da testa; • O contacto com a bola é feito com os dedos (afastados) e não com as palmas das mãos; <u>Manchete:</u> • Deve ser feita com os cotovelos orientados para a frente; • Os braços e a pernas devem fletir para receberem a bola e estender os braços para a enviar.	
--	--	--	---	--

Andebol:

Jogo dos 10 Passes – o grupo divide-se em duas equipas, de preferência de igual número. O objetivo de cada equipa é conseguir realizar dez passes sem que a bola toque no chão ou seja intercetada por um elemento da equipa contrária.

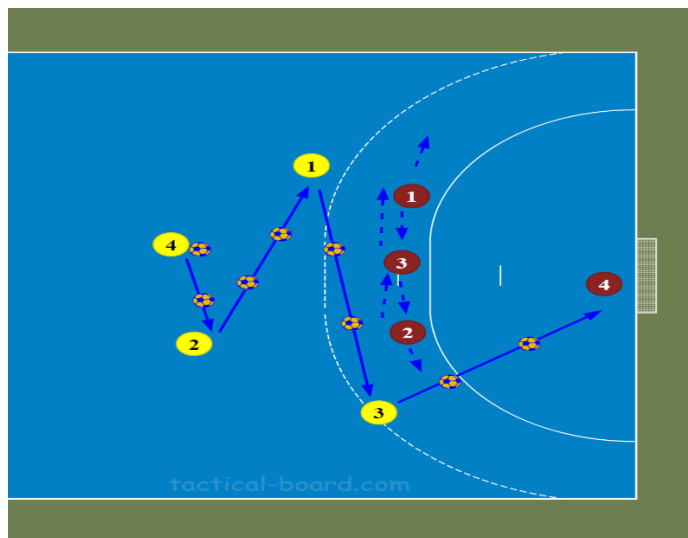
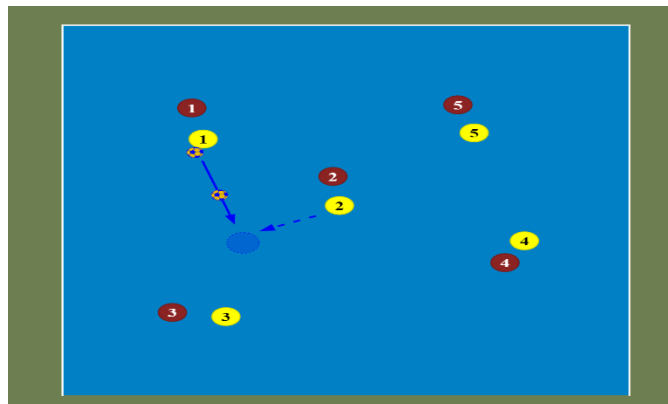
Jogada Ofensiva/Defensiva 4x4 com GR – o grupo divide-se em duas equipas. Uma equipa realiza o ataque à baliza enquanto a outra constrói a linha defensiva em frente ao início da grande área. Caso o ataque tenha sucesso ou não, as equipas devem trocar de funções.

Trabalhar os gestos técnicos fundamentais;

Atacantes: Desmarcam-se oferecendo linha de passe. Se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa, tem de trabalhar para receber a bola, ocupando o espaço, dando nova linha de passe;

Defensores: Intercetar a bola, colocando-se numa posição entre atacantes, cortando a linha de passe dos atacantes; Impede ou dificulta o passe e o remate;

Trabalho de equipa e comunicação entre colegas;



Relembrar os gestos técnicos e componentes críticas:

Passe Ombro:

- Colocar a bola acima da cabeça;
- Lançar a bola para a frente;
- Rodar o tronco para o lado do braço executor;

Passe picado:

- Executar o movimento só através do antebraço e do pulso;

Receção:

- Colocar as mãos em concha;

Remate em apoio:

- Recuar o máximo o ombro do braço que remata;
- Transferir ainda mais o peso do corpo para a perna que está atrás.

Remate em suspensão:

- Executar passos de corrida grandes e rápidos (esquerdo-direito-esquerdo (para destros); direito-esquerdo-direito (para esquerdinos)).

			• Saltar sobre a perna do último apoio;	
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Alongamentos Estáticos (15'' a 20'') aos pares	Retorno à calma: Diminuição do batimento cardíaco; Entrosamento entre os elementos da turma e desenvolvimento da confiança na comunicação, dando oportunidade a todos de passarem pela posição de gestão da tarefa;		Supervisionar se a técnica está a ser bem executada. Caso contrário, corrigir, mas só o aluno em causa e só ser ele a ouvir; Fomentar o nome dos músculos questionando que músculos é que estão a alongar em determinado exercício; Concentrar na respiração para aliviar algum possível desconforto; Fomentar para que se corrijam uns aos outros, supervisionando.	5'
Reflexão				
A aula estava a correr bem mas tivemos de nos deslocar para o interior do pavilhão devido ao mau tempo o que levou a ligeiras alterações na fase final da aula.				

Professores: Simão Oliveira e Paulo Cardoso

Turma: 6º E

Horário: 08:10 – 10:00

Duração: 50 minutos

Data: 13/05/2024

Local: Ginásio

Alunos: 28

Aula lecionada nº: 29

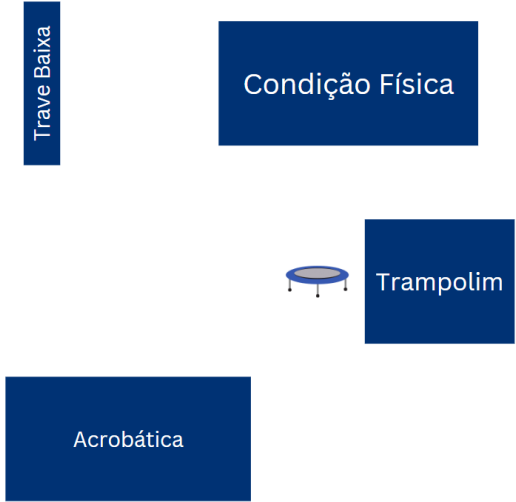
**Níveis de diferenciação
Curricular:** Introdutório

**Aprendizagens
Essenciais/competências:**
Consciência e domínio do
corpo/Relacionamento
interpessoal/ Bem-estar,
saúde e ambiente

Capacidades Motoras Condicionantes: Resistência, Força e Flexibilidade;
Coordenativas: Orientação espacial, Agilidade e equilíbrio.

Objetivo da Aula Matérias	Material Necessário	
Ginástica: consolidação de matérias nas áreas de ginástica acrobática e aparelhos (trampolim e trave baixa) Condição Física: melhoria da condição física geral.	Colchões Trampolim	Cronómetro Trave baixa

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Aquecimento Articular: os alunos formam quadras elegendo um dos membros para que seja este a liderar o aquecimento dentro do grupo.	Preparação das articulações e corpo em geral para o exercício físico a jusante;		Verificar se todos têm orientação espacial, para não ficarem uns em cima dos outros e terem espaço para a realização dos exercícios.	5'
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T

Circuito de Ginástica: Trampolim – execução dos saltos principais, como por exemplo, salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado (pernas afastadas) e meia pirueta. Acrobática – execução de figuras de pares e trios. Trave Baixa – execução dos gestos técnicos principais, sendo estes, marcha à frente e atrás, meia-volta e avião. Condição Física – execução de um circuito de exercícios, sendo estes, prancha, abdominais, flexões e polichinelos.	Melhoria da condição física geral; Consolidação do saltos principais; Consolidação das figuras de pares e trios; Consolidação de sequências na trave baixa;	 O diagrama mostra um circuito de ginástica com quatro estações principais representadas por retângulos azuis: 'Trave Baixa' (vertical), 'Condição Física' (horizontal), 'Trampolim' (com ícone de trampolim) e 'Acrobática' (horizontal). As estações estão distribuídas no espaço, com 'Trave Baixa' no topo esquerdo, 'Condição Física' no topo central, 'Trampolim' no centro direito e 'Acrobática' no fundo esquerdo.	Relembrar as componentes críticas da Trave Baixa: • <u>Marcha à frente e atrás</u> mantendo o olhar dirigido para a frente; • <u>Meia-volta</u>, com balanço de uma perna; • <u>Avião</u>, mantendo o equilíbrio; Relembrar as componentes críticas da Trampolim: • <u>Salto em extensão</u>, em equilíbrio, elevando os braços, olhar dirigido para a frente; • <u>Engrupado</u>, com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida; • <u>Meia-Pirueta</u>, mantendo o controlo do salto; • <u>Carpa de pernas afastadas</u>, realizando a abertura rápida dos membros inferiores no ponto mais alto do salto, terminando na posição de sentido; Relembrar as componentes críticas da Acrobática: • <u>Base</u>: Manter uma postura correta; Posicionar bem os apoios; • <u>Volante</u>: Manter uma postura correta; Posicionar bem os apoios;	10' em cada estação
Retorno à calma				

Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Alongamentos Estáticos (15'' a 20'') aos pares	Retorno à calma: Diminuição do batimento cardíaco; Entrosamento entre os elementos da turma e desenvolvimento da confiança na comunicação, dando oportunidade a todos de passarem pela posição de gestão da tarefa;		Supervisionar se a técnica está a ser bem executada. Caso contrário, corrigir, mas só o aluno em causa e só ser ele a ouvir; Fomentar o nome dos músculos questionando que músculos é que estão a alongar em determinado exercício; Concentrar na respiração para aliviar algum possível desconforto; Fomentar para que se corrijam uns aos outros, supervisionando.	5'
Reflexão				
A aula correu sem qualquer constrangimento.				

Professores: Simão Oliveira e Paulo Renato

Turma: 9º A

Horário: 12:10 – 13:00

Duração: 50 minutos

Data: 30/01/2024

Local: Exterior

Alunos: 20

Aula nº: 8

Níveis de diferenciação
Curricular: Introdutório/
Elementar

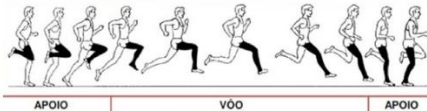
Aprendizagens
Essenciais/competências:
Consciência e domínio do
corpo/Relacionamento
interpessoal
Capacidades Motoras Condicionantes: Força, velocidade e Resistência Aeróbia;

Capacidades Motoras Coordenativas: Ritmo, Reação e orientação espacial.:

Objetivo da Aula Matérias	Material Necessário	
Basquetebol: lançamento em apoio; Futsal: Desmarcação e Contra-ataque (ataque); Interceção e Recuperação Defensiva (defesa); Atletismo: corrida de velocidade e de barreiras	Cones Chapas Balizas Bolas de Futsal	Postes Bola de Basquetebol Barreiras

Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Aquecimento Articular	Preparação das articulações e corpo em geral para o exercício físico a jusante;		Verificar se todos têm orientação espacial, para não ficarem uns em cima dos outros e terem espaço para a realização dos exercícios.	5'
Caça aos Pinos As crianças são divididas em duas equipas, de preferência com o mesmo número de elementos e colocadas em dois espaços previamente delimitados. Noutro local, à mesma distância dos espaços das equipas, estão vários	Ativação		Podem ser dadas regras para a caça aos pinos, por exemplo: ir apenas ao pé-coxinho, pés juntos, às cavalitas, de carrinho de mão, etc. Cada vez que uma criança traz um pino tem que executar uma tarefa, só podendo ir buscar outro pino depois de a executar (ex.: uma flexão de braços).	10'

pinos. Ao sinal do professor os elementos de cada equipa tentam trazer o maior número de pinos que conseguirem para o seu espaço (só podem trazer um pino de cada vez).				
Atividade específica (Duas rotações por estação)				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Basquetebol Jogo da Presa e do Predador: os alunos encontram-se posicionados em fila em frente ao cesto. O primeiro será a Presa enquanto o segundo será o Predador. A Presa tem direito ao primeiro lançamento, caso falhe o Predador pode tentar encestar. Caso a presa marque ponto primeiro que o Predador, fica salva e regressa para o final da fila. Após isso o jogador que era Predador torna-se Presa e o seguinte jogador da fila torna-se Predador. Caso o Predador faça ponto primeiro que a Presa, a mesma é eliminada.	Trabalhar o lançamento em apoio;		<u>Relembrar gestos técnicos como:</u> <u>Lançamento em apoio</u> - Fletir ligeiramente os MI com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado. - Pegar na bola com as duas mãos, à altura da testa, colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra numa posição lateral, com os polegares em T.	10'

Futsal Jogo corrido de futsal com única nuance de que a bola deve passar por todos os elementos da equipa antes de marcarem golo.	<u>Situação de Ataque:</u> Desmarcar-se oferecendo linha de passe. Se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa, tem de fingir sem bola, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; <u>Situação Defensiva:</u> Intercetar a bola, colocando-se numa posição entre atacantes, cortando a linha de passe dos atacantes; Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. Trabalho de equipa e comunicação entre colegas		<u>Passe:</u> • Manter a cabeça levantada; • Utilizar a parte interna do pé, <u>Receção:</u> • Posicionar-se de frente para a bola; <u>Remate com o pé:</u> • Inclinar ligeiramente o tronco à frente; • Realizar flexão do membro inferior executante; • Efetuar extensão do membro inferior quando contacta a bola. <u>Remate com cabeça:</u> • Contacto na bola com a testa ou com a parte lateral da cabeça; • Olhos abertos. <u>Condução de bola:</u> • Manter a bola junto ao corpo.	10'
Atletismo • Trabalhar primeiramente técnica de corrida (corrida saltada e skipings); • Corrida de velocidade; • Corrida de barreiras;	Na corrida de velocidade: Correr na parte anterior do pé (corrida de velocidade); Identificar a perna de ataque (corrida de barreiras); Na corrida de barreiras: Chamada, transposição e receção (corrida de barreiras);			10'

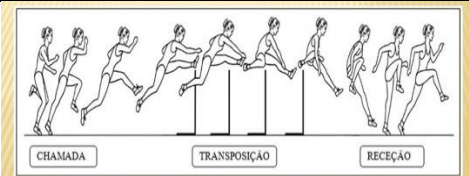
				
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Alongamentos Estáticos (15'' a 20'') aos pares	Retorno à calma: Diminuição do batimento cardíaco; Entrosamento entre os elementos da turma e desenvolvimento da confiança na comunicação, dando oportunidade a todos de passarem pela posição de gestão da tarefa;		Supervisionar se a técnica está a ser bem executada. Caso contrário, corrigir, mas só o aluno em causa e só ser ele a ouvir; Fomentar o nome dos músculos questionando que músculos é que estão a alongar em determinado exercício; Concentrar na respiração para aliviar algum possível desconforto; Fomentar para que se corrijam uns aos outros, supervisionando.	5'
Reflexão				
A aula correu conforme o esperado e foram atingidos os objetivos pré-definidos. Terem mais em atenção certo tipo de comportamentos de alguns alunos para que estes não perturbem o clima da aula e chamar também a atenção para os atrasos.				

Figura 16 - Planificação 2ºP do 10º A (ESA)

2ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento	Mesociclo (mês)	Microciclo (semana)	Data	Espaço	Aula	Condição Física	Fit Escola	Subárea JDC				Subárea	Subárea	Subárea	Subárea	Subárea	Subárea
								Basquetebol	voleibol	Futsal	Andebol	Ginástica	Atletismo	Patinagem	Dança	Raquetes	Outros
2ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento	Janeiro	1	03/jan	Ext1	1	X						X					
		2	08/jan	Pvlh	2	X		X			X						
			10/jan	Ext 2	3				X		X						
		3	15/jan	Ext	4				X		X		X				
			17/jan	Pvlh	5				X		X	X					
		4	22/jan	Pvlh	6				X		X	X					
			24/jan	Vlb	7											X	
		5	29/jan	Ext	8				X	X	X						
			31/jan	Pvlh	9	X			X			X					
	Fevereiro	6	05/fev	Pvlh	10	X					X	X					
			07/fev	s/aulas (Inspiring Future)													
		7	12/fev	Férias da Carnaval													
			14/fev														
		8	19/fev	Testes do FitEscola													
			21/fev														
		9	26/fev	Ext	13				X	X	X						
			28/fev	Ext1	14			X					X				
	Março	10	04/mar	Pvlh	15				X		X	X					
			06/mar	Ext 2	16				X		X						
		11	11/mar	Ext	17							X					
			13/mar	Pvlh	18							X					
		12	18/mar	Pvlh	19							X					
			20/mar	Auto Avaliação													

Figura 17 - Planificação 2ºP do 9º A (EBJA)

	Mês	Microciclo (semana)	Data	Espaço	Aula	Condição Física	Fit Escola	Subárea a JDC				Subárea	Subárea	Subárea	Subárea	Subárea	Subárea
								Basquetebol	voleibol	Futsal	Andebol	Ginástica	Atletismo	Patinagem	Dança	Raquetes	Outros
2ª Etapa - Aprendizagem e Desenvolvimento	Janeiro	1	4	G	1							X					
		2	9	P1	2			X		X							
			11		3			X			X						
		3	16	G	4							X				X	
			18		5							X				X	
		4	23	P2	6			X	X							X	
			25		7			X		X							
		5	30	Ext	8			X		X			X				
			1		9			X		X			X				
	Fevereiro	6	6	P1	Testes do FitEscola												
			8														
		7	13	G	Carnaval												
			15		12							X					
		8	20	G	Corta Mato Conselho												
			22		13							X					
		9	27	P2	14				X	X		X					
			29		15			X	X			X					
	Março	10	5	Ext	16							X					
			7		17				X	X	X						
		11	12	P1	18			X			X						
			14		19							X					
		12	19	G	Auto Avaliação												
			21		Torneio de Basquetebol												

Figura 18 - Planificação 3ºP do 6º E (EBJA)

	Mesorciclo (mês)	Microciclo (semana)	Data	Espaço	Aula	Condição Física	Fit Escola	Subárea a JDC				Subárea	Subárea	Subárea	Subárea	Subárea	Subárea
								Basquetebol	voleibol	Futsal	Andebol						
3ª Etapa - Consolidação e Revisão	Abril	13	8	P1	19	X				X						X	
			12	G	20	X						X					
		14	15	G	21	X						X					
			19	E2	22			X	X								
		15	22	P2	23			X		X							
			26	P2	24			X		X							
	Maio	16	29	E	25				X		X		X				
			3	E1	26					X							
		17	6	P1	FitEscola												
			10	P1													
		18	13	G	29	X						X					
			17	G	30	X						X					
		19	20	P2	31			X		X							
			24	E2	32			X	X								
		20	27	E	33			X		X	X						
			31	P2	34						X						
	Junho	21	3	P1	35				X	X						X	
			7	E1	36					X							
		22	10	G	Autoavaliação												
			14	P1	Torneio de Futsal												

11 Anexos

Figura 19 - Roulement ESA 2º Período

Mapa de Rotação de Espaços																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
1º Período - Ano Letivo 2023/2024																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
13 de setembro de 2023																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
SEGUNDA-FEIRA												TERÇA-FEIRA												QUARTA-FEIRA												QUINTA-FEIRA												SEXTA-FEIRA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Hora	Turmas	Setembro						Outubro						Novembro						Dezembro						Turmas	Setembro						Outubro						Novembro						Dezembro						Turmas	Setembro						Outubro						Novembro						Dezembro																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30		20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00	27:30	28:00	28:30	29:00	29:30	30:00	30:30	31:00	31:30		32:00	32:30	33:00	33:30	34:00	34:30	35:00	35:30	36:00	36:30	37:00	37:30	38:00	38:30	39:00	39:30	40:00	40:30	41:00	41:30	42:00	42:30	43:00	43:30	44:00	44:30	45:00	45:30	46:00	46:30	47:00	47:30	48:00	48:30	49:00	49:30	50:00	50:30	51:00	51:30	52:00	52:30	53:00	53:30	54:00	54:30	55:00	55:30	56:00	56:30	57:00	57:30	58:00	58:30	59:00	59:30	60:00	60:30	61:00	61:30	62:00	62:30	63:00	63:30	64:00	64:30	65:00	65:30	66:00	66:30	67:00	67:30	68:00	68:30	69:00	69:30	70:00	70:30	71:00	71:30	72:00	72:30	73:00	73:30	74:00	74:30	75:00	75:30	76:00	76:30	77:00	77:30	78:00	78:30	79:00	79:30	80:00	80:30	81:00	81:30	82:00	82:30	83:00	83:30	84:00	84:30	85:00	85:30	86:00	86:30	87:00	87:30	88:00	88:30	89:00	89:30	90:00	90:30	91:00	91:30	92:00	92:30	93:00	93:30	94:00	94:30	95:00	95:30	96:00	96:30	97:00	97:30	98:00	98:30	99:00	99:30	100:00	100:30	101:00	101:30	102:00	102:30	103:00	103:30	104:00	104:30	105:00	105:30	106:00	106:30	107:00	107:30	108:00	108:30	109:00	109:30	110:00	110:30	111:00	111:30	112:00	112:30	113:00	113:30	114:00	114:30	115:00	115:30	116:00	116:30	117:00	117:30	118:00	118:30	119:00	119:30	120:00	120:30	121:00	121:30	122:00	122:30	123:00	123:30	124:00	124:30	125:00	125:30	126:00	126:30	127:00	127:30	128:00	128:30	129:00	129:30	130:00	130:30	131:00	131:30	132:00	132:30	133:00	133:30	134:00	134:30	135:00	135:30	136:00	136:30	137:00	137:30	138:00	138:30	139:00	139:30	140:00	140:30	141:00	141:30	142:00	142:30	143:00	143:30	144:00	144:30	145:00	145:30	146:00	146:30	147:00	147:30	148:00	148:30	149:00	149:30	150:00	150:30	151:00	151:30	152:00	152:30	153:00	153:30	154:00	154:30	155:00	155:30	156:00	156:30	157:00	157:30	158:00	158:30	159:00	159:30	160:00	160:30	161:00	161:30	162:00	162:30	163:00	163:30	164:00	164:30	165:00	165:30	166:00	166:30	167:00	167:30	168:00	168:30	169:00	169:30	170:00	170:30	171:00	171:30	172:00	172:30	173:00	173:30	174:00	174:30	175:00	175:30	176:00	176:30	177:00	177:30	178:00	178:30	179:00	179:30	180:00	180:30	181:00	181:30	182:00	182:30	183:00	183:30	184:00	184:30	185:00	185:30	186:00	186:30	187:00	187:30	188:00	188:30	189:00	189:30	190:00	190:30	191:00	191:30	192:00	192:30	193:00	193:30	194:00	194:30	195:00	195:30	196:00	196:30	197:00	197:30	198:00	198:30	199:00	199:30	200:00	200:30	201:00	201:30	202:00	202:30	203:00	203:30	204:00	204:30	205:00	205:30	206:00	206:30	207:00	207:30	208:00	208:30	209:00	209:30	210:00	210:30	211:00	211:30	212:00	212:30	213:00	213:30	214:00	214:30	215:00	215:30	216:00	216:30	217:00	217:30	218:00	218:30	219:00	219:30	220:00	220:30	221:00	221:30	222:00	222:30	223:00	223:30	224:00	224:30	225:00	225:30	226:00	226:30	227:00	227:30	228:00	228:30	229:00	229:30	230:00	230:30	231:00	231:30	232:00	232:30	233:00	233:30	234:00	234:30	235:00	235:30	236:00	236:30	237:00	237:30	238:00	238:30	239:00	239:30	240:00	240:30	241:00	241:30	242:00	242:30	243:00	243:30	244:00	244:30	245:00	245:30	246:00	246:30	247:00	247:30	248:00	248:30	249:00	249:30	250:00	250:30	251:00	251:30	252:00	252:30	253:00	253:30	254:00	254:30	255:00	255:30	256:00	256:30	257:00	257:30	258:00	258:30	259:00	259:30	260:00	260:30	261:00	261:30	262:00	262:30	263:00	263:30	264:00	264:30	265:00	265:30	266:00	266:30	267:00	267:30	268:00	268:30	269:00	269:30	270:00	270:30	271:00	271:30	272:00	272:30	273:00	273:30	274:00	274:30	275:00	275:30	276:00	276:30	277:00	277:30	278:00	278:30	279:00	279:30	280:00	280:30	281:00	281:30	282:00	282:30	283:00	283:30	284:00	284:30	285:00	285:30	286:00	286:30	287:00	287:30	288:00	288:30	289:00	289:30	290:00	290:30	291:00	291:30	292:00	292:30	293:00	293:30	294:00	294:30	295:00	295:30	296:00	296:30	297:00	297:30	298:00	298:30	299:00	299:30	300:00	300:30	301:00	301:30	302:00	302:30	303:00	303:30	304:00	304:30	305:00	305:30	306:00	306:30	307:00	307:30	308:00	308:30	309:00	309:30	310:00	310:30	311:00	311:30	312:00	312:30	313:00	313:30	314:00	314:30	315:00	315:30	316:00	316:30	317:00	317:30	318:00	318:30	319:00	319:30	320:00	320:30	321:00	321:30	322:00	322:30	323:00	323:30	324:00	324:30	325:00	325:30	326:00	326:30	327:00	327:30	328:00	328:30	329:00	329:30	330:00	330:30	331:00	331:30	332:00	332:30	333:00	333:30	334:00	334:30	335:00	335:30	336:00	336:30	337:00	337:30	338:00	338:30	339:00	339:30	340:00	340:30	341:00	341:30	342:00	342:30	343:00	343:30	344:00	344:30	345:00	345:30	346:00	346:30	347:00	347:30	348:00	348:30	349:00	349:30	350:00	350:30	351:00	351:30	352:00	352:30	353:00	353:30	354:00	354:30	355:00	355:30	356:00	356:30	357:00	357:30	358:00	358:30	359:00	359:30	360:00	360:30	361:00	361:30	362:00	362:30	363:00	363:30	364:00	364:30	365:00	365:30	366:00	366:30	367:00	367:30	368:00	368:30	369:00	369:30	370:00	370:30	371:00	371:30	372:00	372:30	373:00	373:30	374:00	374:30	375:00	375:30	376:00	376:30	377:00	377:30	378:00	378:30	379:00	379:30	380:00	380:30	381:00	381:30	382:00	382:30	383:00	383:30	384:00	384:30	385:00	385:30	386:00	386:30	387:00	387:30	388:00	388:30	389:00	389:30	390:00	390:30	391:00	391:30	392:00	392:30	393:00	393:30	394:00	394:30	395:00	395:30	396:00	396:30	397:00	397:30	398:00	398:30	399:00	399:30	400:00	400:30	401:00	401:30	402:00	402:30	403:00	403:30	404:00	404:30	405:00	405:30	406:00	406:30	407:00	407:30	408:00	408:30	409:00	409:30	410:00	410:30	411:00	411:30	412:00	412:30	413:00	413:30	414:00	414:30	415:00	415:30	416:00	416:30	417:00	417:30	418:00	418:30	419:00	419:30	420:00	420:30	421:00	421:30	422:00	422:30	423:00	423:30	424:00	424:30	425:00	425:30	426:00	426:30	427:00	427:30	428:00	428:30	429:00	429:30	430:00	430:30	431:00	431:30	432:00	432:30	433:00	433:30	434:00	434:30	435:00	435:30	436:00	436:30	437:00	437:30	438:00	438:30	439:00	439:30	440:00	440:30	441:00	441:30	442:00	442:30	443:00	443:30	444:00	444:30	445:00	445:30	446:00	446:30	447:00	447:30	448:00	448:30	449:00	449:30	450:00	450:30	451:00	451:30	452:00	452:30	453:00	453:30	454:00	454:30	455:00	455:30	456:00	456:30	457:00	457:30	458:00	458:30	459:00	459:30	460:00	460:30	461:00	461:30	462:00	462:30	463:00	463:30	464:00	464:30	465:00	465:30	466:00	466:30	467:00	467:30	468:00	468:30	469:00	469:30	470:00	470:30	471:00	471:30	472:00	472:30	473:00	473:30	474:00	474:30	475:00	475:30	476:00	476:30	477:00	477:30	478:00	478:30	479:00	479:30	480:00	480:30	481:00	481:30	482:00	482:30	483:00	483:30	484:00	484:30	485:00	485:30	486:00	486:30	487:00	487:30	488:00	488:30	489:00	489:30	490:00	490:30	491:00	491:30	492:00	492:30	493:00	493:30	494:00	494:30	495:00	495:30	496:00	496:30	497:00	497:30	498:00	498:30	499:00	499:30	500:00	500:30	501:00	501:30	502:00	502:30	503:00	503:30	504:00	504:30	505:00	505:30	506:00	506:30	507:00	507:30	508:00	508:30	509:00	509:30	510:00	510:30	511:00	511:30	512:00	512:30	513:00	513:30	514:00	514:30	515:00	515:30	516:00	516:30	517:00	517:30	518:00	518:30	519:00	519:30	520:00	520:30	521:00	521:30	522:00	522:30	523:00	523:30	524:00	524:30	525:00	525:30	526:00	526:30	527:00	527:30	528:00	528:30	529:00	529:30	530:00	530:30	531:00	531:30	532:00	532:30	533:00	533:30	534:00	534:30	535:00	535:30	536:00	536:30	537:00	537:30	538:00	538:30	539:00	539:30	540:00	540:30	541:00	541:30	542:00	542:30	543:00	543:30	544:00	544:30	545:00	545:30	546:00	546:30	547:00	547:30	548:00	548:30	549:00	549:30	550:00	550:30	551:00	551:30	552:00	552:30	553:00	553:30	554:00	554:30	555:00	555:30	556:00	556:30	557:00	557:30	558:00	558:30	559:00	559:30	560:00	560:30	561:00	561:30	562:00

Figura 20 - Roulement ESA 3º Período

[illegible]

Figura 21 - Roulement Mapas Semanais 1 e 2 EBJA

Mapa 1		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
Tempos		EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT 1	PAY 1	GIN	EXT 2	PAY 2
08:10	09:00	6E	6E			5E		9D		5B		9C	7A			9A	8B				5D	7E
09:10	10:00	9B	6E	7F	8B	5C		9D		5B	6A		7E			9A	8B		6E	8D	5A	7E
10:15	11:05	9B		8D	7C	5F			8A	5D	6B	9B	7C	5C		9D		7G	8C	8F	5F	7D
11:15	12:05		6A	8D	7D				8A	5D	6D		7C	5C		9E	8A	7B	6B	8F	5B	7A
12:10	13:00		6A		7D			8A			6D					9E			6B	8C		7A
14:10	15:00																					
15:10	16:00	9C			7B	5A		8C	7G					5E		7F						
16:15	17:05	9C	6D	8E	7B	5A	6C	8C	7G					5E		7F						
17:10	18:00			8E			6C	8F								8E						

Mapa 2		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
Tempos		EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT	PAY 1	GIN	PAY 2	EXT 1	PAY 1	GIN	EXT 2	PAY 2
08:10	09:00	8B	8E	6E	7F		5E		9D	7A	5B		8C	8B	5C		9A	7E				5D
09:10	10:00	7C	9B	6E	8D		5C		9D	7E	5B	6A		8B	5C		9A	7E		6E	8D	5A
10:10	11:00	7D	9B		8D	8A	5F			7C	5D	6B	9B			9D	7D	7G	6C	8F	5F	
11:10	12:00	7D		6A		8A				7C	5D	6D		8A			9E	7A	7B	6B	8F	5B
12:10	13:00			6A					9A			6D					9E	7A		6B	8C	
14:10	15:00	7B																				
15:10	16:00	7B	9C		8E	7G	5A		8C					5E		7F						
16:10	17:00		9C	6D	8E	7G	5A	6C	8C					5E		7F						
17:10	18:00							6C	8F							8E						

Figura 22 - Roulement Mapas Semanais 3,4 e 5 EBJA

Mapa 3		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
Tempo		EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT 1	PAT 1	GIN	EXT 2	PAT 2
08:00	09:00	7F	8B	9E	6E	9D		5E		9C	7A	5B		9A	8B			5D	7E			
09:00	10:00	8D	7C	9B	6E	9D		5C			7E	5B	6A	9A	8B			5A	7E		6E	8D
10:00	11:00	8D	7D	9B			8A	5F		9B	7C	5D	6B	9D		5C		5F	7D	7G	6C	8F
11:00	12:00		7D		6A		8A				7C	5D	6D	9E	8A	5C		5B	7A	7B	6B	8F
12:00	13:00				6A	9A							6D	9E					7A		6B	8C
14:00	15:00		7B																			
15:00	16:00	8E	7B	9C		8C	7G	5A						7F		5E						
16:00	17:00	8E		9C	6D	8C	7G	5A	6C					7F		5E						
17:00	18:00					8F			6C					8E								

Mapa 4		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
Tempo		EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT 1	PAT 1	GIN	EXT 2	PAT 2
08:00	09:00	6E	7F	8B	9E	9D		5E		9C	7A	5B		9A	8B			5D	7E			
09:00	10:00	6E	8D	7C	9B	9D		5C	6A		7E	5B		9A	8B			8D	5A	7E		6E
10:00	11:00		8D	7D	9B			8A	5F	6B	9B	7C	5D		9D		5C	8F	5F	7D	7G	6C
11:00	12:00	6A		7D				8A		6D		7C	5D		9E	8A	5C	8F	5B	7A	7B	6B
12:00	13:00	6A					9A			6D					9E			8C		7A		6B
14:00	15:00			7B																		
15:00	16:00		8E	7B	9C		8C	7G	5A					7F		5E						
16:00	17:00	6D	8E		9C	6C	8C	7G	5A					7F		5E						
17:00	18:00					6C	8F							8E								

Mapa 5		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				
Tempo		EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT	PAT 1	GIN	PAT 2	EXT 1	PAT 1	GIN	EXT 2	PAT 2
08:00	09:00																			5D	7E	
09:00	10:00																	6E	8D	5A	7E	
10:00	11:00																	6C	8F	5F	7D	7G
11:00	12:00																	6B	8F	5B	7A	7B
12:00	13:00																	6B	8C		7A	
14:00	15:00																					

Relação entre o Nível de Atividade Física, Satisfação com a Imagem Corporal e Índices de Burnout em Professores do Ensino Básico e Secundário

Caro Professor,

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

Com a sua colaboração, posso dar continuidade ao meu de Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, com o estudo científico que pretende averiguar a eventual relação entre o nível de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e a presença de sintomas de burnout, nos docentes da Escola Básica José Afonso de Alhos Vedros da Escola Secundária de Alcochete.

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

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

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!

Garantia de Anonimato e da Proteção de Dados

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

Por ser verdade, e para todos os efeitos legais, firmo a presente declaração.

Género

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino

Idade

A sua resposta

Anos de Carreira Docente.

A sua resposta

Disciplina/ Grupo Disciplinar a que pertence.

A sua resposta _____

Exerce algum cargo de gestão/liderança na escola? Em caso de resposta ser SIM deve responder à questão seguinte.

☐ Sim

☐ Não

Se SIM qual?

A sua resposta _____

[Seguinte](#) [Limpar formulário](#)

Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF)

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

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

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

1. Nos **últimos 7 dias**, quantos **dias** realizou atividade física **VIGOROSA** tal como levantar e/ou transportar objetos pesados, cavar, realizar ginástica aeróbia, correr, nadar, jogar futebol ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada? Caso não tenha realizado deve prosseguir para a pergunta 3.

A sua resposta _____

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

A sua resposta _____

3. Durante os últimos 7 dias, quantos dias fez atividade **MODERADA**, como transportar objetos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada, realizar atividades domésticas (ex: esfregar, aspirar), cuidar do jardim, fazer trabalhos de carpintaria, jogar ténis de mesa? *(Por favor, não inclua o andar/caminhar)*. Caso não tenha realizado deve prosseguir para a pergunta 5.

A sua resposta _____

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

A sua resposta _____

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

5. Durante **os últimos 7 dias**, quantos dias andou/caminhou durante pelo menos 10 minutos contínuos? Caso não tenha caminhado deve prosseguir para a pergunta 8

A sua resposta _____

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

A sua resposta _____

7. A que ritmo costuma caminhar?

- ☐ VIGOROSO, que toma a sua respiração muito mais intensa do que o normal.
- ☐ MODERADO, que toma a sua respiração um pouco mais intensa que o normal.
- ☐ LENTO, que não causa qualquer alteração na sua respiração.

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

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

A sua resposta _____

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

A sua resposta _____

[Anterior](#)

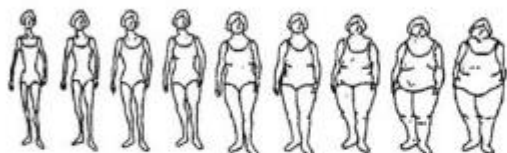
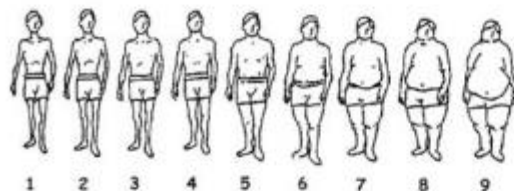
[Seguinte](#)

[Limpar formulário](#)

Imagem Corporal

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

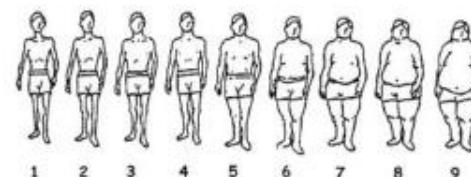
1. Escolha uma figura que represente um **homem** de tamanho **normal**.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

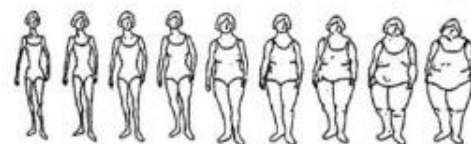
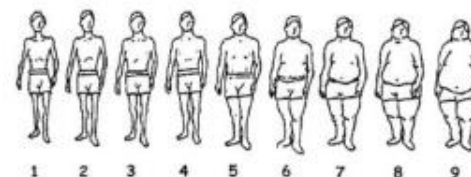
2. Escolha uma figura que represente um **mulher** de tamanho **normal**.



1 2 3 4 5 6 7 8 9

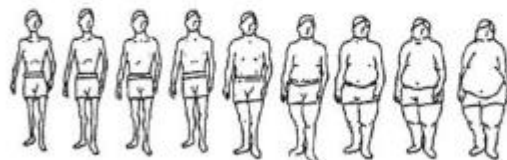
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Escolha uma figura que represente **o seu próprio tamanho**.

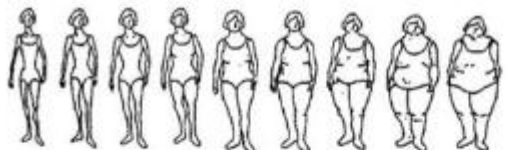


1 2 3 4 5 6 7 8 9

4. Escolha uma figura que represente um tamanho que, na verdade, **gostaria de ter**.



1 2 3 4 5 6 7 8 9



1 2 3 4 5 6 7 8 9

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Anterior

Seguinte

Limpar formulário

MBI – Malash Burnout Inventory

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

Se nunca se sentiu assim, assinale "0" (zero); se já se sentiu assim, indique quantas vezes isso lhe acontece assinalando o número adequado (de 1 a 6) que descreve melhor a frequência com que se sente assim (0: Nunca; 1: Algumas vezes por ano ou menos; 2: Uma vez por mês; 3: Algumas vezes por mês; 4: Uma vez por semana; 5: Algumas vezes por semana; 6: Todos os dias).

1. Sinto-me vazio emocionalmente, por causa do meu trabalho.

0 1 2 3 4 5 6

Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

2. No fim do dia de trabalho, sinto-me exausto.

0 1 2 3 4 5 6

Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

3. Sinto-me fatigado quando acordo de manhã e tenho que enfrentar mais um dia de trabalho.

0 1 2 3 4 5 6

Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

4. Consigo compreender facilmente como os meus alunos se sentem acerca das coisas.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

5. Sinto que trato alguns alunos, como se fossem objetos impessoais.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

6. Trabalhar com pessoas o dia todo é, de facto, um esforço para mim.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

7. Lido muito eficazmente com os problemas dos meus alunos.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

8. Sinto-me esgotado devido ao meu trabalho.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

9. Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas com o meu trabalho.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

10. Tornei-me mais insensível em relação às pessoas, desde que comecei este trabalho.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

11. Preocupo-me que este trabalho me esteja a "endurecer" emocionalmente.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

12. Sinto-me muito enérgico.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

16. Trabalhar diretamente com pessoas coloca-me sob demasiada tensão.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

13. Sinto-me muito frustrado com o meu trabalho.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

17. Consigo facilmente criar uma atmosfera relaxada com os meus utentes.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

14. Sinto que estou a trabalhar demasiado no meu trabalho.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

18. Sinto-me entusiasmado depois de trabalhar de perto com os meus utentes.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

15. De facto, não me interessa o que acontece a alguns alunos.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

19. Consegui realizar muitas coisas importantes nesta profissão.

0 1 2 3 4 5 6
Nunca ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Todos os dias

20. Sinto que estou no meu limite ("fim de linha").

	0	1	2	3	4	5	6	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Todos os dias

21. No meu trabalho, lido com os problemas emocionais com muita calma.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Todos os dias

22. Sinto que os alunos me culpam por alguns dos seus problemas.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nunca	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Todos os dias

[Anterior](#)

[Enviar](#)

[Limpar formulário](#)