



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

Diogo Santos Martins

## **Relatório Final de Estágio**

**Relação entre o nível de atividade física, motivação para a sua prática e satisfação com a imagem corporal em alunos dos ensinos básico e secundário numa escola do distrito de Santarém**

**Orientadora interna:** Professora Doutora Joana Serpa

**Coorientador de investigação:** Professor Doutor Alfredo Silva (ESDRM)

**Orientadores Cooperantes:** Professor Pedro Sobral  
Professor Cláudio Madruga

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

Almada, 2024



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

Diogo Santos Martins

## **Relatório Final de Estágio**

**Relação entre o nível de atividade física, motivação para a sua prática e satisfação com a imagem corporal em alunos dos ensinos básico e secundário numa escola do distrito de Santarém**

Relatório Final de Estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de 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

**“A educação não transforma o mundo. Educação muda as pessoas. Pessoas mudam o mundo.”**

Paulo Freire

## Índice

<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Área I – Profissional, Social e Ética</b> .....	<b>2</b>
2.1. Competências a desenvolver .....	2
2.2. Local de PES .....	3
2.3. Caracterização do Agrupamento .....	3
2.4. Caracterização dos espaços desportivos do Agrupamento .....	4
2.5. Análise do Relatório de Avaliação Interna AESB .....	8
2.6. Caracterização das turmas .....	9
2.6.1. Turma do 6.ºD .....	9
2.6.2. Turma do 9.ºD .....	10
2.6.3. Turma do 10.ºA .....	10
<b>3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem</b> .....	<b>12</b>
3.1. Planeamento .....	12
3.2. Planos de Aula .....	13
3.3. Ensino .....	15
3.4. Avaliação .....	18
<b>4. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	<b>22</b>
4.1. Desporto Escolar .....	24
<b>5. Área IV – Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida</b> .....	<b>26</b>
Abstract .....	29
Introdução .....	30
Materiais e Métodos .....	33
Amostra .....	34
Instrumentos e Procedimentos Éticos .....	34
Análise estatística .....	35
Resultados .....	35
Discussão de Resultados .....	42
Conclusões .....	44
Referencias Bibliográficas .....	45
<b>Anexos</b> .....	<b>48</b>

## Índice Figuras

FIGURA 1 - ESCOLAS QUE COMPÕES O AESB.....	3
FIGURA 2 - VISTA AÉREA ESSB.....	4
FIGURA 3 -NAVE DESPORTIVA ESSB .....	5
FIGURA 4 - GINÁSIO ESSB .....	5
FIGURA 5 - VISTA SATÉLITE EB 2,3 D.JOÃO II .....	6
FIGURA 6 - NAVE DESPORTIVA ESCOLA BÁSICA 2,3 D. JOÃO II .....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
FIGURA 7 - PAREDE DE ESCALADA EB DJII .....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
FIGURA 8 - GINÁSIO EB DJII .....	7
FIGURA 9 - ROULEMENT ESPAÇOS EESB .....	8
FIGURA 10 - TURMA 10ºA NA ÚLTIMA AULA DA PES.....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
FIGURA 11 - HORÁRIO DE ESTÁGIO .....	11
FIGURA 12 - EXEMPLO DE PLANO DE AULA ELABORADO .....	14
FIGURA 13 - TÉCNICAS DE ENSINO (SIEDENTOP E TANNEHILL, 2000) .....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
FIGURA 14 - GRÁFICO REPRESENTATIVO DAS AVALIAÇÕES DOS ALUNOS DO 10ºA .....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
FIGURA 15 - PLANO DE AVALIAÇÃO DEFINIDO .....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
FIGURA 16 - RESUMO DE MODO DE AVALIAÇÃO.....	21
FIGURA 17 -ATIVIDADES DESENVOLVIDAS DURANTE A PES .....	24
FIGURA 18 - ALUNOS DESPORTO ESCOLAR FUTSAL.....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>

## Índice de Gráficos

GRÁFICO 1 - GRÁFICO COMPARATIVO ENTRE A IDADE E O GÊNERO DOS INQUIRIDOS .....	34
GRÁFICO 2 - GRÁFICO COMPARATIVO ENTRE A ZONA DE RESIDÊNCIA E O AGREGADO FAMILIAR .....	36
GRÁFICO 3 - NÍVEL DE HABILITAÇÕES DOS PAIS.....	<b>ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.</b>
GRÁFICO 4 - GRÁFICO COMPARATIVO ENTRE A PRÁTICA DE DESPORTO ESCOLAR E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA FORA DA ESCOLA .....	37
GRÁFICO 5 - BOXPLOT RELAÇÃO ENTRE MET´S E SATISFAÇÃO COM IMAGEM CORPORAL .....	41

## Índice de Tabelas

TABELA 1 - ANÁLISE DESCRITIVA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA.....	37
TABELA 2 - ANÁLISE DESCRITIVA DA SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL .....	38
TABELA 3 - MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DESPORTIVAS .....	39
TABELA 4 - MOTIVAÇÕES PARA PRÁTICA DIVIDIDO POR FATORES .....	40
TABELA 5 - REGRESSÃO LINEAR ENTRE OS FATORES MOTIVACIONAIS E A VARIÁVEL METS_SEMANA .....	41

## Índice de abreviaturas

- **AESB** – Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira
- **EBDJII** – Escola Básica D. João II
- **ESSB** – Escola Secundária Sá da Bandeira
- **MEEFEBS** – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
- **PES** – Prática de Ensino Supervisionada
- **PNEF** – Programa Nacional de Educação Física

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, gostaria de expressar a minha profunda gratidão à minha esposa, Patrícia, pelo apoio incondicional, paciência e compreensão ao longo de todo este percurso. A sua presença e incentivo constantes foram essenciais para superar os desafios que surgiram durante este processo. À minha filha, Alice, deixo um agradecimento especial pela alegria contagiante que trouxe luz aos momentos mais exigentes.

Aos meus pais e irmãos, agradeço o apoio contínuo e o encorajamento que me deram a força necessária para persistir e concluir esta etapa com sucesso.

Gostaria também de manifestar a minha sincera gratidão à Professora Joana Serpa, minha orientadora, pela orientação criteriosa e constante disponibilidade. A sua dedicação, competência e profundo conhecimento foram essenciais para a concretização deste trabalho. A sua capacidade de motivar e guiar com clareza ajudou-me a ultrapassar os momentos de maior exigência, proporcionando-me não apenas apoio académico, mas também uma orientação que valorizou o meu desenvolvimento pessoal e profissional, tornando este percurso muito mais significativo.

Ao Professor Alfredo Silva, meu coorientador, agradeço o valioso contributo e suporte prestado na área de investigação. As suas sugestões, críticas construtivas e rigor científico foram cruciais para o aprofundamento deste estudo e para assegurar a sua qualidade.

Aos professores que me acompanharam na escola durante a Prática de Ensino Supervisionada, em particular ao Professor Pedro Sobral e ao Professor Cláudio Madruga, expresso a minha sincera gratidão. A vossa disponibilidade, apoio pedagógico e partilha de conhecimentos enriqueceram de forma significativa esta experiência, contribuindo para o meu crescimento enquanto futuro profissional.

Um agradecimento especial também aos meus colegas de mestrado, pelos momentos partilhados, pelo companheirismo e pela amizade que tanto valorizei ao longo deste percurso. A vossa presença e espírito de ajuda foram fundamentais para tornar esta jornada mais leve e gratificante.

Por fim, gostaria de deixar um agradecimento ao Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira pela forma calorosa com que me acolheu e pela integração total na dinâmica da comunidade escolar. A todos os membros desta instituição, que me apoiaram e proporcionaram um ambiente de trabalho verdadeiramente colaborativo e enriquecedor, o meu mais sincero agradecimento.

A todos os que, de alguma forma, direta ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste trabalho, deixo o meu profundo reconhecimento e gratidão.

## **Resumo**

O presente Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada, do 2.º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Este estágio pedagógico desempenha um papel essencial na formação pessoal e profissional dos futuros professores de Educação Física, permitindo-nos aplicar e consolidar os conhecimentos teóricos adquiridos, desenvolvendo competências pedagógicas através da prática em contexto real de ensino.

O estágio foi realizado no Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira, em Santarém, ao longo do ano letivo de 2023/2024, abrangendo a lecionação da disciplina de Educação Física aos 6.º, 9.º e 10.º anos de escolaridade. Este Relatório Final tem como objetivo descrever e refletir sobre as aprendizagens adquiridas e as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, face às expectativas iniciais e aos desafios encontrados.

O relatório encontra-se dividido em quatro áreas principais. A primeira área é descritiva, abordando os objetivos do estágio, a caracterização da instituição e o processo educativo desenvolvido. A segunda área foca-se no tipo de ensino, planeamento e avaliação aplicados no contexto do Agrupamento de Escolas. A terceira área reflete sobre a nossa participação enquanto professores estagiários, destacando o envolvimento com a comunidade escolar e o contributo para o desenvolvimento dos alunos. Por fim, a quarta área centra-se numa investigação sobre a relação entre a Atividade Física, a Motivação para a prática de exercício e a Imagem Corporal dos alunos, no contexto de um Agrupamento escolar da região de Santarém.

Palavras-Chave: Educação Física, Prática de Ensino Supervisionada, Relatório Final

## **Abstract**

This Final Internship Report is part of the Supervised Teaching Practice Curricular Unit of the 2nd cycle of studies in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education at the Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, in Almada. This teaching internship plays an essential role in the personal and professional training of future physical education teachers, allowing us to apply and consolidate the theoretical knowledge acquired, developing pedagogical skills through practice in a real teaching context.

The internship was carried out at Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira, in Santarém, during the 2023/2024 school year, covering the teaching of physical education to 6th, 9th and 10th graders. The aim of this final report is to describe and reflect on the lessons learnt and the activities carried out during the internship, given the initial expectations and the challenges encountered.

The report is divided into four main areas. The first area is descriptive, covering the objectives of the internship, the characterisation of the institution and the educational process developed. The second area focuses on the type of teaching, planning and assessment applied in the context of the school grouping. The third area reflects on our participation as trainee teachers, highlighting our involvement with the school community and our contribution to student development. Finally, the fourth area focuses on an investigation into the relationship between Physical Activity, Motivation to practice exercise and the Body Image of students, in the context of a school grouping in the region of Santarém.

**Keywords:** Final Report, Physical Education, Supervised Teaching Practice

## 1. Introdução

O presente relatório é elaborado no âmbito da Unidade Curricular Prática de Ensino Supervisionada (PES), integrando parte do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. Este relatório é um documento abrangente e de carácter individual que descreve as atividades, experiências e lições aprendidas durante o estágio, sendo elaborado no final do percurso do estagiário, pois visa refletir acerca do desenvolvimento e crescimento no processo académico e profissional.

A PES é realizada em condições reais de ensino, onde o estagiário é supervisionado por um orientador, cuja responsabilidade consiste em encaminhar e orientar o estudante, fornecendo ferramentas enriquecedoras ao longo do processo de ensino. Desta forma, o estagiário pode adquirir um leque de competências que o farão evoluir enquanto profissional na área do ensino.

A experiência em contexto de estágio e a elaboração de um relatório pressupõem algumas linhas de orientação fulcrais para o estagiário, tais como: adquirir experiência prática, aprender com profissionais experientes, desenvolver habilidades interpessoais, conhecer o ambiente de trabalho, expandir o currículo, identificar interesses e objetivos profissionais.

O local de realização do estágio foi o Agrupamento de Escolas Sá da Bandeira (AESB), situado em Santarém, durante o ano letivo de 2023/2024. Durante o estágio, o estudante/estagiário é confrontado com objetivos, dificuldades, facilidades e competências que lhe são colocadas no terreno, cabendo a ele encontrar ferramentas científicas e pedagógicas para as ultrapassar.

O Relatório de Estágio está estruturado em quatro capítulos, cada um correspondente a uma das quatro dimensões contempladas na PES: (I) Dimensão Profissional, Social e Ética; (II) Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem; (III) Dimensão da Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e (IV) Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida. Na primeira secção, procedo à caracterização do Agrupamento, explorando a versatilidade dos seus espaços e delineando as competências a desenvolver durante o estágio. Na segunda secção, abordo acerca do planeamento pedagógico, as metodologias de ensino e os métodos de avaliação adotados na instituição de acolhimento. Na terceira secção, descrevo as interações com a comunidade escolar, incluindo a função de diretor de turma que acompanhei, bem como as atividades relacionadas com o desporto escolar e outras iniciativas nas quais participei ao longo do ano letivo. Por fim, a quarta área trata do desenvolvimento profissional ao longo da vida, onde se inclui uma investigação alinhada com um tema do meu interesse.

Neste contexto, e de acordo com o Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto, que aprova o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básicos, o Portefólio Individual de Formação desempenha um papel fundamental, uma vez que visa assegurar e sustentar o meu processo de formação contínua. Este torna-se uma mais-valia, servindo como base de estudo e organização à qual poderei recorrer mais tarde, ao longo da minha vida profissional como professor, para planificar e orientar a prática pedagógica de forma mais eficaz e adequada.

## **2. Área I – Profissional, Social e Ética**

### **2.1. Competências a desenvolver**

A Prática de Ensino Supervisionado (PES) desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento global do professor estagiário, alicerçada em quatro dimensões essenciais: pedagógica, didática, reflexiva e científica. Estes pilares sustentaram toda a experiência vivenciada durante o estágio, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso acadêmico e preparando o estagiário para enfrentar os desafios da profissão docente de maneira eficaz e reflexiva.

As competências sociais de integração foram um dos aspetos cruciais para o sucesso do estágio. Estas competências permitiram ao estagiário estabelecer relações eficazes com alunos, professores, funcionários e demais membros da comunidade educativa. Durante o estágio, o estagiário concentrou-se em criar empatia com os alunos, promovendo relacionamentos positivos; colaborar com os professores da escola, contribuindo com ideias construtivas para a resolução de problemas; adaptar-se de forma dinâmica ao ambiente escolar e auxiliar na resolução de conflitos, buscando soluções eficazes para eventuais conflitos. Este foco na integração social facilitou a adaptação ao meio escolar e contribuiu positivamente para o bom funcionamento da comunidade educativa.

O estágio teve como objetivo primordial desenvolver as competências profissionais do estagiário, com especial ênfase na gestão dos três principais domínios da Educação Física: i) o domínio psicomotor, ii) o domínio cognitivo e iii) o domínio sócio afetivo. O estagiário procurou aplicar as estratégias e os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso acadêmico, aprendendo a encontrar as melhores soluções para lidar com diversas situações que surgiram no contexto escolar. A meta foi melhorar a qualidade do processo de ensino-aprendizagem, participando ativamente na comunidade educativa, envolvendo-se em atividades físicas, desportivas e culturais, e contribuindo para o processo de direção de turma, compreendendo e gerindo possíveis conflitos.

A promoção de um bom clima de aula foi uma das prioridades, incentivando hábitos de vida saudável e estimulando os alunos a refletirem e desenvolverem estratégias que os preparasse para serem cidadãos responsáveis ao longo das suas vidas. Para otimizar a eficácia das aulas, o estagiário procurou rentabilizar o tempo útil de prática e melhorar a qualidade da instrução, sem descuidar a importância do feedback pertinente durante as sessões. A cooperação e colaboração entre os alunos foram igualmente incentivadas, tanto antes, durante como após as aulas de Educação Física.

Além das atividades letivas, o estagiário envolveu-se de forma ativa nas atividades não letivas, reconhecendo que o exercício da profissão de forma plena exige não apenas a capacidade de planificar e ministrar boas aulas, mas também a participação significativa na vida dos estudantes, contribuindo positivamente para a sua formação enquanto cidadãos. Esta participação ativa sublinhou a importância da PES como uma ferramenta de desenvolvimento profissional, evidenciando a necessidade de um envolvimento profundo na vida comunitária e educativa da escola.

Em síntese, o estágio proporcionou uma oportunidade ímpar para o estagiário consolidar as suas competências pedagógicas, didáticas, reflexivas e científicas, enquanto desenvolveu uma consciência crítica e um forte sentido de responsabilidade social. A experiência vivida durante a PES preparou o estagiário para os desafios futuros da carreira docente, promovendo uma visão integrada e humanista do ensino, onde a educação transcende as paredes da sala de aula e se estende à formação de cidadãos conscientes e participativos.

## 2.2. Local de PES

A Prática de Ensino Supervisionado foi realizada em Santarém, na AESB, sob a orientação do Professor Pedro Sobral, no 3º Ciclo e no Ensino Secundário, com a coorientação do Professor Cláudio Madruga no 2º Ciclo, especificamente para a turma do 6º ano. Durante este estágio curricular, o estagiário acompanhou três turmas: o 10ºA, incluindo a direção de turma, bem como as turmas do 6ºD e do 9ºD, correspondentes ao 2º e 3º Ciclo de ensino, respetivamente. A escolha deste Agrupamento de escolas pelo estagiário deveu-se ao facto de ser a instituição onde realizou toda a sua formação académica, desde o 1º até ao 12º ano de escolaridade.

## 2.3. Caracterização do Agrupamento

A Escola Secundária Sá da Bandeira (ESSB), localizada em Santarém, é uma das mais antigas e históricas instituições de ensino em Portugal, tendo sido fundada em 1836. Com uma longa tradição de excelência educativa, esta escola desempenha um papel central na comunidade local. A ESSB é a escola-sede do AESB, que abrange vários níveis de ensino, desde o pré-escolar ao ensino secundário, e inclui diversas escolas no concelho de Santarém. Esta estrutura permite uma articulação fluida entre os diferentes níveis de ensino, garantindo um percurso educativo coerente e contínuo para os alunos.

Figura 1 - Escolas que compõem o AESB

Jardins de Infância e Escolas	EPE	1.º CEB	2.º CEB	3.º CEB	SEC
<b>Escola Secundária Sá da Bandeira, Santarém</b>				•	•
Escola Básica D. João II, Santarém			•	•	
Escola Básica Salgueiro Maia, Santarém	•	•			
Escola Básica da Moçarria, Santarém		•			
Escola Básica da Portela das Padeiras, Santarém	•	•			
Escola Básica da Póvoa de Santarém, Santarém	•	•			
Escola Básica da Ribeira de Santarém, Santarém		•			
Escola Básica da Romeira, Santarém	•	•			
Escola Básica da Várzea, Santarém		•			
Escola Básica de Abitureiras, Santarém	•	•			
Escola Básica de Alcanhões, Santarém		•			
Escola Básica de Perofilho, Santarém		•			
Escola Básica de São Bento, Santarém		•			
Escola Básica de Vale de Figueira, Santarém	•	•			
Jardim de Infância da Moçarria, Santarém	•				
Jardim de Infância da Várzea, Santarém	•				
Jardim de Infância de Alcanhões, Santarém	•				
Jardim de Infância de Azoia de Baixo, Santarém	•				

A missão do AESB é proporcionar uma educação de qualidade que promova o sucesso escolar e o desenvolvimento pessoal e social de todos os alunos. A escola empenha-se em criar um ambiente educativo inclusivo e estimulante, valorizando a diversidade e preparando os alunos para enfrentar os desafios da sociedade contemporânea. O Agrupamento está comprometido com uma formação integral, combinando o desenvolvimento de competências académicas com a promoção de valores fundamentais como cidadania, responsabilidade e solidariedade. A sua visão é ser uma referência na

educação, destacando-se pela qualidade do ensino, pela inovação pedagógica e pela capacidade de responder às necessidades e aspirações dos alunos e da comunidade. Os valores que norteiam a sua ação incluem a excelência, a equidade, a inclusão, a sustentabilidade e a responsabilidade social.

Em 2012, a ESSB e a Escola Básica D. João II (EBDJII) passaram por importantes remodelações que melhoraram significativamente as suas infraestruturas. Estas obras não apenas renovaram os espaços comuns das salas de aula, mas também aprimoraram instalações específicas para as mais diversas matérias curriculares. Na ESSB, disciplinas como Ciências Naturais, Biologia e Geologia, Física e Química, bem como alguns cursos profissionais, são agora lecionadas em seis laboratórios específicos, proporcionando um ambiente de aprendizagem adequado e bem equipado. A Educação Física beneficia de um ginásio, uma nave e campos de jogos, que oferecem condições ideais para a prática desportiva. As aulas de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) são lecionadas em cinco salas totalmente equipadas para o ensino destas competências essenciais. O curso de Energias Renováveis dispõe de uma oficina/laboratório específico, que permite uma formação prática e especializada na área. As disciplinas de Educação Visual e Geometria Descritiva A contam com três salas adaptadas para o ensino específico, enquanto as aulas de Artes e Ofícios são lecionadas em dois espaços dedicados, projetados para atender às necessidades desta área.

Na EBDJII, as remodelações proporcionaram condições semelhantes, com quatro laboratórios específicos para as disciplinas de Ciências Naturais e Física e Química. A Educação Física decorre no pavilhão desportivo e no campo de jogos, oferecendo um ambiente adequado para o desenvolvimento físico dos alunos. As aulas de TIC realizam-se em duas salas totalmente equipadas, assegurando que os alunos têm acesso às melhores ferramentas para a aprendizagem digital.

As melhorias infraestruturais realizadas em ambas as escolas não só ampliaram as capacidades educativas do Agrupamento, mas também reforçaram o seu compromisso com a excelência no ensino. Estas mudanças refletem o esforço contínuo em proporcionar aos alunos as melhores condições para o seu desenvolvimento académico e pessoal, preparando-os para enfrentar os desafios do futuro com confiança e competência.

#### **2.4. Caracterização dos espaços desportivos do Agrupamento**

O AESB, que compreende a ESSB e a EBDJII, disponibiliza um conjunto diversificado de infraestruturas desportivas, adequadas ao desenvolvimento físico e desportivo dos alunos.

Figura 2- Vista aérea ESSB



Na ESSB, as instalações desportivas incluem:

Nave: A Nave é uma instalação polivalente, ideal para a prática de diversas modalidades desportivas, tanto coletivas como individuais. As atividades realizadas neste espaço incluem basquetebol, voleibol, futsal e andebol. A Nave está equipada com as infraestruturas necessárias, como cestos de basquetebol, redes de voleibol e balizas de futsal e andebol, proporcionando um ambiente adequado para treinos e competições.

Figura 3 -Nave Desportiva ESSB



Ginásio: O Ginásio da ESSB é dedicado a atividades como ginástica artística, ginástica rítmica e dança. O ginásio dispõe de mini trampolim e rolyer, ferramentas essenciais para desenvolver habilidades acrobáticas e de salto, além de suportar aulas de dança e outras práticas similares. Estes equipamentos contribuem significativamente para o aperfeiçoamento das capacidades motoras e artísticas dos alunos.

Figura 4- Ginásio ESSB



Campos Exteriores: Os campos exteriores da escola são utilizados para a prática de desportos ao ar livre, como futebol e basquetebol. Estes espaços estão equipados com superfícies adequadas e infraestruturas necessárias, como balizas e tabelas de basquetebol, permitindo a realização de treinos

e eventos desportivos. A versatilidade dos campos exteriores oferece um ambiente propício para uma ampla gama de modalidades e atividades recreativas.

Pavilhão Escola Prática de Cavalaria: Semelhante à Nave, o Pavilhão Escola Prática de Cavalaria é uma instalação coberta que suporta diversas modalidades desportivas, tanto coletivas como individuais. Equipado com as infraestruturas necessárias, este pavilhão serve como uma alternativa à Nave para treinos e competições.

Figura 5 - Vista satélite EB 2,3 D.João II



Na EBDJII, os espaços desportivos são os seguintes:

Nave: A Nave da EBDJII é uma instalação polivalente, tal como a da ESSB. Permite a prática de modalidades desportivas como basquetebol, voleibol e futsal, estando equipada com cestos de basquetebol, redes e balizas. Este espaço é adequado para diferentes atividades desportivas e eventos.

Figura 6 - Nave desportiva escola básica 2,3 D. João II



Campo Exterior: O campo exterior da EBDJII é similar ao da ESSB, mas com a adição de áreas específicas para a prática de atletismo. Além das atividades de futebol e basquetebol, o campo exterior

Figura 7 - Parede de escalada EB DJII



proporciona a realização de provas de corrida, saltos e lançamentos, graças à presença de superfícies e marcações apropriadas para atletismo. Este espaço é versátil e apoia uma ampla gama de atividades desportivas.

Ginásio: O Ginásio da EBDJII partilha características com o ginásio da ESSB, sendo igualmente destinado à ginástica, dança e outras práticas semelhantes. Equipado com mini trampolim e rolyer, o ginásio oferece um ambiente adequado para o desenvolvimento das habilidades motoras e artísticas dos alunos.

Figura 8 - Ginásio EB DJII



A gestão eficiente dos espaços desportivos é fundamental para assegurar a qualidade das atividades físicas e desportivas disponibilizadas aos alunos. Com este objetivo, o grupo de Educação Física elaborou um plano detalhado que define o acesso de cada turma aos diferentes espaços desportivos, especificando os períodos temporais correspondentes. Esta planificação permite otimizar o

planeamento das aulas, ajustando-as de acordo com a disponibilidade e as características de cada espaço. É crucial garantir que as modalidades desportivas sejam escolhidas com base na adequação ao espaço designado, maximizando assim a eficácia das atividades e a utilização dos recursos disponíveis. Ao alinhar o planeamento das aulas com a planificação dos espaços, assegura-se que cada modalidade é praticada nas condições mais apropriadas, proporcionando aos alunos uma experiência desportiva de alta qualidade e contribuindo para o desenvolvimento pleno das suas competências.

Figura 9 - Roulement espaços EESB

AGrupamento de Escolas SÁ DA BANDEIRA		Horário de Educação Física 2023/24															1º Semestre									
		1ª Rotação															1									
TEMPO	DIAS / HORAS	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA				
		NAVE	EXT 1	GIN	EPC1	EXT2 ou EPC2	NAVE	EXT 1	GIN	EPC	EXT2 ou EPC2	NAVE	EXT 1	GIN	EPC 1	EXT2 ou EPC2	NAVE	EXT 1	GIN	EPC 1	EXT2 ou EPC2	NAVE	EXT 1	GIN	EPC	EXT2
1	8:30 / 9:15	11ªA	12ªG	12ªK	9ªB		9ªE	12ªJ	11ªH	10ªL		9ªD	12ªL	12ªJ	11ªJ	10ªL	11ªG	9ªE	12ªC	11ªC	8ªG	9ªC	10ªB	11ªF	8ªG	
2	9:15 / 10:00																	9ªH								
3	10:15 / 11:00	11ªB	12ªC	11ªE	12ªF		12ªF	12ªE	11ªJ	12ªL		10ªJ	11ªB	12ªI	12ªD	12ªG	12ªA	10ªF	12ªH	11ªE	9ªA	10ªH	11ªTAS TEI	9ªG	10ªM	
4	11:00 / 11:45																									
5	11:55 / 12:40	11ªF	12ªI	10ªG	12ªB		11ªD	10ªK	11ªKL	12ªA	8ªF	12ªB	9ªG	12ªH	12ªK		12ªD	11ªD	12ªE		9ªC	9ªA	9ªF	11ªI	10ªTE	8ªF
6	12:40 / 13:25																				9ªB					
7	13:40 / 14:25																									
8	14:25 / 15:10		12ªTAST EI		9ªH																					
9	15:20 / 16:05	10ªD		11ªC			9ªF	11ªA	10ªB	10ªG																
10	16:05 / 16:50																	11ªI	10ªM	9ªD			11ªG	11ªTD	11ªH	
11	17:00 / 17:45	10ªK	10ªTD	10ªH	10ªC		10ªF	10ªE	10ªJ	12ªTD								10ªE		10ªA	11ªKL		10ªC	10ªA	10ªD	
12	17:45 / 18:30																									

OBS: Os alunos do 9º ano não têm aulas no pavilhão da Escola Prática de Cavalaria na aula de 45 minutos.

PROFESSORES	CARLOS DIAS	PEDRO FORBAL	GABRIELA CAVALHEIRO	MATILDA PROTAS	ANDRÉA DAVILLO	JÃO CARMELO	SUSANA BRAGA	SAMUEL FID	LUIZ SILVA	ANA JOSUA	SANDRO NITA	RUI PEREIRA	PEDRO CARROSSO	ANA MENDES	SAMUEL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

SEMANA	ATIVIDADES DO PAA
1ª ROTAÇÃO	14 DE SETEMBRO A 6 DE OUTUBRO
2ª ROTAÇÃO	29 SETEMBRO (SEXTA-FEIRA) DIA EUROPEU DO DESPORTO
3ª ROTAÇÃO	9 DE OUTUBRO A 27 DE OUTUBRO
4ª ROTAÇÃO	30 OUTUBRO A 1 DE DEZEMBRO
5ª ROTAÇÃO	3 DE JANEIRO A 25 DE JANEIRO
	20 DE DEZEMBRO (QUARTA-FEIRA) CORTA-MATO
	4 DE DEZEMBRO (SEGUNDA-FEIRA) DIA INTERNACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA - 22 DE DEZ. TORNEIO 3X3 DE BASQUETEBOL
	22 E 23 JANEIRO INTERTURMAS DE VOLEIBOL

Afixado  
18/sep/23  
O Delegado de Grupo  
*Carlos R. Dias*

## 2.5. Análise do Relatório de Avaliação Interna AESB

O AESB apresenta diversos pontos fortes e áreas de melhoria que configuram o seu panorama atual e futuro. De acordo com o exposto no documento “Relatório de Avaliação Interna de 26-11-2022 produzido pelo conselho diretivo do AESB” apresenta-se, seguidamente, a análise ao mesmo.

### Pontos Fortes

Um dos principais pontos fortes do Agrupamento é a diversidade da oferta educativa, que se adapta às necessidades de um público muito heterogéneo. Esta abordagem inclusiva não só eleva a satisfação das famílias, como também reforça o reconhecimento da escola pela sua ação inclusiva e adaptativa.

Outro ponto de destaque é a articulação eficiente entre os documentos estruturantes. A coerência entre o projeto educativo e os documentos que o sustentam, como missão, visão e objetivos estratégicos, assegura uma integração harmoniosa e eficaz das práticas pedagógicas, alinhando a atuação da escola com os seus princípios orientadores.

As bibliotecas do Agrupamento desempenham um papel dinâmico e enriquecedor. Elas contribuem significativamente para o desenvolvimento de atividades articuladas com diversas disciplinas e promovem o estudo autónomo, criando um ambiente de aprendizagem estimulante e multifacetado.

A participação em projetos diversificados e celebração de parcerias com várias entidades externas é um elemento distintivo. Estes projetos e protocolos enriquecem o processo educativo, oferecendo recursos adicionais e oportunidades que melhoram a qualidade do ensino e aprendizagem.

A dedicação da direção e da equipa de gestão é igualmente notável. O empenho da diretora e dos restantes membros da equipa tem sido fundamental para a melhoria contínua da instituição,

especialmente no contexto da pós-agregação, demonstrando um compromisso sério com o desenvolvimento institucional.

Finalmente, o Agrupamento realiza um processo de autoavaliação estruturado e consistente, o que facilita a autorregulação e a implementação de melhorias. Este método permite uma análise crítica e a definição de estratégias de melhoria, sustentando a evolução contínua da instituição.

### **Áreas de Melhoria**

Entre as áreas que necessitam de foco para melhoria, destaca-se o aprofundamento da análise das causas internas do insucesso escolar. Compreender as razões subjacentes ao insucesso permitirá implementar medidas mais eficazes para promover o sucesso académico e melhorar os resultados dos alunos.

É igualmente importante fortalecer a participação dos alunos nos processos de decisão. Valorizar funções como delegado de turma, dirigente da associação de estudantes e representante no conselho geral é essencial para garantir uma auscultação orientada e estruturada dos alunos, promovendo uma maior envolvimento e responsabilidade.

A articulação vertical entre os ciclos de ensino precisa de ser intensificada. Garantir a continuidade e a progressão das aprendizagens ao longo dos diferentes níveis educativos é crucial para assegurar uma educação coesa e integrada.

Outro ponto a ser abordado é o aprofundamento da supervisão da prática pedagógica em sala de aula. A promoção do desenvolvimento profissional através da partilha de experiências e reflexão conjunta contribuirá para a melhoria contínua da prática pedagógica.

Por último, é necessário potenciar as dinâmicas para reforçar a identidade do Agrupamento, de modo a melhorar a comunicação interna e a promover um sentido de pertença entre todos os membros da comunidade escolar. Este esforço contribuirá para consolidar a identidade institucional e fortalecer a coesão interna.

## **2.6. Caracterização das turmas**

### **2.6.1. Turma do 6.ºD**

A turma do 6.ºD da EBDJII era constituída por 28 alunos, sendo 15 raparigas e 13 rapazes. Esta turma destacou-se por um elevado nível de desenvolvimento cognitivo, motor e físico e um desempenho positivo em todos os temas abordados ao longo do ano letivo. Tratava-se da única turma que teve nesta escola, que oferecia as melhores condições materiais e físicas para a lecionar a disciplina de Educação Física no Agrupamento. Os materiais disponíveis eram de excelente qualidade e a organização dos espaços desportivos facilitava o planeamento e a execução das aulas.

Durante o primeiro semestre, exploraram-se as modalidades de Voleibol, Dança, Basquetebol, Ginástica de Solo e Badminton. No segundo semestre, abordaram-se Judo (Lutas), Futebol, Tag Rugby, Ginástica Acrobática, Andebol e Atletismo, todas estas modalidades anteriormente referidas foram definidas junto do orientador cooperante, tendo em conta o planeamento anual. Destaco o Judo como a modalidade mais desafiante de lecionar, uma vez que era a primeira vez que a abordava. No entanto, a experiência revelou-se positiva, com os alunos a demonstrar grande entusiasmo e um espírito de respeito e competitividade. Apesar do desafio adicional do ruído comum nesta faixa etária, foram desenvolvidas estratégias eficazes para melhorar a situação, com a orientação e o apoio do professor Cláudio Madruga a serem fundamentais. A sua vasta experiência proporcionou-me ferramentas valiosas para enfrentar e resolver esses desafios.

### 2.6.2. Turma do 9.ºD

A turma do 9.ºD constituía-se por 20 alunos, 12 raparigas e 8 rapazes, e não apresentava qualquer caso de necessidades educativas especiais. Ao longo do ano letivo, observei que os alunos enfrentavam várias dificuldades de aprendizagem e concentração. Embora existissem alunos com habilidades desportivas notáveis, também se notaram lacunas significativas em outros alunos. Trabalhar com esta turma foi particularmente desafiante, exigindo um planeamento cuidadoso para abordar os diferentes níveis de habilidade presentes. Era essencial equilibrar conteúdos introdutórios para aqueles com maiores dificuldades e, simultaneamente, manter o interesse dos alunos mais avançados para evitar a estagnação no seu processo de aprendizagem e conseqüente desmotivação

No primeiro semestre, exploraram-se as modalidades de Voleibol, Dança, Basquetebol, Ginástica de Solo e Badminton. No segundo semestre, foram introduzidos Judo (Lutas), Futebol, Tag Rugby, Ginástica Acrobática, Andebol e Atletismo. Apesar dos desafios encontrados, foi gratificante trabalhar com uma turma tão diversificada. A diversidade de habilidades e personalidades contribuiu para aulas dinâmicas e estimulantes. Adaptar as estratégias de ensino às necessidades individuais de cada aluno promoveu um ambiente de aprendizagem inclusivo e motivador. A experiência com o 9.ºD foi enriquecedora e contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento como futuro professor.

### 2.6.3. Turma do 10.ºA

A turma do 10.ºA era constituída por 25 alunos, dos quais 19 eram raparigas e 6 rapazes, e não apresentava qualquer caso de necessidades educativas especiais. Esta turma destacou-se pelo elevado desempenho desportivo e pela dedicação exemplar às atividades propostas. Esta turma destacou-se pelo elevado desempenho desportivo e pela dedicação exemplar às atividades propostas. O horário escolar incluía duas aulas de Educação Física, realizadas das 17h às 18h30, às quintas e sextas-feiras, o que poderia representar um desafio devido ao cansaço acumulado pelos alunos ao final do dia. Contudo, contrariamente às expectativas, os alunos demonstraram um notável empenho e motivação, superando qualquer dificuldade associada ao horário tardio.

Figura 10 - Turma 10ªA na última aula da PES



Sentindo a responsabilidade de corresponder às suas expectativas, elaborei planos de aula exigentes e cativantes para manter o nível de motivação ao longo do ano letivo. Durante o primeiro semestre, foram abordadas as modalidades de Voleibol, Dança, Basquetebol, Ginástica de Solo e Badminton. No segundo semestre, exploraram-se Judo (Lutas), Futebol, Tag Rugby, Ginástica Acrobática, Andebol e

Atletismo. A turma superou todas as minhas expectativas, demonstrando um empenho exemplar em todas as atividades propostas. Trabalhar com alunos tão dedicados foi uma experiência profundamente gratificante e inspiradora, evidenciando o seu compromisso e excelência nas atividades desportivas.

Figura 11 - Horário de estágio

	<b>DIOGO MARTINS</b>	<b>ESSB</b>	<b>DJII</b>
	Terça	Quarta	Quinta
1		8:30 EDF 9ºD 10:00	
2			
3		10:15 DT 10ºA 11:00	
5	11:55 EDF 6ºD 13:25		11:55 EDF 6ºD 12:40
6			
8		14:25 D. Escolar 16:05	
9			15:20 EDF 9ºD 16:05
11			17:00 EDF 10ºA 18:30
12			17:00 EDF 10ºA 18:30

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

#### **3.1. Planeamento**

A planificação da educação e formação implica uma organização criteriosa dos elementos que compõem o processo de ensino e aprendizagem, exigindo uma compreensão profunda das estruturas pedagógicas e das particularidades contextuais dos alunos. De acordo com Nóvoa (2019), o contexto educativo contemporâneo procura que os docentes adaptem os programas escolares e participem ativamente em processos colaborativos e coletivos, promovendo a transformação dos modelos tradicionais de ensino e a criação de novos ambientes educativos, capazes de responder aos desafios da atualidade. Assim, o planeamento educativo deve ser ajustado às especificidades do contexto de ensino, considerando as dinâmicas de trabalho colaborativo e a promoção de uma maior autonomia profissional dos professores (Nóvoa, 2019).

Segundo Lopes da Silva, Marques, Rodrigues e Cardona (2021), a planificação pedagógica inclui a definição de objetivos gerais e específicos, a seleção de atividades que orientem a aprendizagem e a organização dessas atividades numa sequência lógica e pedagógica. A eficácia das práticas educativas depende diretamente da forma como o ensino é estruturado e organizado. Quando o ensino é bem planeado, torna-se mais fácil que este se adapte às necessidades dos alunos e exigências curriculares (Lopes da Silva et al., 2021).

No desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, foram seguidas as orientações definidas pelo professor orientador e as modalidades previstas no currículo de Educação Física para cada ciclo de escolaridade. A tarefa de planear é muitas vezes percebida como complexa, devido à imprevisibilidade e à própria natureza do processo de ensino-aprendizagem (Onofre, 2009). De acordo com esta perspetiva, o trabalho docente deve estar alicerçado numa reflexão constante sobre o processo de ensino-aprendizagem, sendo esta a base para a adaptação ou alteração do planeamento inicial (Onofre, 2009).

Para garantir o cumprimento das competências estabelecidas pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF), o planeamento é essencial na preparação de cada aula, assegurando a implementação das aprendizagens essenciais, conforme definido no artigo 38.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Estas aprendizagens centram-se no desenvolvimento das capacidades motoras e na promoção de valores como cooperação, inclusão e responsabilidade. De acordo com Manhães, de Souza e Siqueira (2009), o planeamento deve considerar a importância da psicomotricidade como uma metodologia educativa relevante no contexto da Educação Física, ajustando-se ao perfil dos alunos e às condições contextuais da escola. Embora a instituição não adotasse formalmente manuais específicos de Educação Física, foram consultadas várias plataformas e documentos, incluindo os manuais existentes, a Escola Virtual e outros recursos digitais, de forma a assegurar uma planificação adequada e alinhada com as diretrizes curriculares (Manhães et al., 2009).

A caracterização do contexto educativo é o ponto de partida para a planificação. Nesta fase, o professor deve avaliar as particularidades da turma e dos alunos, considerando fatores como a faixa etária, o nível de aprendizagem e as experiências anteriores dos alunos no desporto e em atividades físicas. Além disso, o professor deve ter em consideração o programa curricular, identificando as aprendizagens essenciais que os alunos devem adquirir em cada ciclo, ano e bloco de conteúdos, de forma a facilitar a definição de objetivos de aprendizagem claros e a seleção de conteúdos e atividades adequadas aos mesmos (Quina, 2009).

No papel de professor estagiário, foi fundamental definir alguns objetivos específicos no que diz respeito ao planeamento, tais como: desenvolver o plano anual em colaboração com os orientadores

cooperantes, realizar o processo de avaliação inicial e elaborar planos de aula com uma sequência lógica de ensino e aprendizagem.

A organização curricular do plano anual baseia-se no Decreto-Lei n.º 137/2012, de 2 de julho, sendo este documento de planeamento elaborado pelos vários órgãos de administração, em consonância com o projeto educativo da escola e a gestão dos recursos necessários para a sua concretização. A planificação anual é essencial na organização das várias unidades didáticas a serem trabalhadas ao longo do ano letivo (Patrício, 2013). Este documento não só serve de instrumento de gestão para as escolas, como também contextualiza as diversas atividades a desenvolver durante o ano, definindo os objetivos pedagógicos a serem alcançados, em conformidade com o plano curricular e o projeto educativo de cada instituição de ensino (Patrício, 2013).

### **3.2. Planos de Aula**

De acordo com Bento (1987), “a aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. Da sua correta organização e estruturação, e do que nela acontecer, dependem, grandemente, os resultados de aprendizagem dos alunos” (p. 25). Neste sentido, o plano de aula constitui uma ferramenta indispensável para qualquer professor das diferentes áreas curriculares, uma vez que permite uma preparação cuidadosa e orienta a execução das atividades, promovendo um ensino mais estruturado e eficiente.

Na Educação Física, Quina (2009) defende o uso do modelo tripartido, que divide a aula em três momentos distintos: inicial, principal e final. Esta estrutura contribui para uma melhor gestão pedagógica, proporcionando maior clareza na organização das aulas e nos objetivos a atingir, garantindo um processo de ensino-aprendizagem mais eficaz.

Assim, o plano de aula tipo que se utiliza no grupo segue um esquema tripartido, composto por:

1. Parte inicial: apresentação dos objetivos da aula e realização de exercícios de aquecimento, geral e/ou específico, de modo a preparar os alunos física e mentalmente para as atividades principais.
2. Parte principal: conjunto de tarefas organizadas de forma lógica e adaptada aos objetivos da aula, com estratégias que otimizem o tempo de prática e minimizem interrupções. As atividades devem ser sequenciais e ajustadas ao nível dos alunos.
3. Parte final: exercícios de retorno à calma, com o objetivo de reduzir a frequência cardíaca e promover uma reflexão sobre a aula. Esta fase permite também avaliar o progresso dos alunos e preparar a aula seguinte, encerrando o ciclo de aprendizagem de forma eficaz.

Uma das maiores dificuldades encontradas na utilização deste modelo tripartido foi a gestão do tempo em aulas de 45 minutos, onde o tempo disponível era muito reduzido. De acordo com Quina (2009), o modelo tripartido apresenta riscos em aulas curtas de 40 a 50 minutos, pois, se 10 minutos forem usados na parte inicial e 5 minutos na parte final, apenas restam 15 a 20 minutos para a parte principal, o que pode não ser suficiente para promover aprendizagens significativas. A planificação das aulas tornou-se, assim, um hábito semanal, com cada aula a ser preparada com dois dias de antecedência, permitindo ajustes após a observação das aulas dos colegas.

O plano de aula que se apresenta seguidamente, é um exemplo do que foi utilizado durante as sessões, sendo representativo da estrutura e metodologia implementadas. Esta proposta segue a lógica do modelo tripartido, com atividades cuidadosamente adaptadas ao nível de competência e à faixa etária dos alunos, garantindo uma progressão gradual das aprendizagens e uma experiência educativa diversificada.

Figura 12 - Exemplo de plano de aula elaborado



**MEEFEBS**

Professor: Diogo Martins

Turma: 6ºD

Horário: 11:55 – 13:25







Duração: 90' minutos

Data: 09.04.2023

Local: DJII

Alunos: 28

Aula nº: 42

Objetivo da aula   Matérias		Material Necessário		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogos Pré Desportivos</li> <li>Introdução ao Tag - Rugby</li> </ul>		Cintos de Tag Cones Bola de rugby	Coletes	
Aquecimento				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Conversa inicial e escolha das equipas.	Apresentação dos objetivos da aula	--	--	2'
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilização Articular</li> </ul>	Aquecimento Mobilidade		Correção Postural	3'
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo do Muro do Chinês</li> </ul>	Aquecimento Resistência Velocidade Mudanças de direção Espírito de Equipa		Mais Rápido, Fechar espaço para dificultar progressão dos colegas	15'
Atividade Específica				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções/Feedback	T
Jogo Futebol Humano Tag Rugby	Aquecimento Resistência Velocidade Mudanças de direção Espírito de Equipa		Mais Rápido, Fechar espaço para dificultar progressão dos colegas	30'
Passe e Recepção com Bola de Rugby	Passe e Recepção		Realiza o movimento correto	35'
Retorno à calma				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções /Feedback	T
Alongamento e flexibilidade muscular	Retorno à calma		-	4'
Conversa final	--	--	Aspetos positivos Aspetos negativos Sugestões de melhoria	1'
Avaliação geral da aula (aspetos positivos e negativos)				
Aula Correu Conforme Planeado				
Modificações em aulas futuras				
				

### 3.3. Ensino

Na preparação do ensino, o professor deve construir diversos documentos essenciais, como planos anuais, de período, de unidade e de aula, bem como materiais de apoio e instrumentos de avaliação. Este processo envolve decisões cuidadosas e rigorosas sobre os objetivos de aprendizagem, as atividades e exercícios a realizar, os métodos de ensino e a organização das aulas. O planeamento eficaz desempenha um papel fundamental na qualidade do ensino, garantindo que os alunos atinjam os seus objetivos de forma estruturada e eficiente. De acordo com Silva (2018), um planeamento educativo bem delineado contribui significativamente para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que permite organizar as atividades de forma coerente e clara, facilitando a articulação das estratégias com as intenções pedagógicas. A eficácia do planeamento reflete-se, assim, na qualidade das práticas educativas e nos resultados obtidos pelos alunos.

De acordo com Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), a qualidade da aprendizagem em Educação Física depende da capacidade do professor em desenvolver um projeto pedagógico que contemple tanto uma dimensão técnica e didática como uma dimensão moral e ética. O professor deve ser um exemplo de conduta, promovendo comportamentos positivos e transmitindo aos alunos uma mensagem de responsabilidade, respeito e bem-estar. Neste sentido, é essencial que fomente práticas que contribuam para um estilo de vida saudável, incentivando a prática regular de exercício físico e a adoção de hábitos que valorizem a saúde e o equilíbrio. Para além disso, é fundamental que o docente possua um conhecimento sólido das metodologias de ensino e dos conteúdos programáticos da sua disciplina, assegurando uma transmissão eficaz dessas competências aos alunos.

A experiência docente desempenha também um papel decisivo na qualidade do ensino. Professores com maior experiência demonstram uma maior capacidade de adaptação e flexibilidade nas suas escolhas pedagógicas, revelando mais independência e confiança na elaboração e execução dos seus planos de aula. Esta experiência permite que, perante imprevistos, o professor consiga ajustar o processo de ensino sem comprometer os objetivos definidos. Para Tardif (2012), a experiência acumulada ao longo da carreira, combinada com o conhecimento adquirido em formação e experiências anteriores, contribui para o desenvolvimento de métodos de ensino mais eficazes e ajustados às necessidades dos alunos. O contacto contínuo com a prática docente é o que proporciona a maturidade necessária para que o professor se torne verdadeiramente competente e eficaz no ensino.

A experiência, portanto, não é apenas um complemento à formação inicial, mas um elemento essencial que molda e melhora a ação pedagógica. Permite ao docente ajustar constantemente as suas práticas e estratégias para responder às exigências de cada contexto educativo, criando ambientes de aprendizagem que promovam o desenvolvimento integral dos alunos, tanto a nível físico como social, emocional e ético.

De acordo com as aprendizagens essenciais para o 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico e para o Ensino Secundário, a Educação Física é organizada em três áreas principais: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. Este documento foi desenvolvido pela Direção-Geral da Educação e está em vigor de acordo com o disposto no artigo 38.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, e no Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho, que estabelecem as orientações curriculares e as competências essenciais para cada nível de ensino, garantindo uma abordagem pedagógica estruturada e ajustada às necessidades dos alunos (Direção-Geral da Educação, 2018).

A área de Atividades Físicas integra várias subáreas, como atividades desportivas, rítmicas e expressivas, exploração da natureza e jogos tradicionais, abrangendo matérias como ginástica,

atletismo e voleibol, que são organizadas em três níveis de complexidade: Introdução, Elementar e Avançado. A área de Aptidão Física segue os parâmetros definidos pelo programa FITescola, focando-se no desenvolvimento das capacidades aeróbias e musculares dos alunos, com o objetivo de garantir que se situem dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) para a respetiva faixa etária. Por sua vez, a área de Conhecimentos centra-se na compreensão dos processos que contribuem para a melhoria e manutenção das capacidades físicas, promovendo uma participação consciente nas atividades e a valorização de comportamentos que incentivem a saúde e o bem-estar.

Estas aprendizagens essenciais asseguram que os programas de Educação Física estejam alinhados com os objetivos definidos para o desenvolvimento integral dos alunos e para a promoção de estilos de vida saudáveis, contribuindo para a formação de cidadãos ativos e informados.

Como professor estagiário, enfrentei diversos desafios que, ao serem superados, proporcionaram-me um desenvolvimento significativo de competências essenciais, consolidando o meu percurso como educador. O papel do professor de Educação Física vai muito além da simples transmissão de conhecimentos técnicos, exigindo um compromisso com a formação ética e moral dos alunos. Para que o ensino seja verdadeiramente eficaz, é fundamental a criação de um projeto pedagógico bem estruturado, com metas claras, que promova o desenvolvimento integral dos alunos, tanto a nível cognitivo como físico, fomentando valores, atitudes e competências que perdurem ao longo das suas vidas.

Ao longo do ano letivo, foram implementadas diversas estratégias de ensino com o objetivo de promover a aprendizagem e o progresso dos alunos, assegurando a qualidade das aulas:

- Criação de um ambiente positivo e estimulante: Dinâmicas de grupo, jogos colaborativos e o reconhecimento frequente dos progressos dos alunos foram utilizados para reforçar a autoestima e a motivação.
- Maximização do tempo de atividade motora: O planeamento rigoroso das aulas minimizou tempos mortos, com tarefas claras e utilização de circuitos para garantir a participação ativa de todos os alunos.
- Incentivo a comportamentos desportivos adequados: Foram promovidos valores como respeito, cooperação e ética desportiva através de momentos de reflexão e resolução imediata de conflitos.
- Feedback construtivo e oportuno: As orientações eram específicas e baseadas em exemplos práticos, permitindo a correção eficaz de erros e o reconhecimento dos progressos.
- Estabelecimento de rotinas pedagógicas: Aulas estruturadas de forma consistente criaram um ambiente previsível, que favoreceu a disciplina e o envolvimento dos alunos.
- Progressão lógica dos exercícios: Os exercícios foram organizados de forma gradual, com aumento de complexidade adaptado ao nível dos alunos, facilitando a aquisição progressiva de competências.
- Rigor nos métodos de ensino: Foram aplicadas abordagens diversificadas, combinando métodos diretos com atividades baseadas na descoberta, promovendo uma aprendizagem sólida e autónoma.
- Estilo de ensino democrático: O envolvimento dos alunos foi incentivado, valorizando as suas opiniões e sugestões para a melhoria das atividades.
- Relações interpessoais de confiança: Uma comunicação aberta e respeitosa fomentou um ambiente de confiança e diálogo, essencial para a inclusão e o sucesso na aprendizagem.

A gestão disciplinar também foi uma prioridade ao longo do ano. Como apresentado por Siedentop e Tannehill (2000), as estratégias relacionadas com o controlo e a disciplina dos alunos têm objetivos imediatos, como promover comportamentos adequados e reduzir os inadequados nas aulas de Educação Física, e objetivos a longo prazo, como desenvolver a responsabilidade dos alunos para com os colegas, com a disciplina de Educação Física e com a comunidade escolar (Siedentop & Tannehill, 2000).

O professor de Educação Física deve assegurar uma utilização eficiente do tempo de aprendizagem, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos e contribuindo para a melhoria da literacia motora. Este conceito refere-se à capacidade de compreender, executar e adaptar movimentos em diversos contextos, englobando competências fundamentais como correr, saltar, lançar e equilibrar-se, bem como dimensões cognitivas e sociais, como a perceção corporal e a interação com os outros. Um ensino devidamente planificado e estruturado permite não só a aquisição de competências desportivas, mas também de valores fundamentais, promovendo hábitos de vida saudáveis, prevenindo o sedentarismo e preparando os alunos para enfrentar desafios físicos e sociais, contribuindo, assim, para o desenvolvimento de uma sociedade mais ativa e saudável.

Para que os alunos possam usufruir de um tempo potencial de aprendizagem efetivo, é indispensável que o professor crie condições para um elevado tempo de empenhamento motor. Este fator é crucial para assegurar que, no mínimo, 50% do tempo da aula seja dedicado a atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, um critério essencial para uma Educação Física de qualidade, conforme estabelecido pela SHAPE (2015) e UNESCO (2015). No entanto, diversos estudos indicam que esta meta raramente é atingida (Dudley, Okely, Pearson & Cotton, 2011; Lonsdale, Rosenkranz & Sanders, 2013).

Desta forma, é fundamental que o professor comece as aulas pontualmente e minimize o tempo dedicado a instruções e tarefas organizacionais, com o objetivo de otimizar o tempo de prática física, maximizando o empenhamento motor e, conseqüentemente, o tempo de aprendizagem efetiva. O domínio de técnicas eficazes de organização é crucial para alcançar estes resultados, sendo uma das principais variáveis que determinam o sucesso no ensino da Educação Física (Carreiro da Costa, 1995; NASPE, 2009; Piéron, 1999; SHAPE, 2015; Siedentop & Tannehill, 2000).

A gestão eficiente do tempo e das atividades é, por conseguinte, uma competência fundamental para promover um ensino de qualidade, capaz de fomentar o desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos, garantindo-lhes uma formação completa e duradoura.

De acordo com Vieira (2007), a escolha dos modelos e estilos de ensino em Educação Física deve ser baseada numa análise rigorosa dos objetivos educativos, das características dos alunos e do contexto específico em que o ensino ocorre. O autor analisa dois modelos de organização das aulas: o modelo por blocos e o modelo por etapas. No modelo por blocos, o ensino de um conteúdo específico é concentrado em várias sessões consecutivas, permitindo um aprofundamento mais intensivo e uma prática contínua, favorecendo a aquisição de competências técnicas. Esta abordagem é ideal para conteúdos que exigem repetição e foco, garantindo uma aprendizagem aprofundada.

Por outro lado, o modelo por etapas organiza os conteúdos em diferentes segmentos ao longo do tempo, promovendo revisões frequentes e permitindo uma abordagem mais flexível e diversificada. Vieira (2007) defende que este modelo facilita uma compreensão mais abrangente das matérias, uma vez que os conteúdos são revisitados de forma regular, adaptando-se às necessidades dos alunos e promovendo a consolidação das aprendizagens a longo prazo.

No que concerne aos estilos de ensino, explora o estilo de comando e o estilo de descoberta guiada, que representam diferentes abordagens no papel do professor durante a aula. No estilo de comando,

o professor dirige a aula com autoridade, dando instruções específicas e controlando todas as variáveis, como o ritmo e a sequência das atividades. Esta abordagem é eficaz para introduzir novas técnicas e garantir uma execução correta, sendo adequada para aulas que exigem precisão e disciplina, como a ginástica ou desportos coletivos.

Em contrapartida, o estilo de descoberta guiada coloca o aluno no centro do processo de aprendizagem, incentivando-o a explorar soluções por si próprio e a desenvolver o pensamento crítico. Neste estilo, o professor age como facilitador, apresentando desafios e orientando os alunos sem fornecer respostas diretas. Segundo Vieira (2007), este método é mais apropriado para situações em que se pretende desenvolver a autonomia, a criatividade e a capacidade de resolução de problemas, sendo particularmente útil em contextos onde o objetivo é a aplicação de conhecimentos em situações novas e variáveis.

Vieira (2007) sublinha ainda que a escolha entre os diferentes modelos e estilos de ensino deve ser feita com base nos objetivos pedagógicos e no perfil dos alunos, de modo a garantir um ensino de qualidade que promova não apenas a aprendizagem técnica, mas também o desenvolvimento de valores e competências sociais. A flexibilidade na utilização destes métodos permite ao professor adaptar-se às dinâmicas de cada turma, criando um ambiente educativo que valoriza tanto a aquisição de conhecimentos como o desenvolvimento integral dos alunos.

### **3.4. Avaliação**

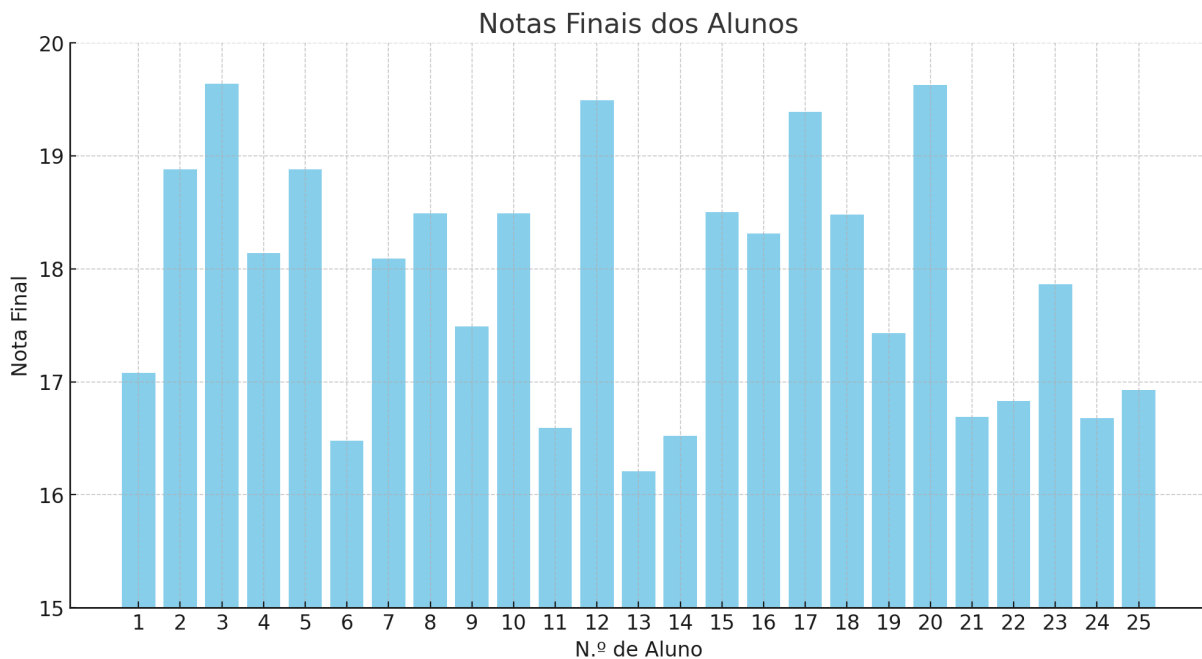
A avaliação assume-se como uma componente fundamental do processo educativo, particularmente em Educação Física, onde a capacidade de monitorizar e ajustar o progresso dos alunos está diretamente relacionada com a eficácia das práticas pedagógicas. A avaliação pode ser categorizada em diferentes tipos, cada um com objetivos e metodologias específicos. Entre estes, destacam-se a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa, com cada uma a desempenhar um papel distinto no desenvolvimento dos alunos.

A avaliação diagnóstica é essencial para compreender o ponto de partida dos alunos em termos de conhecimentos, habilidades e atitudes. Segundo Fernandes (2005), a avaliação diagnóstica visa identificar as necessidades e características individuais dos alunos antes do início de um novo ciclo de aprendizagem. A autora salienta que este tipo de avaliação permite ao professor obter um perfil detalhado das competências iniciais dos alunos, facilitando a adaptação do planeamento pedagógico às suas necessidades específicas. Este conhecimento prévio é crucial para personalizar o ensino, assegurando que cada aluno recebe o apoio necessário para atingir os objetivos estabelecidos (Fernandes, 2005).

A avaliação formativa, por sua vez, é uma abordagem contínua e integrada ao processo de ensino, com o objetivo de promover a melhoria contínua das práticas pedagógicas e o progresso dos alunos. Siedentop e Tannehill (2000) destacam que a avaliação formativa é uma ferramenta que permite ao professor monitorizar o desempenho dos alunos durante o processo de aprendizagem. Esta abordagem oferece feedback regular e construtivo, possibilitando ajustes imediatos nas estratégias de ensino para atender às necessidades emergentes dos alunos. A avaliação formativa é essencial para identificar dificuldades e orientar os alunos na melhoria das suas habilidades e conhecimentos, promovendo uma aprendizagem mais adaptada e eficaz (Siedentop & Tannehill, 2000).

A avaliação sumativa, por outro lado, realiza-se no final de um período de instrução e tem como principal objetivo avaliar e mensurar o desempenho dos alunos em relação aos objetivos estabelecidos. Esta avaliação fornece uma visão geral do progresso dos alunos e do sucesso do ensino, sendo frequentemente utilizada para atribuir notas ou classificações finais. De acordo com Quina (2009), a avaliação sumativa é importante para consolidar o que fora aprendido ao longo de um ciclo e verificar se os objetivos de aprendizagem foram atingidos, oferecendo assim uma avaliação global do progresso dos alunos e do impacto das intervenções pedagógicas, servindo como base para futuras planificações e ajustes no currículo (Quina, 2009).

Figura 14 - Gráfico representativo das avaliações dos alunos do 10ºA



A integração eficaz da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa no processo de ensino permite uma abordagem pedagógica construtivista e mais centrada no aluno. A avaliação diagnóstica estabelece uma base sólida para o planeamento, enquanto a avaliação formativa assegura que o ensino seja continuamente ajustado para promover o progresso dos alunos. Por sua vez, a avaliação sumativa fornece uma visão global do desempenho dos alunos e da eficácia do ensino no final de um ciclo. A combinação destas abordagens contribui para uma prática pedagógica mais dinâmica e responsiva, tornando-se assim essencial para alcançar um ensino de qualidade em Educação Física.

Durante o estágio, a avaliação dos alunos foi realizada em quatro domínios principais da Educação Física: Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos e Ético-Relacional. Cada um desses domínios foi avaliado individualmente para compor a nota final de cada aluno. A ponderação dos domínios foi definida em conselho pedagógico na AESB de acordo com as diretrizes do Ensino Secundário Regular, tendo sido distribuída da seguinte forma: Atividades Físicas (60-65%), Aptidão Física (15%),

Figura 15 - Plano de avaliação definido

Ponderações dos Domínios					
Domínios/Áreas de extensão de EF		Descritores Perfil do Aluno*	Instrumentos a utilizar	2.º e 3.º Ciclos	Ensino Secundário Regular
Domínio 1 e 2	Atividades Físicas	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta, avaliação oral e escrita	60%	65%
	Aptidão Física		Bateria de testes do FITescola - observação direta	15%	15%
Domínio 3	Conhecimentos	A, B, C, D, G, I, J	Avaliação oral e escrita e observação direta ( <i>testes escritos/trabalhos escritos/fichas de trabalho/oralidade</i> )	10%	10%
Domínio 4	Ético Relacional	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Observação direta	15%	10%

\*ÁREAS DE COMPETÊNCIAS

\* DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

- A - linguagem e textos
- B - Informação e comunicação
- C - Raciocínio e resolução de problemas
- D - Pensamento crítico e pensamento criativo
- E - Relacionamento interpessoal
- F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G - Bem-estar, saúde e ambiente
- H - Sensibilidade estética e artística
- I - Saber científico, técnico e tecnológico
- J - Consciência e domínio do corpo

Conhecimentos (10%) e Ético-Relacional (10-15%).

A avaliação das Atividades Físicas incluiu a prática de todas as modalidades abordadas, considerando para a nota as seis melhores avaliações, com seis modalidades avaliadas em cada semestre. Este domínio foi essencial para o desenvolvimento de habilidades motoras e para a compreensão das regras e estratégias dos diferentes desportos. A Aptidão Física foi avaliada através da bateria de testes do FIT escola e observação direta, medindo a resistência, força, flexibilidade e outros componentes essenciais da aptidão física dos alunos.

Os Conhecimentos foram avaliados através de métodos orais e escritos, incluindo testes, trabalhos escritos, fichas de trabalho e oralidade. Esta avaliação visou verificar a compreensão teórica dos alunos sobre as temáticas abordadas, bem como a capacidade de aplicar esse conhecimento de forma prática. O domínio Ético-Relacional foi avaliado através da observação direta do comportamento ético e relacional dos alunos, focando-se na sua capacidade de trabalhar em equipa, respeito aos colegas e professores, e demonstrar fair play e espírito desportivo.

Este processo de avaliação foi definido no início do ano letivo para todas as turmas do Agrupamento, com o objetivo de assegurar uma coerência geral na avaliação dos alunos. A definição prévia das diretrizes avaliativas garantiu a uniformidade na aplicação dos critérios e contribuiu para uma avaliação justa e equilibrada, promovendo a transparência e a equidade no processo educativo.

Figura 16 - Resumo de modo de avaliação



O processo de avaliação dos alunos foi, sem dúvida, o desafio mais exigente do estágio curricular. A responsabilidade de avaliar de forma justa, sem defraudar as expectativas ou prejudicar o desenvolvimento dos alunos, exigiu um nível de dedicação e sensibilidade que superou as minhas expectativas iniciais. Para assegurar uma análise precisa e construtiva, propus a realização de avaliações paralelas com os orientadores, permitindo uma comparação sistemática dos nossos resultados. Este método não só evidenciou as áreas onde eu poderia melhorar, mas também garantiu que as minhas observações estivessem alinhadas com os padrões estabelecidos, evitando assim qualquer impacto negativo na aprendizagem dos alunos. Com o tempo, esta prática desafiadora revelou-se extremamente enriquecedora, proporcionando um crescimento significativo na minha capacidade avaliativa e consolidando a confiança necessária para realizar avaliações com maior segurança e equilíbrio.

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

Na Área III, o objetivo principal consistiu em estabelecer uma relação harmoniosa e colaborativa com todos os membros da comunidade educativa do Agrupamento. Para garantir que o estágio curricular fosse uma experiência verdadeiramente enriquecedora, revelou-se essencial cultivar uma proximidade efetiva com professores, funcionários e alunos. Adicionalmente, a participação ativa em diversas atividades escolares, tais como reuniões de pais, formações de professores, reuniões de direção de turma e encontros do departamento de Educação Física, foi de extrema relevância. A prioridade sempre residiu em contribuir para a melhoria contínua da qualidade de vida da comunidade escolar.

No contexto desta relação com a comunidade educativa, o Projeto Educativo (<https://www.agrupamentosabandeira.pt/sitio/index.php/documentos-orientadores/projeto-educativo>) assume uma importância central. De acordo com o Decreto-Lei n.º 137/2012, que altera o Decreto-Lei n.º 75/2008, o Projeto Educativo, em conjunto com o Regulamento Interno, os Planos Anuais e Plurianuais de Atividades e o orçamento, constituem instrumentos fundamentais para a gestão autónoma dos Agrupamentos de escolas e das escolas não agrupadas. Este documento consagra a orientação educativa da escola, sendo elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão para um período de três anos. Nele são explicitados os princípios, valores, metas e estratégias que a escola se propõe seguir para cumprir a sua função educativa. Assim, a equipa responsável pela sua elaboração, com base no conhecimento da organização e funcionamento do Agrupamento, definiu um conjunto de finalidades e linhas de ação que visam responder de forma eficaz às necessidades da comunidade educativa.

No ano letivo de 2023/2024, no âmbito do estágio pedagógico, foi proposto o acompanhamento do conselho de turma da turma do 10.º A. Nesse contexto, a participação em reuniões intercalares e de final de semestre ocorreu na qualidade de observador. Em alguns momentos, durante os conselhos de turma, surgiram pedidos de contributos sobre as aulas de Educação Física, ocasiões em que o Professor Pedro Sobral delegou a responsabilidade de resposta, uma vez que o estagiário era quem conduzia as aulas dessa turma ao longo do ano letivo. Além disso, verificou-se a participação em duas reuniões com os pais dos alunos, sendo que um dos casos envolvia uma disputa judicial relacionada com o poder paternal de um aluno. A observação de como se lidam com estas situações delicadas por parte da direção de turma revelou-se extremamente valiosa, permitindo compreender as estratégias e ferramentas adequadas para enfrentar cenários de resolução complexa. Durante as aulas de Educação Física, foi dedicada especial atenção ao apoio emocional do aluno, sobretudo nos momentos em que apresentava sinais de maior fragilidade psicológica.

A participação em todas as reuniões do grupo de Educação Física foi assídua, desempenhando-se o papel de observador e aprendiz no que concerne ao funcionamento do grupo. A primeira reunião, realizada no dia 4 de setembro de 2023, permitiu o contacto inicial com os restantes colegas e a compreensão do planeamento anual. Neste encontro, foram definidos os critérios de avaliação e estabelecido o plano das atividades que iriam decorrer ao longo do ano letivo. Foi também assumida a responsabilidade pela organização do torneio Inter-turmas de futsal na ESSB, em colaboração com o orientador, envolvendo as turmas do 9.º ao 12.º ano. O evento foi um sucesso, contando com a inscrição de mais de 35 equipas. As tarefas incluíram a elaboração do regulamento, a criação dos quadros competitivos e a gestão da reserva dos espaços necessários para a realização do torneio. Esta experiência revelou-se de grande importância para o desenvolvimento de competências de gestão e organização de eventos desportivos escolares.

A 4 de dezembro de 2023, celebrou-se o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência. Com o intuito de sensibilizar os alunos para esta temática, o grupo de Educação Física dinamizou diversas atividades, permitindo aos alunos das escolas D. João II e Sá da Bandeira experimentar desportos adaptados, tais como boccia, goalball, polybat, voleibol sentado e percursos de olhos vendados. Paralelamente, alunos, professores e funcionários participaram num concurso de conhecimentos sobre estas temáticas, fomentando a consciencialização coletiva.

No dia 15 de dezembro de 2023, registou-se a participação na organização do corta-mato escolar, realizado na Escola D. João II, abrangendo alunos de todas as escolas do AESB. Durante o evento, foram desempenhadas várias funções, desde a logística à coordenação das atividades. Esta experiência proporcionou um entendimento mais profundo sobre a organização de eventos desportivos em ambiente escolar, revelando-se valiosa para o desenvolvimento de competências práticas no contexto educativo.

A 17 de janeiro de 2024, houve envolvimento na organização do Mega Sprint, Mega Km e Mega Lançamento, fase escola, realizado na Escola D. João II, com a participação de alunos de todo o Agrupamento. A responsabilidade pelo Mega Salto incluiu a coordenação eficaz com os colegas responsáveis pelos outros eventos, de modo a garantir que os alunos não tivessem longos períodos de espera. Foi recrutada uma equipa de quatro alunos do curso profissional de desporto para auxiliar nas tarefas de controlo, limpeza da caixa de areia e medição dos saltos. A organização eficiente e o trabalho em equipa permitiram que o evento decorresse sem problemas, oferecendo uma experiência formativa enriquecedora. Foi também assumida a responsabilidade pela organização do torneio Inter-turmas de futsal na ESSB, em colaboração com o orientador, envolvendo as turmas do 9.º ao 12.º ano.

Nos dias 21 e 22 de março de 2024, o evento decorreu no campo de futebol 7, cedido pela Câmara Municipal de Santarém, e as responsabilidades incluíram a requisição do espaço, a elaboração do regulamento e a criação dos quadros competitivos, seguindo o modelo de dupla eliminação, que permitiu que todas as equipas jogassem pelo menos dois jogos. Com mais de 35 equipas inscritas, o evento foi um sucesso organizacional. O feedback dos participantes foi extremamente positivo, consolidando a experiência como uma oportunidade de desenvolvimento de competências organizativas e de gestão de eventos desportivos escolares.

No dia 9 de maio de 2024, organizou-se uma atividade de cidadania para os alunos do 10.º ano, que incluiu uma aula conjunta de Português, Biologia, Inglês e Educação Física no Rio Tejo. No que diz respeito à componente de Educação Física, a atividade principal foi a canoagem, coordenada pelos professores da escola responsáveis pela modalidade. Assegurou-se que cada aluno estivesse emparelhado com um estudante do curso profissional de desporto, garantindo assim a presença de alguém com experiência em canoagem em cada embarcação. O percurso realizou-se entre a Ribeira de Santarém e a Ilha da Sardinha, onde os alunos participaram em diversas atividades, como voleibol de praia. O entusiasmo dos alunos foi notório, culminando numa espontânea organização de um piquenique, que envolveu colegas e professores, tornando o dia memorável para todos.

Todo este percurso foi desafiante e extremamente enriquecedor, proporcionando um desenvolvimento significativo em diferentes áreas, como a gestão de situações complexas, a organização de eventos e a promoção da inclusão. A experiência permitiu aprofundar competências de planeamento, comunicação e trabalho em equipa, reforçando a importância de uma abordagem integrada na educação. Apesar das exigências e dos desafios, o percurso revelou-se uma oportunidade valiosa para o crescimento pessoal e profissional, consolidando a confiança e a capacidade de atuar de forma eficaz no contexto educativo.

Figura 17 -Atividades desenvolvidas durante a PES



#### 4.1. Desporto Escolar

Durante o ano letivo 2023/2024, verificou-se a coadjuvação na modalidade de Futsal de Desporto Escolar, no escalão de infantis B masculinos. Os treinos decorreram às terças e quartas-feiras, sendo que todas as sessões foram minuciosamente planeadas pelo Professor Pedro Sobral, que delegou a responsabilidade de assumir a função de treinador principal da equipa nas jornadas concentradas. Nessas ocasiões, coube a gestão integral dos jogos, desde as substituições, gestão de tempo, até à organização de bolas paradas, tanto defensivas quanto ofensivas, assim como a comunicação constante com os atletas.

Foram realizadas três jornadas concentradas: uma na Escola D. João II, outra na Escola Alexandre Herculano, em Santarém, e outra na Escola D. Afonso Henriques, em Alcanede. Embora os resultados desportivos não tenham correspondido às expectativas, o foco principal foi garantir que todos os alunos inscritos nos treinos tivessem a oportunidade de participar nos jogos. A vertente formativa prevaleceu, proporcionando a todos os alunos a oportunidade de vivenciar as diversas etapas de um jogo de futsal.

Três alunos mais velhos, que participavam regularmente nos treinos, foram incentivados a realizar a formação de árbitro de futsal. Estes alunos desempenharam um papel fundamental nas jornadas concentradas, sendo a única escola a levar árbitros próprios, o que reflete o compromisso com a formação integral dos alunos.

Possuindo o curso de treinador de nível 1 em futsal, esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora, proporcionando uma visão prática da gestão e organização de uma equipa de desporto escolar. A gestão eficaz dos treinos, a preparação estratégica para os jogos e a atenção individualizada a cada aluno foram aspetos fundamentais que contribuíram para o crescimento profissional na área de ensino e treino desportivo.

Figura 18 - Alunos desporto escolar futsal



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

Este capítulo contextualiza o tema do presente trabalho, sendo apresentado o problema, os objetivos e a questão de investigação. Justifica-se a sua relevância pela escassez de evidências empíricas acerca da relação entre o nível de atividade física, a motivação para a prática e a satisfação com a imagem corporal em alunos dos ensinos básico e secundário português. Com este trabalho, pretende-se analisar as razões que levam os alunos do 3º ciclo do ensino básico (9º ano) e do ensino secundário de um Agrupamento escolas do distrito de Santarém a tornarem-se fisicamente ativos e a manterem a motivação para a prática, bem como na permanência na atividade física e para o desporto em si. Neste sentido, importa reunir um conjunto de ferramentas que permitam identificar estas motivações, bem como as oportunidades que estas proporcionam para que os diversos profissionais da área (professores, técnicos, gestores de desporto e treinadores) consigam desenvolver e planear programas curriculares devidamente organizados e adaptados, criando serviços desportivos de alta qualidade para diferentes tipos de público. Tal, não só ajuda a manter os participantes motivados e ativos, como permite atrair um maior número de pessoas para a prática de diversas atividades desportivas (Barroso, Araújo, Keulen, Braga & Krebs, 2007).

Enquadrado no ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física, promovido pelo Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT), e no âmbito da Área IV- Dimensão do Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, a temática do presente relatório final de estágio incide num estudo exploratório com o objetivo de verificar a relação entre o nível de atividade física, a motivação para a prática e a satisfação com a imagem corporal. Os participantes do estudo foram alunos pertencentes aos ensinos básico e secundário português, em específico de 9º, 10º, 11º e 12º anos do ano letivo 2023/2024.

Os procedimentos do estudo respeitaram os princípios éticos, assegurando o consentimento livre e esclarecido dos participantes, previamente informados sobre os objetivos e métodos da investigação. A confidencialidade dos dados foi rigorosamente salvaguardada, assim como os direitos de imagem dos respondentes, garantindo que nenhuma identificação visual fosse utilizada sem autorização expressa. Os instrumentos utilizados encontram-se armazenados na base de dados do ministério responsável. O estudo seguiu as orientações da Declaração de Helsínquia, assegurando a proteção dos direitos, da dignidade e do bem-estar dos participantes.

O presente trabalho integra uma componente de revisão de literatura, com o intuito de dar sentido concetual à investigação em causa, enquanto orienta a sua dimensão empírica. O trabalho de pesquisa realizado permite contextualizar o universo lexical associado aos conceitos em investigação, nomeadamente a relação entre o nível de atividade física, a motivação para a prática e a satisfação com a imagem corporal, abordando assim as conceções associadas a cada um destes. No presente trabalho são colocados em análise i) os três conceitos, com a respetiva descrição; ii) o modo como estes se relacionam entre si e iii) a sua importância, num aspeto prático, tendo em consideração o foco e o público-alvo do estudo.

Para efetivar a investigação em causa, apresentam-se estudos internacionais e nacionais, para alargar as evidências teóricas referentes à temática proposta, servindo também para contextualizar os conceitos em análise. Com o objetivo de reforçar o valor empírico do estudo, aplicou-se como instrumento de recolha de dados um questionário online, com o intuito de inquirir os elementos da amostra quanto à prática de atividade física, motivação e imagem corporal. Espera-se que os resultados obtidos permitam estabelecer uma relação entre as variáveis em estudo, correspondentes ao conceitos em análise. O presente trabalho não pretende ser exaustivo, mas operacional, na medida em que se

espera que permita desenhar diretrizes e linhas orientadoras para o planeamento de programas de treino e/ou planos curriculares eficazes, inclusivos e adaptados para diferentes tipos de público-alvo, bem como para clarificar as necessidades do contexto educativo português, contribuindo igualmente para a desmitificação de aspetos que possam representar obstáculos para o seu desenvolvimento.

O trabalho está estruturado tendo como base a seguinte questão de investigação:

*Qual a relação entre o nível de atividade física, motivação para a sua prática e satisfação com a imagem corporal em alunos dos ensinos básico e secundário numa escola no distrito de Santarém?*

Mediante a apresentação do problema de investigação, torna-se necessário rever a literatura atual organizada em torno da temática através da contextualização e explicitação dos conceitos-chave, estabelecendo a relação hierárquica entre estes elementos e atribuir a cada um destes o seu valor relativo na estrutura, mediante a integração de princípios, perspetivas teóricas e sinalização dos dados empíricos. O estudo deve responder a situações identificadas como problemáticas ou que necessitem de intervenção, de modo que foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- 1) Efetuar a revisão de literatura e sistematização dos estudos e trabalhos existentes sobre a temática, definindo e apresentando conceitos, pontos-chave e aspetos a considerar;
- 2) Analisar as variáveis dependentes com as variáveis independentes, nomeadamente:

Variáveis Dependentes:

- Nível de atividade física
- Motivação para a prática de atividade física
- Satisfação com a imagem corporal

- 3) Qual a relação entre os fatores de motivação e o nível de atividade física?
- 4) Qual a relação entre o nível de atividade física e satisfação com a imagem corporal?

O enquadramento dos conhecimentos permite conjecturar novas abordagens sobre a problemática, fornecendo as bases para entender a visão e expansão dos conceitos e verificar se, de facto, os modelos pedagógicos e as estratégias de funcionamento utilizados estão ajustados às necessidades dos demais intervenientes, contribuindo para o desenvolvimento de experiências atrativas e motivantes no domínio dos ensinos básico e secundário português.

## **Relação entre o nível de atividade física, motivação para a sua prática e satisfação com a imagem corporal em alunos dos ensinos básico e secundário numa escola no distrito de Santarém**

**Diogo Martins [1], Joana Serpa [1, 2], Alfredo Silva [3,4]**

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

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

[3] Escola Superior de Ciências do Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, Portugal,

[4] Departamento de Gestão do Desporto; Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Santarém, Portugal

### **Resumo**

O nível de atividade física, a motivação para a sua prática e a satisfação com a imagem corporal são fatores fundamentais para o bem-estar dos adolescentes e podem influenciar o seu comportamento em relação à prática de exercício. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre esses fatores em alunos dos ensinos básico e secundário de uma escola pública no distrito de Santarém. A amostra foi composta por 113 alunos, com idades entre os 14 e os 19 anos, sendo a maioria do sexo masculino (64,6%). Para a recolha de dados, foi utilizado um questionário online que avaliou o nível de atividade física (medido em METs semanais), a motivação para a prática de exercício físico e a satisfação com a imagem corporal. O questionário incluiu o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) e uma escala de imagem corporal através da técnica das silhuetas. Os resultados mostraram que, entre as alunas do sexo feminino, a aptidão física foi um preditor positivo e significativo da prática de atividade física, explicando 13,3% da variação nos níveis de atividade. A inclusão da variável "reconhecimento social" no modelo aumentou a explicação da variância para 22,8%, com um efeito negativo, sugerindo que a pressão social pode desmotivar a prática de exercício físico, especialmente entre as raparigas. Estes resultados corroboram estudos anteriores que sublinham a importância da motivação intrínseca na adesão à prática regular de atividades físicas. O estudo destaca a necessidade de promover uma imagem corporal positiva e incentivar a motivação intrínseca para reduzir o impacto das pressões sociais e melhorar a adesão à atividade física e ao bem-estar geral dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Imagem Corporal, Motivação.

## **Relationship between the level of physical activity, motivation to practice it and satisfaction with body image in primary and secondary school students in a school in the district of Santarém**

### **Abstract**

The level of physical activity, motivation to exercise and satisfaction with body image are fundamental factors for the well-being of adolescents and can influence their behaviour in relation to exercise. The aim of this study was to analyse the relationship between these factors in primary and secondary school students from a public school in the district of Santarém. The sample consisted of 113 students aged between 14 and 19, the majority of whom were male (64.6%). For data collection, an online questionnaire was used to assess the level of physical activity (measured in METs per week), motivation for physical exercise and satisfaction with body image. The questionnaire included the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Motivation Questionnaire for Sports Activities (QMAD) and a body image scale using the silhouette technique. The results showed that among female students, physical fitness was a positive and significant predictor of physical activity, explaining 13.3 per cent of the variation in activity levels. Including the variable 'social recognition' in the model increased the explanation of variance to 22.8 per cent, with a negative effect, suggesting that social pressure can demotivate the practice of physical exercise, especially among girls. These results corroborate previous studies that emphasise the importance of intrinsic motivation in adherence to regular physical activity. The study highlights the need to promote a positive body image and encourage intrinsic motivation in order to reduce the impact of social pressures and improve adherence to physical activity and the general well-being of teenagers.

Translated with DeepL.com (free version) Keywords: Body Image, Motivation, Physical Activity.

## Introdução

A relação entre o nível de atividade física, a motivação para a prática e a satisfação com a imagem corporal é um tema de grande relevância no contexto da saúde física e mental (Condessa, Anastácio & Antão, 2022). A forma como percebemos e entendemos o nosso corpo, bem como a motivação para nos mantermos fisicamente ativos estão intrinsecamente ligadas e têm um impacto significativo para a saúde e qualidade de vida em geral. A regularidade na prática da atividade física associa-se a uma série de benefícios para a saúde, pois incluem uma combinação de fatores físicos e mentais (relacionados com a saúde e o bem-estar, com a imagem corporal, com a autoestima/autoconfiança, energia e vitalidade), emocionais (redução da ansiedade e de stress, aquisição de disciplina/rotina e desafio), e sociais (socialização e conexão com diferentes pessoas) (Condessa et al., 2022; Oliveira, 2008). Exposta a problemática em análise, importa indagar acerca do que se entende por nível de atividade física, motivação (para a prática a prática desportiva) e imagem corporal.

Podendo ser definido de várias maneiras, o nível de atividade física refere-se à quantidade e à intensidade das atividades desportivas realizadas num determinado período de tempo. Este conceito assume especial relevância face às recomendações de saúde pública da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre atividade física e comportamento sedentário, que sublinham a necessidade de reduzir os riscos associados ao sedentarismo em todas as populações e faixas etárias, independentemente do sexo, origem cultural ou nível socioeconómico. Para crianças e adolescentes (dos 5 aos 17 anos), a OMS recomenda, no mínimo, 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, incluindo atividades que reforcem os músculos e ossos, pelo menos três vezes por semana. Para os adultos (dos 18 aos 64 anos), recomenda-se a prática de 150 a 300 minutos semanais de atividade física aeróbia de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade de intensidade vigorosa (ou uma combinação equivalente), distribuídos por, pelo menos, dois dias por semana. Já para os idosos (65 anos ou mais), as orientações sugerem 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbia de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, com uma frequência de duas a três vezes por semana, incluindo exercícios que promovam o equilíbrio funcional e a prevenção de quedas. Estas recomendações da OMS destacam a importância de combater o sedentarismo e promover a prática regular de exercício físico como um fator essencial para a saúde e o bem-estar em todas as fases da vida (World Health Organization, 2020). Kohl, et al (1992) definem o nível de atividade física como a quantidade de energia gasta por uma pessoa em atividades físicas, em que se incluem exercícios, trabalho e atividades diárias. Para Bauman, Bull e Jago (2009), o nível de atividade física refere-se à quantidade de tempo gasto em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, como caminhar, pedalar ou praticar desportos. Mediante as diferentes, mas semelhantes definições apresentadas, denota-se que estas destacam a importância de considerar tanto a quantidade quanto a intensidade das atividades físicas realizadas ao avaliar o nível de atividade física de uma pessoa. Tal torna-se fundamental para entender os benefícios para a saúde associados à prática regular de exercícios e também para orientar as recomendações de atividade física para a população em geral. Contudo, e atendendo ao ritmo acelerado do quotidiano, são muitas as pessoas que, apesar de motivadas para a prática de atividade física, lutam para manter uma rotina de exercícios, muitas vezes prejudicada pela falta de tempo. Deste modo afigura-se importante esclarecer o significado do conceito de motivação.

Do ponto de vista etimológico, o termo "motivação" deriva da palavra latina *motivus, movere*, que significa mover/movimento (Nakamura et al., 2005), "ato de despertar o interesse para algo" (Infopédia, 2024). Entende-se assim que a motivação é algo intrínseco, sendo um impulso que vem de dentro, isto é, que tem as suas fontes de energia no interior de cada pessoa, nas suas necessidades e

ações, sendo também uma força que direciona a pessoa para alguma coisa ou objetivo (Dragos, 2014; Nakamura et al., 2005). Para entender a motivação no contexto do exercício físico, e recorrendo à teoria da autodeterminação (*self-determination theory* – SDT) (Appel, Wendt & Argimon, 2010), as pessoas que se exercitam por motivos intrínsecos, como prazer, interesse e satisfação pessoal, tendem a manter uma prática mais consistente e duradoura. Entender as motivações para a prática desportiva assume-se como um elemento essencial para que o futuro planeamento dos diversos profissionais da área se torne viável, por este estar muito dependente dos motivos que levam a diferentes escolhas ou até à não escolha de qualquer atividade desportiva. Maslow ( cit. por Bohrer, 1981) definiu o conceito de motivação como o processo de satisfazer necessidades básicas e alcançar o potencial máximo, em que na base se organizam as necessidades mais básicas (fisiológicas e de segurança), e no topo, as necessidades mais elevadas como as de autorrealização (Bohrer, 1981). Samulsky (1992) caracteriza a motivação como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, em que depende da interação de fatores pessoais e ambientais. Neste sentido, a motivação apresenta uma determinante energética (nível de ativação/intensidade) que respeita à forma como o indivíduo se envolve na atividade (Hagger & Chatzisarantis, 2008), e uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses e motivos). Moreno, González, Martín-Albo e Cervelló (2010), conduziram um estudo cujo objetivo consistiu em analisar experimentalmente as relações entre a motivação e o desempenho em educação física, destacando a importância da motivação intrínseca versus a motivação extrínseca. Os autores concluíram que se o professor de educação física inculca a convicção de que a capacidade pode melhorar, ocorre igualmente o aumento da motivação intrínseca. A indução de uma crença de capacidade incremental bem como o aumento da motivação intrínseca podem resultar, a médio e longo prazo, num melhor desempenho do aluno face às tarefas propostas em aula. Estes resultados devem ser considerados tendo em conta a importância da motivação e da aprendizagem nas aulas de educação física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Neste âmbito, destacam-se ainda outros estudos, cujas referências a diversas teorias, sinalizam a importância da motivação no contexto desportivo. O envolvimento na tarefa ou no ego depende da situação e da orientação motivacional de cada um. David McClelland (1989), na teoria das necessidades adquiridas, defende que a motivação das pessoas advém da satisfação das suas necessidades (de realização, de afiliação e de poder) (Rego, 2000). Assim, a necessidade de realização pode definir-se como um esforço de execução em direção a um grupo de padrões, em que se insere a ambição de querer ser bem sucedido em situações de competição. Deste modo, os indivíduos gostam de adotar responsabilidades para encontrar soluções para determinados problemas e têm tendência para sugerir objetivos exigentes e assumir determinados riscos, valorizando o feedback do seu desempenho. Intrinsecamente ligados, a motivação para a prática de atividade física pode também ser influenciada pela perceção da própria imagem corporal. Indivíduos satisfeitos com sua imagem corporal tendem a ter uma maior motivação intrínseca para a prática de atividades físicas, já que encaram o exercício como uma forma de cuidar de si mesmos e de manter um estilo de vida saudável.

Com variadas aceções (Marques et. al., 2016), a imagem corporal, bem como a autoestima são dimensões da saúde que têm sido estudadas em associação (Condessa et al., 2022; Pruzinsky & Cash, 2002) em disciplinas como a psicologia e saúde, devido ao seu impacto na saúde mental . Como uma expressão que começou a ser utilizada no início do século XX por neurologistas interessados em estudar os efeitos de lesões cerebrais em fenómenos psicológicos, a imagem corporal, que engloba a perceção do tamanho, forma e aceitação do próprio corpo, desempenha um importante papel na motivação e no comportamento dos indivíduos, relativamente à alimentação e ao exercício físico. Esta perceção pode ser positiva, indicando uma aceitação saudável, ou negativa, denotando-se assim a

insatisfação. Com base no paradigma cognitivo-comportamental, para Cash (2002), a imagem corporal assume-se como um constructo multidimensional que envolve as percepções, atitudes e experiências do indivíduo relacionadas com o próprio corpo, mais especificamente com a aparência física (Cash, 2002), no que respeita ao tamanho, à forma e à estética do mesmo (Cash, Ancis, & Strachan, 1997). De acordo com os autores, a imagem corporal contém duas dimensões: i) a dimensão perceptiva, definida como o rigor da avaliação que o indivíduo faz do seu tamanho, forma e peso, em comparação com as suas proporções e características reais; e a ii) dimensão atitudinal, que inclui duas componentes: uma avaliativa/afetiva, relativa aos sentimentos que o indivíduo possui relativamente à aparência do seu corpo, e uma cognitiva/de investimento, que inclui pensamentos e crenças relativas à aparência e forma corporal (Banfield & McCabe, 2002). Enquanto a primeira se refere à satisfação ou insatisfação com o corpo, que resulta da congruência ou discrepância entre as auto percepções do indivíduo relativamente ao aspeto físico e os ideais físicos que internalizou, a segunda diz respeito à importância cognitiva, comportamental e emocional do corpo para a autoavaliação, patente na saliência e centralidade de que esta se reveste na vida do indivíduo (Cash, 2002). Apesar de ser algo passível de ocorrer em qualquer faixa etária, a preocupação com a imagem corporal apresenta maior evidência na adolescência, sendo este um período com características únicas no ciclo de vida e onde ocorrem transformações biopsicossociais importantes e determinantes para que se desenvolva a autonomia e se construa a identidade (Marques, Pimenta, Reis, Ferreira, Peralta, Santos et al., 2016; Figueirinha, 2020). Neste sentido, preocupações com o peso, forma do corpo e dieta com o objetivo de perder peso ou manter a forma são comuns entre os adolescentes e têm vindo a ser apontados como fatores de risco para o desenvolvimento de perturbações do comportamento alimentar (Thomson, 1996). Por outro lado, indivíduos insatisfeitos com sua imagem corporal podem enfrentar barreiras psicológicas significativas para se envolverem em atividades físicas. A pressão social, os padrões de beleza irreais e a comparação com os outros podem gerar uma autoimagem negativa, diminuindo assim a motivação para a prática da atividade física. Assim, torna-se fundamental adotar abordagens que promovam uma imagem corporal positiva e uma motivação intrínseca para a prática de atividade física. Tal pode incluir o desenvolvimento de planos de exercícios que enfatizem o prazer e os benefícios para a saúde, em vez de se focarem apenas na estética corporal. Além disso, é importante criar um ambiente de apoio que incentive a aceitação do próprio corpo e que promova a diversidade de formas e tamanhos corporais. O conhecimento pela interconexão entre o nível de atividade física, a motivação e satisfação com a imagem corporal, permite desenvolver estratégias mais eficazes para promover estilos de vida ativos e saudáveis para todas as pessoas, independentemente de sua forma ou tamanho corporal. Afinal, o verdadeiro objetivo da atividade física deve ser o de proporcionar bem-estar físico e mental, e não a conformidade com padrões de beleza, muitas das vezes irreais.

A Teoria da Autodeterminação (Self-Determination Theory - SDT), desenvolvida por Edward Deci e Richard Ryan (1985), é uma abordagem teórica que procura explicar a motivação humana com base em três necessidades psicológicas fundamentais: autonomia, competência e relacionamento. A teoria distingue entre diferentes tipos de motivação, sendo a motivação intrínseca — caracterizada pela realização de uma atividade pelo prazer e satisfação que esta proporciona — e a motivação extrínseca — orientada por recompensas externas ou pressões sociais — os fatores principais que determinam o comportamento humano. No contexto da prática de atividade física, a SDT sugere que a qualidade da motivação é essencial para iniciar e manter um comportamento a longo prazo.

No que diz respeito à precedência entre os conceitos de “motivação para a prática”, “nível de atividade física” e “satisfação com a imagem corporal”, a SDT propõe que a motivação é o fator inicial que impulsiona o comportamento. Quando uma pessoa apresenta um elevado nível de motivação

autodeterminada — isto é, pratica atividade física por prazer, desafio ou para se sentir bem — é mais provável que se envolva e persista na prática de exercício físico. Estudos como o de Teixeira, Carraça, Maryland, Silva e Ryan (2012) revisaram a literatura e indicaram que a motivação intrínseca é um preditor significativo da adesão ao exercício. De acordo com Desci e Ryan (2000), quando as necessidades básicas de autonomia, competência e relacionamento são satisfeitas, a motivação intrínseca é fortalecida, resultando em níveis mais elevados de envolvimento e continuidade no comportamento de exercício.

Deste modo, a motivação para a prática de atividade física surge como o ponto de partida, uma vez que regula o comportamento e está intimamente ligada ao início e à persistência no exercício. O nível de atividade física é então influenciado pela intensidade e frequência com que a pessoa se dedica ao exercício. O estudo de Hausenblas e Fallon (2006), que verificou a literatura sobre a relação entre exercício físico e imagem corporal, constatou que a participação em atividades físicas leva a melhorias na satisfação com a imagem, especialmente em grupos que experienciam mudanças corporais significativas, como no caso das mulheres. De forma semelhante, Martin Ginis, Strong, Arent e Bray (2014) demonstraram que a prática regular de exercício está associada a uma percepção mais positiva do corpo, mediada por melhorias no desempenho e na aparência física.

Por fim, a satisfação com a imagem corporal tende a surgir como um resultado do comportamento de exercício físico e é fortemente mediada pela percepção de competência e pelos efeitos que o exercício tem sobre o corpo e a autoestima. Vlachopoulos, Ntoumanis e Smith (2010) corroboram este ponto ao demonstrarem que uma motivação mais autodeterminada para a prática de exercício físico está diretamente relacionada com um maior bem-estar psicológico, incluindo uma melhor satisfação com a imagem corporal.

Em termos teóricos, isto sugere que a motivação é o ponto de partida que determina o comportamento, ou seja, o nível de atividade física, que, por sua vez, influencia a percepção de satisfação com a própria imagem. Assim, a sequência de precedência mais adequada é: motivação para a prática de atividade física → nível de atividade física → satisfação com a imagem corporal. Esta sequência é sustentada por evidências que demonstram que a motivação autodeterminada não só desencadeia o comportamento, mas também sustenta a sua continuidade e influencia positivamente a percepção da imagem corporal.

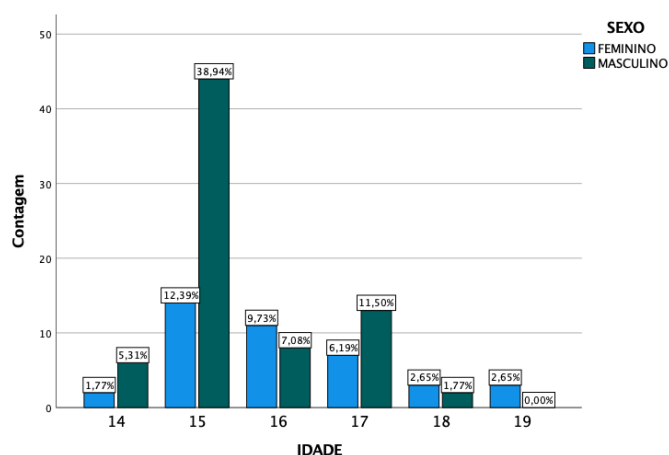
O objetivo deste estudo é analisar a relação entre o nível de atividade física, a motivação para a sua prática e a satisfação com a imagem corporal em alunos do ensino básico e secundário de uma escola pública no distrito de Santarém. O estudo visa compreender de que forma fatores como a aptidão física, a motivação intrínseca e extrínseca para a prática desportiva, bem como a pressão social, influenciam o comportamento dos adolescentes em relação à atividade física. Além disso, pretende-se avaliar o impacto da satisfação com a imagem corporal sobre a adesão à prática desportiva. Através da aplicação de questionários específicos, que avaliam o nível de atividade física (medido em METs semanais), a motivação para a prática de exercício e a percepção da imagem corporal, este estudo procura identificar padrões e determinar quais os fatores que mais contribuem para a prática regular de atividade física, com o objetivo de promover o bem-estar físico e psicológico dos adolescentes.

## **Materiais e Métodos**

## Amostra

A amostra foi constituída por 113 alunos, 73 rapazes e 40 raparigas, apresentando assim uma média de idades de  $15,69 \pm 1,142$ . Como critério de inclusão, temos a participação de forma voluntária dos alunos; e, como critério de exclusão, os alunos com idade inferior a 14 anos, uma vez que o questionário IPAQ não está validado para aplicar a indivíduos com idade inferior a 14 anos.

Gráfico 1 - Gráfico comparativo entre a idade e o género dos inquiridos



## Instrumentos e Procedimentos Éticos

O presente estudo foi realizado num Agrupamento de escolas pertencente ao distrito de Santarém. A sua execução exigiu, numa primeira fase, a aprovação da Direção do Agrupamento (autorização em anexo) e, numa fase subsequente, a obtenção das respetivas autorizações por parte dos encarregados de educação dos alunos participantes (exemplo em anexo). A recolha de dados foi conduzida através de um questionário online, administrado na plataforma Google Forms, cujo link foi partilhado com os inquiridos. Para maximizar a adesão dos alunos, solicitou-se aos diretores de turma e aos professores de Educação Física que reforçassem a importância da entrega das autorizações e incentivassem o preenchimento do questionário.

Para a avaliação do nível de atividade física dos participantes, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Este instrumento, recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), permite medir a quantidade de tempo semanal despendido em atividades físicas de diferentes intensidades: leve, moderada e intensa. Validado em 12 países, o IPAQ é amplamente utilizado para aferir os níveis de atividade física em diversas populações.

No que concerne à motivação para a prática de atividade física, utilizou-se o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), uma adaptação do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) (Serpa & Frias, 1991). Este instrumento foi desenvolvido com o objetivo de identificar os principais fatores que motivam os indivíduos a praticar desporto, fornecendo uma análise aprofundada das razões subjacentes à sua participação em atividades desportivas. Para garantir a validade e a precisão estatística dos resultados, foi aplicada a análise fatorial confirmatória utilizada por Fonseca e Maia (2001). Esta análise permitiu agrupar os itens do questionário em oito fatores principais: Competência Técnica, Diversão, Reconhecimento Social, Afiliação, Aptidão Física, Emoção, Competição e Trabalho em Equipa. Esta estrutura fatorial possibilita uma avaliação abrangente das

diferentes dimensões motivacionais que influenciam a prática desportiva, permitindo uma interpretação mais consistente dos resultados no contexto português.

Por último, no que se refere à percepção da imagem corporal, foi utilizado um questionário baseado na técnica das silhuetas (em anexo). Este instrumento avalia a Imagem Corporal Real (ICReal) – a percepção que o indivíduo tem do seu próprio corpo, a Imagem Corporal Ideal (ICIdeal) – o corpo que gostaria de ter, e o que considera ser um tamanho "normal" para indivíduos do mesmo sexo e do sexo oposto. A técnica das silhuetas utiliza uma escala que varia entre a magreza extrema (Silhueta nº 1) e a obesidade severa (Silhueta nº 9). As 18 silhuetas, divididas igualmente entre figuras masculinas e femininas, foram desenvolvidas por Stunkard, Sorenson e Schulsinger (1983) e fazem parte da "Figure Rating Scale" (Figura 9). Os participantes foram convidados a escolher a silhueta que mais se aproximava da sua figura atual (ICReal), a que representava o corpo que gostariam de ter (ICIdeal) e a que consideravam ser "normal" para ambos os sexos. 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 Altube (1991, cit. por Ruutel, 2004) demonstraram que esta medida/diferença apresenta propriedades psicométricas razoáveis.

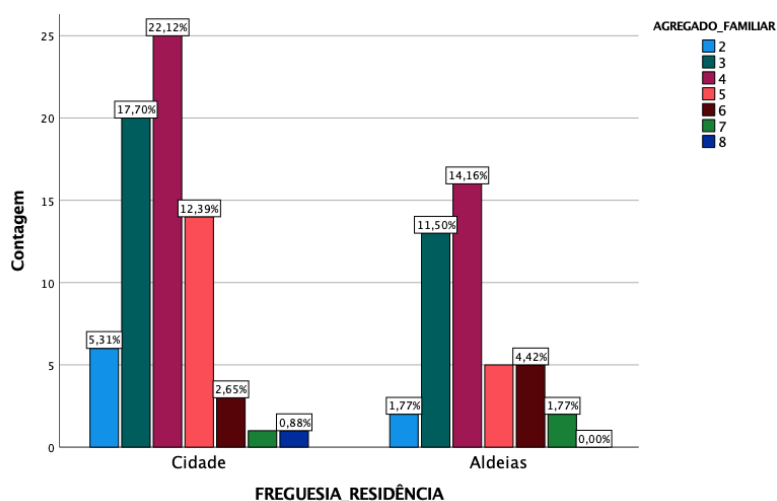
### **Análise estatística**

Para a análise dos dados, foi utilizado o software Statistical Package for Social Sciences™ (SPSS, versão 29.0, IBM Corporation). Num primeiro momento, procedeu-se a uma análise descritiva, com o intuito de caracterizar a amostra, apresentando-se os valores mínimos, máximos, médias e respetivos desvios padrão de cada uma das variáveis independentes. Considerando os resultados obtidos e os testes realizados, verificou-se que a amostra apresenta uma distribuição normal. No que concerne à análise inferencial, recorreu-se à Correlação Linear para examinar a relação entre a atividade física e a motivação. Adicionalmente, foi utilizada uma ANOVA one-way para investigar a associação entre a satisfação corporal e o nível de atividade física.

### **Resultados**

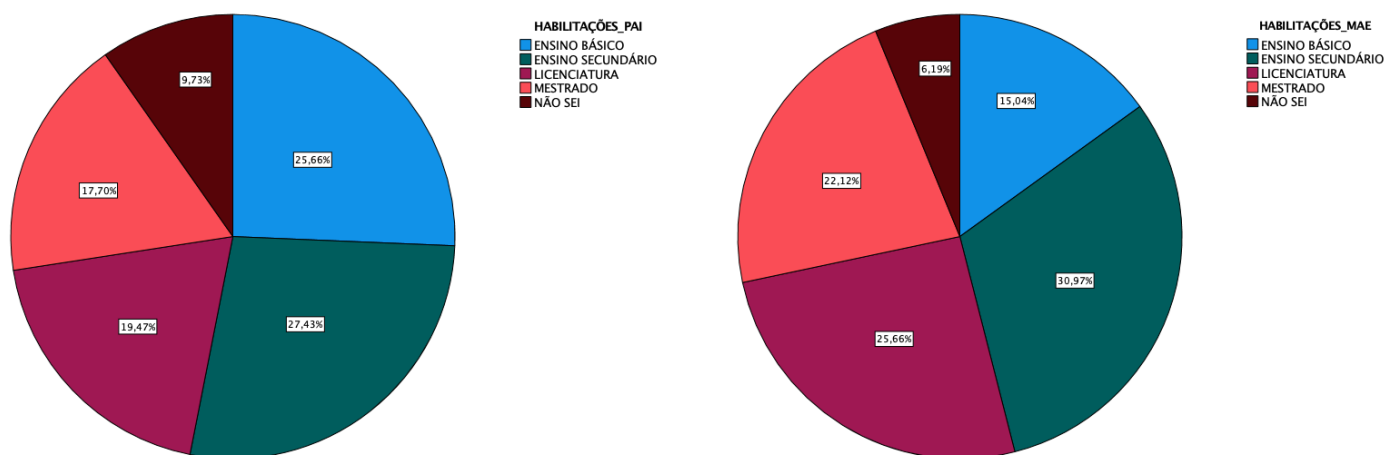
O presente estudo caracteriza um grupo de jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos, sendo a maioria constituída por adolescentes com 15 anos (51,3%). Predominam alunos do ensino secundário, com o 10.º ano a representar 48,7% dos inquiridos. A distribuição por género revela uma maior presença do sexo masculino (64,6%) face ao sexo feminino (35,4%). Em termos de residência, 61,9% dos participantes residem em áreas urbanas, enquanto 38,1% residem em zonas rurais.

Gráfico 2 - Gráfico comparativo entre a zona de residência e o agregado familiar



Relativamente ao nível de habilitações académicas dos pais, a maior parte concluiu o ensino secundário (27,4%) ou possui apenas o ensino básico (25,7%). No caso das mães, o cenário é semelhante, com 31,0% a conter o ensino secundário completo e 25,7% a possuir uma licenciatura. No que respeita ao agregado familiar, verifica-se que a maioria dos jovens provém de famílias com três (29,2%) ou quatro membros (36,3%).

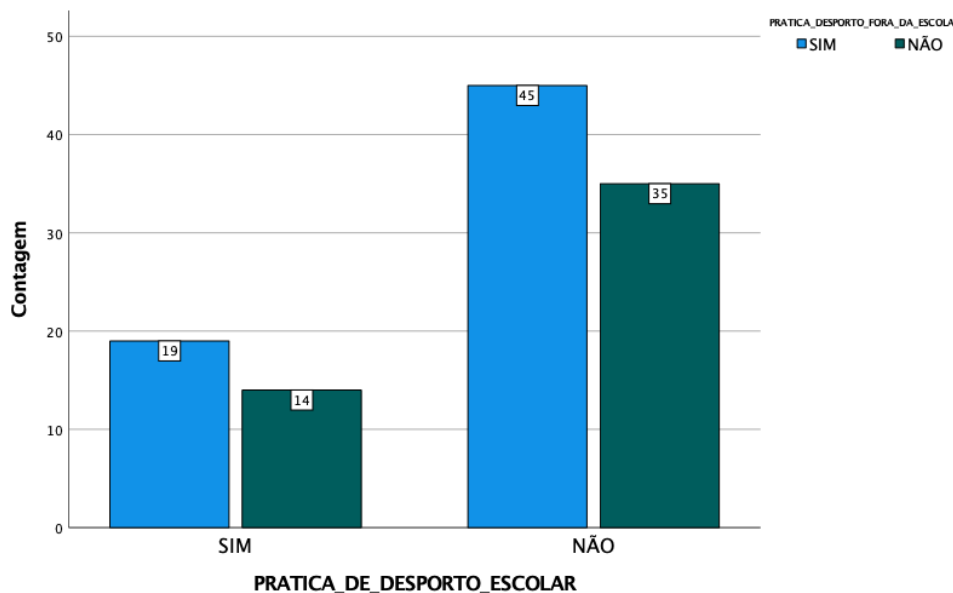
Gráfico 3 - Nível de habilitações dos pais



Quanto à prática desportiva, a maioria dos ar (56,6%), enquanto apenas 29,2% a realiza no

contexto escolar. Contudo, apesar de 50 alunos não praticarem qualquer tipo de atividade física atualmente, 37 deles consideram “muito provável” começar a praticar desporto no futuro, o que sugere uma predisposição positiva para a adesão a um estilo de vida mais ativo.

Gráfico 4 - Gráfico comparativo entre a prática de desporto escolar e a prática de atividade física fora da escola



A Tabela 1 apresenta estatísticas descritivas relativas aos níveis de atividade física e comportamento sedentário dos 113 participantes. No que concerne à Caminhada e à Atividade Moderada, registam-se médias de 813,90 e 804,42 minutos, respetivamente, com valores máximos de 4158 e 5760 minutos, demonstrando uma elevada variabilidade entre os participantes. A Atividade Vigorosa apresenta a média mais elevada (1980,60 minutos), com um intervalo consideravelmente amplo, de 8 a 16800 minutos, o que reflete perfis de prática muito distintos. Já o Tempo Sentado regista uma média de 665,13 minutos, com uma variação mais limitada (entre 180 e 1200 minutos), o que sugere uma maior uniformidade nos comportamentos sedentários dos participantes. Por último, os METs semanais apresentam uma média de 4264,06, com valores que oscilam entre 695 e 19098, evidenciando diferenças significativas nos níveis de atividade física acumulada entre os indivíduos avaliados.

Tabela 1 - Análise descritiva do nível de Atividade Física

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Caminhada	113	0	4158	813,90	873,091
Atividade moderada	113	120	5760	804,42	952,694
Atividade Rigorosa	113	8	16800	1980,60	2892,636
Tempo Sentado	113	180	1200	665,13	261,285
Mets semana	113	695	19098	4264,06	3343,503

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos participantes quanto ao grau de satisfação com a sua imagem corporal. Observa-se que 46,9% dos inquiridos (53 indivíduos) manifestam insatisfação devido a excesso de peso, enquanto 22,1% (25 indivíduos) estão insatisfeitos devido a magreza. Apenas 31% dos participantes (35 indivíduos) afirmam estar satisfeitos com a sua imagem corporal. Estes dados indicam que a maioria dos jovens demonstra algum grau de insatisfação, com predomínio de preocupações relacionadas com excesso de peso.

Tabela 2 - Análise descritiva da satisfação com a imagem corporal

	N	%
Insatisfeito - Magreza	25	22,1%
Satisfeito	35	31,0%
Insatisfeito - Excesso Peso	53	46,9%

A Tabela 3 apresenta as motivações para a prática de atividades físicas distribuídas em oito categorias principais. Na categoria de Reconhecimento Social, destaca-se a motivação “Fazer algo em que se é bom” (média de 4,08), enquanto “Ser conhecido” (2,3) é a menos valorizada. Em Atividade de Grupo, os fatores mais relevantes são “Espírito de equipa” (3,98) e “Trabalhar em equipa” (3,9), sendo “Ser reconhecido e ter prestígio” (2,9) o menos importante. Na categoria Aptidão Física, predominam “Fazer exercício” (4,19) e “Manter a forma” (4,09), com “Ter ação” (3,81) a apresentar menor peso. Em Emoção, a principal motivação é “Libertar tensão” (3,91), enquanto “Ter emoções fortes” (3,17) é a menos expressiva. Relativamente a Competição, “Ultrapassar desafios” (3,9) é a motivação mais destacada, superando “Entrar em competição” (3,19). Na Competência Técnica, o item mais valorizado é “Melhorar as capacidades” (3,96), com “Atingir um nível desportivo mais elevado” (3,59) a revelar menor importância. Na categoria de Afiliação, “Estar com os amigos” (4,2) é a motivação principal, enquanto “Influência da família/amigos” (3,57) é a menos significativa. Finalmente, em Diversão, o “Divertimento” (4,26) apresenta a média mais elevada, sendo “Viajar” (3,75) a motivação com menor relevância.

Tabela 3 - Motivações para a prática desportivas

Fatores	Motivações	N	Média	Desvio Padrão
<b>1- Reconhecimento Social</b>	Ganhar	113	3,23	1,086
	Fazer algo em que se é bom	113	4,08	0,847
	Receber prémios	113	2,96	1,129
	Pretexto para sair de casa	113	3,57	1,06
	Ter a sensação de ser importante	111	3,12	1,249
	Ser conhecido	112	2,3	0,938
	Influência dos professores	112	3,11	1,043
<b>2- Atividade de grupo</b>	Trabalhar em equipa	112	3,9	0,849
	Espírito de equipa	113	3,98	0,845
	Pertencer a um grupo	113	3,35	1,05
	Ser reconhecido e ter prestígio	112	2,9	1,098
<b>3- Aptidão Física</b>	Manter a forma	112	4,09	0,844
	Fazer exercício	113	4,19	0,931
	Ter ação	113	3,81	0,941
	Estar em boa condição física	112	4,08	0,829
<b>4- Emoção</b>	Descarregar energias	113	3,68	0,928
	Ter emoções fortes	113	3,17	0,972
	Libertar tensão	113	3,91	0,96
<b>5- Competição</b>	Entrar em competição	113	3,19	1,216
	Ultrapassar desafios	112	3,9	0,91
<b>6- Competência Técnica</b>	Melhorar as capacidades	113	3,96	0,86
	Aprender novas técnicas	111	3,81	0,879
	Atingir um nível desportivo mais elevado	112	3,59	0,982
<b>7- Afiliação</b>	Estar com os amigos	113	4,2	0,868
	Influência da família/amigos	112	3,57	1,063
	Fazer novas amizades	113	3,65	1,024
<b>8- Diversão</b>	Viajar	113	3,75	1,146
	Ter algo para fazer	113	3,92	0,888
	Divertimento	112	4,26	0,814
	Prazer na utilização das instalações e material desportivo	111	3,65	0,931

Na Tabela 4, as motivações divididas pelos fatores mais valorizadas para a prática de atividades físicas são Aptidão Física (Média = 3,93) e Afiliação (Média = 3,80), indicando que os participantes priorizam sobretudo a saúde e a socialização. Em contrapartida, a Competição (Média = 2,76) é o fator menos relevante, sugerindo que competir tem pouco impacto na decisão de praticar exercício físico.

Tabela 4 - Motivações para prática dividido por fatores

	N	Média	Desvio padrão
Aptidão Física	111	3,9302	,76215
Afiliação	112	3,8036	,73461
Atividade Grupo	111	3,7860	,67154
Reconhecimento Social	111	3,7860	,67154
Competência Técnica	110	3,7697	,71925
Diversão	112	3,7567	,65713
Emoção	113	3,5870	,70045
Competição	112	2,7589	,86207

A Tabela 5 apresenta a análise da relação entre dois fatores motivacionais — Aptidão Física e Reconhecimento Social — e os níveis de atividade física semanal (Mets\_semana), utilizando o método de regressão linear stepwise. A amostra foi segmentada por sexo, e, no caso do sexo masculino, não foram encontradas associações estatisticamente significativas, o que se reflete na ausência de variáveis incluídas no modelo como preditores. Este resultado indica que, para os participantes do sexo masculino, os fatores motivacionais analisados não demonstraram impacto relevante nos níveis de atividade física semanal. No caso do sexo feminino, dois modelos foram gerados. O Modelo 1 inclui apenas a variável Aptidão Física, que se revelou um preditor significativo ( $B = 1641,559$ ,  $p = 0,024$ ), explicando 13,3% da variação nos níveis de atividade física semanal ( $R^2 = 0,133$ ). Este resultado indica que a aptidão física tem um impacto positivo e significativo na prática de atividades físicas, sugerindo que as mulheres que percebem ter uma melhor aptidão física tendem a envolver-se mais em atividades físicas. No Modelo 2, a variável Reconhecimento Social foi adicionada ao modelo, aumentando o poder explicativo para 27,5% da variação ( $R^2 = 0,275$ ). Curiosamente, o coeficiente para o Reconhecimento Social foi negativo ( $B = -2046,021$ ,  $p = 0,013$ ), sugerindo uma relação inversa entre o reconhecimento social e o nível de atividade física. Isto pode indicar que, para algumas participantes, um elevado reconhecimento social está associado a uma menor prática de atividade física. No entanto, a Aptidão Física manteve-se significativa e com um efeito ainda mais forte no segundo modelo ( $B = 2422,426$ ,  $p = 0,002$ ), sublinhando a sua importância como principal fator motivacional.

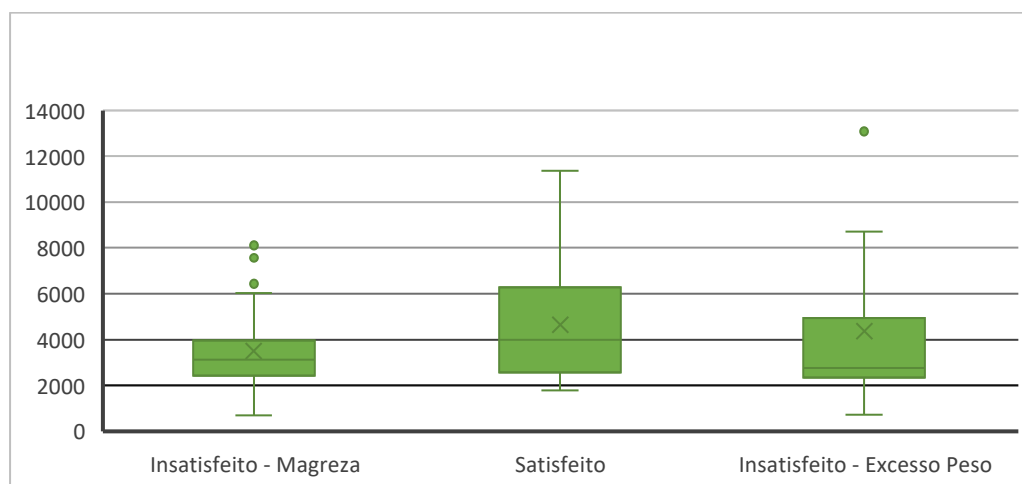
Tabela 5 - Regressão linear entre os Fatores motivacionais e a variável Mets\_Semana

		Coefficients <sup>a</sup>					
Sexo	Model	Unstandardized Coeficientes		Standardized Coeficientes	t	SIG.	
		B	Std. Error	Beta			
Feminino	1	(Constant)	-2433,640	2946,194		-,826	,414
		Aptidão_Física	1641,559	699,104	,364	2,348	,024
	2	(Constant)	2301,772	3277,394		,702	,487
		Aptidão_Física	2422,426	713,776	,538	3,394	,002
		Reconhecimento_Social	-2046,021	781,831	-,415	-2,617	,013

a. Dependent Variable: Mets Semana

O Gráfico 5 apresentado é um *boxplot* que demonstra a relação entre a satisfação com a imagem corporal e o gasto energético semanal, medido em METs. Cada caixa no gráfico representa a distribuição dos METs em cada grupo, com a linha central indicando a mediana e as "whiskers" mostrando os valores máximo e mínimo, exceto os outliers, que são destacados por pontos ou estrelas acompanhados de números identificadores. O grupo "Satisfeito" apresenta a mediana mais alta de METs, sugerindo uma maior prática de atividade física, enquanto os grupos "Insatisfeito – Magreza" e "Insatisfeito – Excesso de Peso" revelam medianas mais baixas, indicando um menor nível de atividade física. Embora o gráfico sugira uma relação positiva entre a satisfação com a imagem corporal e os níveis de atividade física, é importante destacar que os valores exibidos carecem de uma análise estatística de significância que confirme de forma robusta essa correlação.

Gráfico 5 - Boxplot relação entre Met's e Satisfação com imagem corporal



## Discussão de Resultados

Os resultados deste estudo procuram oferecer uma análise detalhada sobre os níveis de atividade física, as motivações para a prática de exercício e a satisfação com a imagem corporal entre adolescentes do ensino básico e secundário. Através da análise de regressão linear, foi possível compreender melhor o impacto de variáveis motivacionais, como a aptidão física e o reconhecimento social, na participação em atividades físicas. Acredita-se que este estudo contribui significativamente para a compreensão das interações complexas entre a percepção da imagem corporal, as motivações intrínsecas e extrínsecas, e os níveis de atividade física praticados por esta população.

Os dados da Tabela 1 mostram variações significativas nos níveis de atividade física entre os alunos, destacando-se a atividade vigorosa, que apresentou a maior média semanal de METs. Estes resultados estão alinhados com estudos anteriores que sugerem que adolescentes envolvidos em atividades desportivas intensas tendem a registar maiores níveis de gasto energético e benefícios físicos (Bauman et al., 2009). Embora a prática de atividades moderadas e caminhadas tenha registado valores mais baixos, estas formas de exercício são igualmente importantes para a manutenção de um estilo de vida saudável, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde (2020).

A Tabela 2 evidencia uma elevada prevalência de insatisfação com a imagem corporal entre os adolescentes, com 46,9% dos participantes a reportarem insatisfação devido ao excesso de peso. Estes resultados estão de acordo com outros estudos que demonstram a influência negativa dos media e redes sociais na percepção corporal dos adolescentes, promovendo padrões de beleza muitas vezes inatingíveis (McLean et al., 2022). A autoconsciência corporal e o receio de julgamento podem inibir muitos jovens de participar em atividades físicas, especialmente em contextos onde o corpo está exposto, como em aulas de educação física (Vartanian et al., 2021).

A Tabela 4 revela que as principais motivações para a prática de exercício físico entre os adolescentes são a aptidão física e a afiliação. Estes resultados corroboram os pressupostos da Teoria da Autodeterminação (SDT), proposta por Deci e Ryan (1985), que sublinha a importância da motivação intrínseca na adoção de comportamentos de exercício. A motivação intrínseca, definida pelo prazer e satisfação pessoal na realização da atividade, mostra-se crucial para garantir uma adesão sustentável à prática física. Em contraste, a motivação extrínseca, como a competição ou o reconhecimento social, desempenha um papel menos relevante na adesão ao exercício entre os adolescentes.

A análise dos dados da Tabela 5 foi realizada apenas com dados do sexo feminino, dado que, para o sexo masculino, não foram encontrados níveis de significância nas variáveis preditoras. No Modelo 1, a aptidão física surge como um preditor positivo e significativo ( $B = 1.641$ ,  $p = 0,024$ ), explicando 13,3% da variância nos níveis de atividade física. Estes resultados estão de acordo com os achados de Teixeira et al. (2022), que associam a percepção de aptidão física à motivação intrínseca, levando a uma maior adesão e persistência na prática regular de atividades físicas. No Modelo 2, que inclui a aptidão física e o reconhecimento social, verificou-se que ambas as variáveis influenciam os níveis de atividade física, explicando 22,8% da variância. A aptidão física manteve-se como um preditor positivo significativo ( $B = 2.422$ ,  $p = 0,002$ ), enquanto o reconhecimento social apresentou um efeito negativo significativo ( $B = -2.046$ ,  $p = 0,013$ ). Este efeito sugere que a pressão para atingir padrões estéticos pode, em vez de motivar, desencorajar a participação em atividades físicas, especialmente entre as raparigas. Vartanian et al. (2021) apontam que a pressão social para corresponder a padrões de beleza pode aumentar o receio de julgamento, levando adolescentes a evitar atividades físicas que envolvam a exposição corporal. Tiggemann (2012) reforça esta ideia, destacando que as adolescentes são particularmente vulneráveis à autoconsciência corporal e à comparação social, o que pode afetar negativamente o

envolvimento em atividades físicas. A ausência de significância nos dados relativos ao sexo masculino sublinha a importância de considerar as diferenças de gênero na investigação dos fatores que influenciam a prática de atividade física. Entre as participantes femininas, a aptidão física destaca-se como um fator motivacional crucial, enquanto o reconhecimento social pode atuar como um obstáculo à participação.

O Gráfico 5 oferece uma visão mais aprofundada sobre a relação entre a imagem corporal e os níveis de atividade física. Os adolescentes insatisfeitos com a sua magreza tendem a apresentar níveis moderados de atividade física, provavelmente numa tentativa de ganhar massa muscular. Por outro lado, os adolescentes satisfeitos com a sua imagem corporal exibem maior variabilidade nos níveis de atividade física, sugerindo uma flexibilidade de motivações que vai desde a manutenção da saúde até ao prazer intrínseco de se exercitar. Estes resultados estão em linha com os estudos de Pengpid e Peltzer (2019), que demonstram que a satisfação corporal está frequentemente associada ao maior prazer na prática de exercício e à satisfação geral com a vida. No entanto, os adolescentes insatisfeitos com o excesso de peso apresentam os níveis mais baixos de atividade física, algo que pode ser explicado pela autoconsciência e o medo de serem julgados, conforme sugerido por Brudzynski e Ebben (2010).

Os resultados deste estudo sublinham a relevância da Teoria da Autodeterminação para a compreensão das motivações dos adolescentes na prática de atividade física. A motivação intrínseca, em particular a perceção de aptidão física, revela-se um preditor positivo significativo da prática de exercício. Por outro lado, o reconhecimento social, que pode ser interpretado como uma motivação extrínseca, tem um efeito negativo, sugerindo que a pressão social e a autoconsciência corporal podem funcionar como barreiras à prática de atividade física. A SDT propõe que, para promover uma maior adesão à prática de exercício, as intervenções devem privilegiar o desenvolvimento da competência, autonomia e relações sociais saudáveis, em detrimento da pressão para corresponder a padrões estéticos ou de desempenho competitivo (Deci & Ryan, 1985).

Neste contexto, as intervenções escolares e desportivas devem promover um ambiente que incentive a prática de atividade física pelo prazer e bem-estar pessoal, em vez de se focarem na competição ou na aparência. O foco no prazer de se exercitar, nas relações sociais positivas e no desenvolvimento da autonomia pode não só aumentar a participação em atividades físicas, mas também melhorar a imagem corporal e o bem-estar psicológico dos adolescentes, especialmente daqueles mais vulneráveis à pressão social (Pengpid & Peltzer, 2019). Estes resultados reforçam a necessidade de desenvolver programas que integrem a promoção da autoestima e da confiança na aptidão física, de forma a combater a insatisfação corporal e os seus efeitos negativos na saúde e qualidade de vida dos adolescentes.

## Conclusões

As conclusões deste estudo evidenciam a importância de compreender as motivações e barreiras que influenciam os níveis de atividade física entre os adolescentes, bem como o impacto da imagem corporal no comportamento desportivo. O estudo demonstrou que a aptidão física se apresenta como uma das principais motivações para a prática de exercício, destacando-se a relevância da motivação intrínseca – ou seja, a prática de atividades pelo prazer e satisfação pessoal – na adesão à prática regular de exercício físico. Os resultados indicaram que os adolescentes que percebem positivamente a sua competência física tendem a ser mais ativos, o que sublinha a necessidade de promover a confiança nas suas capacidades físicas para estimular a adesão a comportamentos saudáveis a longo prazo.

Por outro lado, o reconhecimento social teve um efeito negativo significativo na participação em atividades físicas, especialmente entre as raparigas. A pressão social para corresponder aos padrões estéticos impostos pela sociedade pode, assim, desincentivar a prática de exercício físico. A autoconsciência corporal e o receio do julgamento social parecem ser barreiras significativas, sobretudo em contextos em que o corpo está exposto. Estes resultados apontam para a necessidade de criar ambientes inclusivos que diminuam a pressão estética e promovam o exercício físico como uma ferramenta de bem-estar, e não como um meio para alcançar padrões físicos idealizados.

A insatisfação com a imagem corporal também foi um fator central identificado neste estudo. A elevada percentagem de adolescentes insatisfeitos com a sua aparência, nomeadamente devido ao excesso de peso, reflete os desafios enfrentados por esta faixa etária perante as normas de beleza promovidas pela sociedade e pelos media. No entanto, verificou-se que os adolescentes que se sentem satisfeitos com a sua imagem corporal tendem a usufruir mais da prática de exercício físico, o que demonstra que a promoção de uma imagem corporal positiva pode ter um impacto direto na motivação para a prática de atividade física.

Com base nestes resultados, conclui-se que as intervenções educativas e desportivas devem focar-se no reforço da motivação intrínseca e na promoção da autoestima, com especial ênfase na aceitação da diversidade corporal. As escolas e programas desportivos devem criar ambientes seguros e motivadores, nos quais o exercício físico seja valorizado como uma prática de autocuidado, e não como um meio para alcançar um ideal estético. Adicionalmente, estas intervenções devem abordar a insatisfação com a imagem corporal de forma construtiva, promovendo a valorização do corpo em todas as suas formas e combatendo os efeitos negativos da pressão social.

Promover o exercício físico como uma prática orientada para o prazer e para o bem-estar pode ser determinante para aumentar a participação dos adolescentes em atividades físicas, enquanto contribui para uma relação mais saudável com o corpo e com o exercício. Tais programas podem mitigar os efeitos da pressão social e incentivar os jovens a adotarem estilos de vida mais ativos e saudáveis, promovendo, assim, o seu bem-estar físico e psicológico.

## Referências Bibliográficas

- Appel-Silva, M., Wendt, G. W., & Argimon, I. L. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista (Belo Horizonte)*, 16(2), 351-369. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-51210>
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., et al. (2009). The international prevalence study on physical activity: Results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>
- Bohrer, R. S. (1981). *Motivação - abordagem crítica da teoria de Maslow pela propaganda*. *Revista de Administração de Empresas*, 21(4), 43-47. <https://doi.org/10.1590/S0034-75901981000400004>
- Budzynski, L., & Ebben, W. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *Journal of Exercise Physiology Online*, 13(4), 1-12.
- Carreiro da Costa, F. (1988). *O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino* (Tese de doutoramento). Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Educação Física.
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles*, 36(7-8), 433-447.
- Condessa, F., Anastácio, M., & Antão, J. (2022). A relação entre nível de atividade física, motivação e imagem corporal. *Revista Portuguesa de Psicologia do Desporto*, 10(2), 123-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Dudley, D., Okely, A., Pearson, P., & Cotton, W. (2011). A systematic review of the effectiveness of physical education and school sport interventions targeting physical activity, movement skills and enjoyment of physical activity. *European Physical Education Review*, 17(3), 353-378. <https://doi.org/10.1177/1356336X11416734>
- Fernandes, D. (2005). *Avaliação das aprendizagens: Desafios às teorias, práticas e políticas* (3.ª ed.). Almedina. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/16010/1/DFernandes\\_Almedina.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/16010/1/DFernandes_Almedina.pdf)
- Fonseca, A., & Maia, J. (2001). Análise factorial confirmatória à versão portuguesa do Participation Motivation Questionnaire. *Mediações – Revista OnLine da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*, 8(1), 111-120.
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image perception in adolescents: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33-47.
- Kohl, H. W., Powell, K. E., Gordon, N. F., Blair, S. N., & Paffenbarger, R. S. (1992). Physical activity, physical fitness, and sudden cardiac death. *Epidemiologic Reviews*, 14(1), 37-58. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.epirev.a036091>

Lopes da Silva, I., Marques, L., Rodrigues, P., & Cardona, M. J. (Coord.). (2021). *Planear e avaliar na educação pré-escolar* (1ª ed.). Lisboa: Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação e APEI - Associação de Profissionais de Educação de Infância.

Manhães, F. C., de Souza, C. H. M., & Siqueira, G. R. (2009). A importância da psicomotricidade no âmbito da Educação Física escolar. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 14(130). <https://www.efdeportes.com/efd130/a-importancia-da-psicomotricidade-no-ambito-da-educacao-fisica-escolar.htm>

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação de qualidade. In *Educação Física Escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). [Sem editora].

Marques, A., Pimenta, N., Reis, M., Ferreira, J. P., & Peralta, M. (2016). Preocupações com a imagem corporal em adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 2(1), 45-54.

Martin Ginis, K. A., Strong, H. A., Arent, S. M., & Bray, S. R. (2014). The effects of exercise on body image: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 235-244.

McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2022). Mediators of media effects on body dissatisfaction in adolescent girls. *Body Image*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.02.001>

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., & Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Psicothema*, 22(4), 623-628.

Moreno-Murcia, J. A., Cervelló, E., González-Cutre, D., & Méndez-Giménez, A. (2021). Motivation and performance in physical education: A self-determination theory perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 212. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010212>

Nóvoa, A. (2019). Os professores e a sua formação num tempo de metamorfose da escola. *Revista Educação & Realidade*, 44(3), 1-15. <https://www.scielo.br/j/edreal/a/DfM3JL685vPJryp4BSqyPZt/?format=pdf>

Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). *Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário: Uma visão geral*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1>

Patrício, M. (2013). *A autonomia de escola e o plano anual de atividades*. Universidade Aberta. <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2932/1/Autonomia%20e%20PAA.pdf>

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físicodeportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Przybylski, A. K., Deci, E. L., Ryan, R. M., & Rigby, C. S. (2022). Competence-impeding electronic games and the role of perceived competence in learning from failure: Experimental evidence. *Journal of Educational Psychology*, 114(1), 71-84. <https://doi.org/10.1037/edu0000596>

Quina, J. do N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação. <https://hdl.handle.net/10198/2558>

Samulsky, D. (1992). *Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática*. Imprensa Universitária/UFMG.

SHAPE America - Society of Health and Physical Educators. (2015). *The essential components of physical education*. Reston, VA: SHAPE America.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4ª ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Silva, L. P. (2018). *Planeamento como ferramenta eficaz no desenvolvimento da práxis pedagógica*. Universidade Fernando Pessoa. <http://bdigital.ufp.pt>

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Tardif, M. (2012). *Saberes docentes e formação profissional*. Petrópolis, RJ: Vozes.

UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policymakers*. Paris, França: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

Vartanian, L. R., Spanos, S., & Herman, C. P. (2021). Social influences on body image and the motivation to engage in physical activity. *Health Psychology Review*, 15(3), 409-427. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1869462>

Vieira, F. (2007). *As orientações educacionais dos professores de educação física e o currículo institucional*. Lisboa: Instituto Piaget.

Vieira, F. (2016). *As orientações educacionais dos professores de educação física e o currículo institucional* (Tese de doutoramento). Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/12081/1/TESE%20DE%20DOUTOR%2019-05-2016.pdf>

Vlachopoulos, S. P., Ntoumanis, N., & Smith, A. L. (2010). The basic psychological needs in exercise scale: Translation and evidence for cross-cultural validity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(4), 394-412.

## Anexos

### Questionário

Este questionário enquadra-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES), Unidade Curricular do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos básico e secundário, do Instituto Piaget - Almada. Com a aplicação deste instrumento pretende-se averiguar o seguinte:

- Nível de Atividade Física (NAF) – aplicação do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física).
- Motivações para a prática de Atividade Física (AF) - QMAD (Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas)
- Análise da Satisfação com a Imagem Corporal.

No presente estudo, procuramos identificar e relacionar o nível de NAF, as motivações para a sua prática e a satisfação com a Imagem Corporal.

As respostas são anónimas e estritamente confidenciais, e assegura-se que os dados serão utilizados única e exclusivamente para a investigação em causa. A tua participação é fundamental para a investigação. Agradecemos a tua colaboração.

1. Idade: \_\_\_\_
2. Ano de Escolaridade: \_\_\_\_
3. Sexo: Feminino\_\_ Masculino \_\_\_\_
4. Freguesia de Residência \_\_\_\_\_

**Objetivo: Relacionar a zona de residência com o nível de prática desportiva**

5. **Quais as habilitações literárias/nível de escolaridade do teu pai e da tua mãe:**

Do teu pai		Da tua mãe	
Não possui o Ensino Básico (9.º ano) completo		Não possui o Ensino Básico (9.º ano) completo	
Ensino Básico (9.º ano) completo		Ensino Básico (9.º ano) completo	
Ensino Secundário (12.º Ano) completo		Ensino Secundário (12.º Ano) completo	
Licenciatura		Licenciatura	
Mestrado / Doutoramento		Mestrado / Doutoramento	

**Objetivo: Relacionar as habilitações literárias/nível de escolaridade dos teus pais com o nível de prática desportiva**

## **IPAQ**

Considera:

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

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

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

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

\_\_\_ DIAS POR SEMANA

\_\_\_ NÃO REALIZEI ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA →→→ Passa para a Questão n.º

3

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

\_\_\_ HORAS POR DIA

\_\_\_ MINUTOS POR DIA

\_\_\_ NÃO SEI / NÃO TENHO A CERTEZA

- 3. Durante os últimos 7 dias, quantos dias fizeste 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 incluas o andar/caminhar)**

\_\_\_ DIAS POR SEMANA

\_\_\_ NÃO REALIZEI ATIVIDADE FÍSICA MODERADA →→→ Passa para a Questão

n.º 5

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

\_\_\_ HORAS POR DIA

\_\_\_ MINUTOS POR DIA

\_\_\_ NÃO SEI / NÃO TENHO A CERTEZA

Pensa no tempo que gastaste a CAMINHAR nos últimos 7 dias. Inclui o caminhar para o trabalho/escola e para casa, caminhar no deslocamento de um lado para o outro e qualquer outra caminhada que possas ter realizado apenas como autorrecreação, desporto, exercício ou lazer.

**5. Durante os últimos 7 dias, quantos dias andaste/caminhaste durante pelo menos 10 minutos contínuos?**

\_\_\_ DIAS POR SEMANA

\_\_\_ NÃO CAMINHEI →→→ Passa para a Questão n.º 8

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

\_\_\_ HORAS POR DIA

\_\_\_ MINUTOS POR DIA

\_\_\_ NÃO SEI / NÃO TENHO A CERTEZA

**7. A que ritmo costumavas caminhar?**

\_\_\_ VIGOROSO, que torna a tua respiração muito mais intensa do que o normal;

\_\_\_ MODERADO, que torna a tua respiração um pouco mais intensa do que o normal;

\_\_\_ LENTO, que não causa qualquer alteração na tua respiração.

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

**8. Quanto tempo, no total, passaste sentado(a) durante um dos dias de semana (de segunda a sexta-feira)?**

\_\_\_ HORAS POR DIA

\_\_\_ MINUTOS POR DIA

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

\_\_\_ HORAS POR DIA

\_\_\_ MINUTOS POR DIA

## QMAD

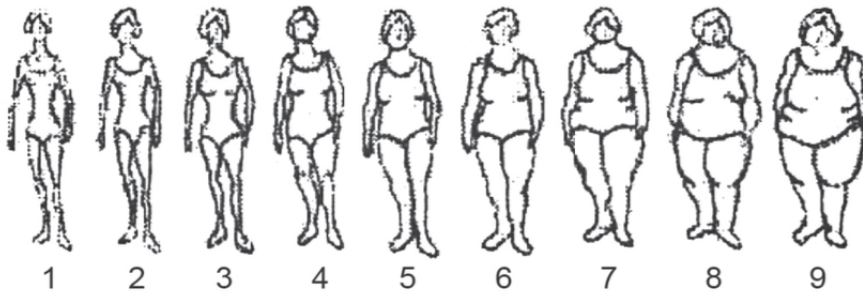
Este questionário tem como objetivo conhecer as motivações dos alunos para a prática das aulas de Educação Física

	<b>Nada Importante</b>	<b>Pouco Importante</b>	<b>Importante</b>	<b>Muito Importante</b>	<b>Totalmente Importante</b>
Melhorar as capacidades					
Estar com os amigos					
Ganhar					
Descarregar energias					
Viajar					
Manter a forma					
Ter emoções fortes					
Trabalhar em equipa					
Influência da família/amigos					
Aprender novas técnicas					
Fazer novas amizades					
Fazer algo em que se é bom/boa					
Libertar tensão					
Receber prémios					
Fazer exercício					
Ter algo para fazer					
Ter ação					
Espírito de equipa					
Pretexto para sair de casa					
Entrar em competição					
Ter a sensação de ser importante					
Pertencer a um grupo					
Atingir um nível desportivo mais elevado					
Estar em boa condição física					
Ser conhecido					
Ultrapassar desafios					
Ser reconhecido e ter prestígio					
Influência dos professores					
Divertimento					
Prazer na utilização das instalações e material desportivo					

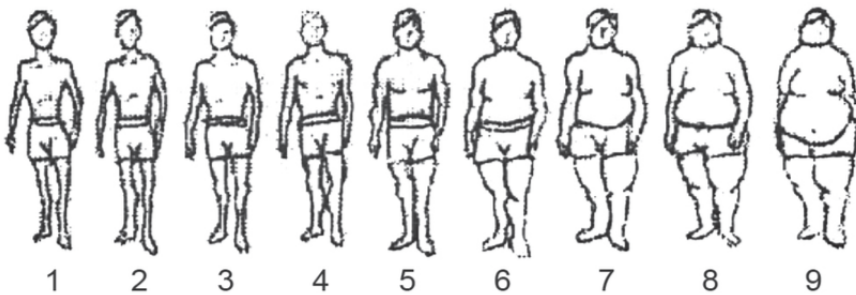
## IMAGEM CORPORAL

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

- 1) Escolhe uma figura que represente um homem de tamanho normal \_\_\_\_
- 2) Escolhe uma figura que represente uma mulher de tamanho normal \_\_\_\_
- 3) Escolhe uma figura que represente o teu próprio tamanho \_\_\_\_
- 4) Escolhe uma figura que represente um tamanho que, na verdade, gostarias de ter \_\_\_\_



Silhueta Feminina



Silhueta Masculina

## AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO

Santarém, 26 de outubro 2023

Exmo.(a) Sr.(a)

Inserido num projeto de investigação de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, do Instituto Piaget Almada, pretende-se desenvolver um **estudo** que assume como **principal foco a análise da relação entre prática desportiva, motivação e imagem corporal**.

Deste modo, solicita-se a sua autorização para poder aplicar um questionário relacionado com o estudo em causa a todos os alunos que frequentam as aulas de educação física das escolas Sá da Bandeira por ser o espaço cujo estágio curricular esta a ser desenvolvido.

A aplicação do questionário realizar-se-á fora das atividades letivas, tendo em conta que o mesmo irá estar disponível online, em específico na plataforma Google Forms. Para a aplicação do mesmo, serão enviados emails a todos os diretores de turma das duas escolas, a fim de solicitar o respetivo preenchimento do questionário por parte dos alunos. Neste email, irá também estar um pedido adicional, pelo que se pretende que os encarregados de educação tenham conhecimento do questionário, objetivos e aplicação deste.

Neste âmbito, nenhuma das aulas de educação física serão perturbadas.

**Os dados a recolher serão totalmente salvaguardados, não sendo divulgados nem utilizados para quaisquer fins que não investigativos, assegurando-se o anonimato e destruição dos mesmos no final do projeto de investigação.** Mais informo que no âmbito deste projeto é obrigatório cumprir todas as disposições contidas na Lei de proteção de dados pessoais (Lei nº 67/ 98).

Equipa Responsável

**Diogo Martins**

Mestrando em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário

**Professora Doutora Joana Serpa**

Orientadora do estudo e estágio do Instituto Piaget Almada

**Professor Doutor Alfredo Silva**

Co-Orientador Professor Escola Superior Desporto Rio Maior

A Direcção da AESS

## AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO

Santarém, 25 de outubro 2023

Exmo.(a) Sr.(a) Encarregado de Educação,

Inserido num projeto de investigação de Mestrado em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, do Instituto Piaget Almada, pretende-se desenvolver um **estudo** que assume como **principal foco a análise da relação entre prática desportiva, motivação e imagem corporal**.

Deste modo, solicita-se a sua autorização, para poder aplicar um questionário relacionado com o estudo ao seu educando

A aplicação do questionário realizar-se-á na plataforma Google Forms. E o seu educando terá de o preencher até ao dia 31 de Novembro

Os **dados a recolher serão totalmente salvaguardados, não sendo divulgados nem utilizados para quaisquer fins que não investigativos, assegurando-se o anonimato e destruição dos mesmos no final do projeto de investigação**. Mais informo que no âmbito deste projeto é obrigatório cumprir todas as disposições contidas na Lei de proteção de dados pessoais (Lei nº 67/ 98).

Equipa Responsável

**Diogo Martins**

Mestrando em Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário

**Professora Doutora Joana Serpa**

Orientadora do estudo e estágio do Instituto Piaget Almada

**Professor Doutor Alfredo Silva**

Co-Orientador Professor Escola Superior Desporto Rio Maior

**Aluno:** \_\_\_\_\_

**Email do Aluno:** \_\_\_\_\_

Assinatura do encarregado de Educação

\_\_\_\_\_