

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

Ricardo Jorge Caeiro Setoca

Relatório Final de Estágio

**A relação do nível de atividade física e imagem corporal com os indicadores de *burnout* em
professores**

Orientadora: Professora Doutora Joana Serpa

Orientadoras cooperantes: Professora Carla Feijó e Professora Joana Soeiro

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2024

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

Ricardo Jorge Caeiro Setoca

Relatório Final de Estágio

A relação do nível de atividade física e imagem corporal com os indicadores de *burnout* em professores

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

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

Almada, 2024

Índice

Resumo.....	10
Abstract	11
1. Introdução	12
2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética	13
2.1 Objetivos da PES.....	13
2.2 Caracterização das escolas.....	14
.....	15
2.3 Caracterização dos espaços	16
2.4 Departamento de Educação Física	21
2.5 Caracterização das turmas e horários	21
2.6 Competências pedagógicas, organizacionais e éticas	23
3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem	24
3.1 Planeamento	24
3.1.2 Planeamento anual	31
3.2 Unidades Didáticas	33
3.3 Ensino	34
3.4 Avaliação	37
4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade	40
4.1 Direção de turma.....	40
4.2 Reuniões e atividades	41
4.3 Desporto Escolar	44
5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao longo da vida	49
Resumo	49
Abstract.....	50
Introdução.....	51
Materiais e métodos	54
Amostra.....	54
Instrumentos e procedimentos.....	59
Análise estatística.....	61
Resultados.....	62
Discussão.....	65
Conclusões.....	68

6. Considerações finais	69
7. Referências bibliográficas.....	70
8. Referências bibliográficas do estudo científico.....	73
9. Apêndices	75
10. Anexos	79

Índice de figuras

Figura 1 - Logótipo da ESAG	15
Figura 2 - Vista aérea da ESAG	16
Figura 3 - Vista aérea da EBCCS	16
Figura 4 - Entrada da EBCCS.....	17
Figura 5 - Entrada da ESAG	17
Figura 6 - Campo sintético da ESAG	18
Figura 7 - Ginásio da ESAG	19
Figura 8 - Nave da ESAG.....	19
Figura 9 - Campo da EBCCS	20
Figura 10 - Campo de Padel da ESAG	20
Figura 11 - Roulement.....	26
Figura 12 - Plano anual do 5ºE	32
Figura 13 - Plano anual do 9ºC.....	32
Figura 14 - Planificação anual do 10ºD	33
Figura 15 - Póster da campanha de sensibilização contra a obesidade.....	43
Figura 16 - Horários do DE	45
Figura 17 - Corta-mato distrital.....	46
Figura 18 - 1º torneio distrital em Setúbal.....	47
Figura 19 - 2º torneio distrital em Azeitão.....	48
Figura 20 - Entrega de medalhas aos alunos da ESAG	48
Figura 21 - Género no AEAG	54
Figura 22 - Idades dos docentes.....	55
Figura 23 - Cargos no AEAG	55
Figura 24 - Anos de serviço docente	56
Figura 25 - Disciplinas lecionadas	57

Índice de tabelas

Tabela 1 - Início e término dos semestres	15
Tabela 2 - Número de alunos do 5ºE	21
Tabela 3 - Número de alunos de 9ºC	22
Tabela 4 - Número de alunos do 10ºD.....	22
Tabela 5 - Caracterização da amostra (N=63).....	58
Tabela 6 - Análise descritiva do nível de AF, comportamento sedentário e subcomponentes de Burnout	62
Tabela 7 - Análise descritiva da satisfação com a imagem corporal	63
Tabela 8 - Relação entre o nível de AF e as subcomponentes de Burnout	64

Índice de quadros

Quadro 1 - Espaços da ESAG	18
Quadro 2 - Horário de Estágio	24
Quadro 3 - Plano de aula do 10ºD	28
Quadro 4 - Plano de aula do 5ºE.....	29
Quadro 5 - Plano de aula do 9ºC.....	30
Quadro 6 - Conteúdos abordados.....	36
Quadro 7 - Testes do FITescola.....	38
Quadro 8 - Avaliação do Ensino Básico	39
Quadro 9 - Avaliação do Ensino Secundário	39

Abreviaturas

AEAG – Agrupamento de Escolas António Gedeão
AF – Atividade física
DE – Desporto Escolar
DP – Despersonalização
DT – Diretor de turma
EBCCS – Escola Básica Comandante Conceição e Silva
EE – Encarregados de Educação
EE – Exaustão emocional
EF – Educação Física
ESAG – Escola Secundária António Gedeão
IC – Imagem corporal
ICideal – Imagem corporal ideal
ICreal – Imagem corporal real
IPAQ – International Physical Activity Questionnaire
MBI – Maslach Burnout Inventory
NAF – Nível de atividade física
OMS – Organização Mundial de Saúde
PES – Prática de Ensino Supervisionada
PNEF – Programa Nacional de Educação Física
QIAF – Questionário Internacional de Atividade Física
RP – Realização pessoal
SB – Síndrome de Burnout
SPSS – Statistical Package for Social Science
WHOQOL – World Health Organization Quality of Life

Agradecimentos

Quero agradecer especialmente aos meus pais pela toda a ajuda no meu percurso académico e por terem permitido que isto fosse possível.

Quero agradecer à minha família e amigos por estarem sempre do meu lado nos momentos que mais precisei.

Quero agradecer especialmente aos meus colegas André Antunes, Dullénio Silvestre e Simão Oliveira por me terem acompanhado nestes 2 anos de Mestrado.

Quero agradecer também aos meus alunos, foi um prazer trabalhar com eles e ter feito parte do percurso académico.

Quero agradecer a todos os professores que me acompanharam ao longo do meu percurso académico, tanto na Licenciatura como no Mestrado.

Agradecer especialmente à Professora Carla Feijó pelos anos que foi minha professora no Ensino Básico e Secundário e por ter aceite ser minha orientadora de estágio ajudando-me em tudo.

Agradecer especialmente também à Professora Joana Soeiro por ter sido também minha orientadora de estágio e por me ter acompanhado.

Agradecer especialmente à Professora Doutora Joana Serpa por me ter acompanhado e ter sido a minha orientadora interna ajudando-me no que fosse preciso.

A todos, muito obrigado.

Resumo

O Relatório Final de Estágio foi elaborado no âmbito da PES (Prática de Ensino Supervisionada) e foi realizada no Agrupamento de Escolas António Gedeão (AEAG), que neste estágio abrangeu a Escola Secundária António Gedeão (ESAG) e a Escola Básica Comandante Conceição e Silva (EBCCS). Para organizar as informações de maneira mais eficaz, o relatório está dividido em quatro áreas principais. Na área I (Dimensão Profissional, Social e Ética), foram apresentados os objetivos da Prática de Ensino Supervisionada (PES), bem como a caracterização das escolas e das turmas, incluindo os espaços escolares e horários. Além disso, foram discutidos os pontos fortes e fracos da prática pedagógica enquanto professor estagiário de Educação Física (EF).

Na área II (Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem), são abordados os procedimentos associados ao processo de ensino, incluindo o planeamento das aulas na disciplina de EF. Esta área fornece uma visão abrangente das estratégias e métodos pedagógicos aplicados, detalha a avaliação dos alunos e os critérios e métodos utilizados, bem como os resultados obtidos. O planeamento das aulas é descrito em relação aos vários fatores que influenciam a organização das atividades, para alcançar os objetivos de cada turma e disciplina. São aplicadas diversas estratégias para criar o melhor ambiente de aula possível, promovendo uma relação positiva entre os alunos, o professor estagiário e as atividades propostas.

Na área III (Dimensão Participação na Escola e Relação com a Comunidade), são apresentados detalhes sobre todas as atividades e projetos em que o professor estagiário esteve envolvido, como o Desporto Escolar (DE), direção de turma e outras atividades. Esta área demonstra a integração na comunidade escolar, destacando a sua participação em reuniões de departamento, lecionação de aulas e torneios internos e externos.

Por fim, a área IV (Dimensão Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida) apresenta o estudo científico desenvolvido, que tem como objetivo analisar a relação entre o nível de atividade física, a Imagem Corporal (IC) e os indicadores de *burnout* em professores. Este estudo visa contribuir para a compreensão de como estes fatores estão interligados e como podem influenciar o bem-estar profissional dos professores.

Palavras-chaves: Educação Física, atividade física, imagem corporal, *burnout*.

Abstract

The Final Internship Report was prepared as part of the Supervised Teaching Practice (PES) and was carried out at the António Gedeão School Group (AEAG), which during this internship included the António Gedeão Secondary School (ESAG) and the Comandante Conceição e Silva Basic School (EBCCS). To organize the information more effectively, the report is divided into four main areas.

In Area I (Professional, Social, and Ethical Dimension), the objectives of the Supervised Teaching Practice (PES) were presented, as well as the characterization of the schools and classes, including school facilities and schedules. Additionally, the strengths and weaknesses of the pedagogical practice as a Physical Education intern teacher were discussed.

In Area II (Teaching and Learning Development Dimension), the procedures associated with the teaching process are addressed, including lesson planning in the PE subject. This area provides a comprehensive overview of the pedagogical strategies and methods applied, detailing student assessment along with the criteria and methods used, as well as the results obtained. Lesson planning is described in relation to various factors that influence the organization of activities to achieve the objectives of each class and subject. Various strategies are applied to create the best possible learning environment, promoting a positive relationship between students, the intern teacher, and the proposed activities.

In Area III (School Participation and Community Relations Dimension), details of all the activities and projects the intern teacher was involved in are presented, such as school sports, class management, and other activities. This area demonstrates integration into the school community, highlighting participation in departmental meetings, teaching lessons, and organizing internal and external tournaments.

Finally, Area IV (Scientific Study Dimension) presents the scientific study developed, which aims to analyze the relationship between the level of physical activity, body image, and *burnout* indicators in teachers. This study aims to contribute to the understanding of how these factors are interconnected and how they can influence teachers' professional well-being.

Keywords: Physical Education, physical activity, body image, *burnout*.

1. Introdução

Durante a minha PES em EF como professor estagiário, os meus principais objetivos centraram-se em aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação em contextos reais de ensino. Desde o início, empenhei-me em planear e conduzir aulas de forma a proporcionar aos alunos uma experiência enriquecedora e motivadora, adaptando as atividades às suas necessidades e ao seu nível de desenvolvimento físico. Assegurei que as atividades propostas incentivassem não só a prática de exercício físico, mas também a adoção de hábitos de vida saudáveis.

Um dos meus grandes desafios foi o desenvolvimento de competências de gestão de turma. Ao longo do estágio, enfrentei diversas situações em que precisei de gerir comportamentos e manter a disciplina na aula, o que me ajudou a crescer como futuro professor. Através da aplicação de diferentes abordagens pedagógicas, consegui encontrar estratégias mais eficazes para manter um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo.

Outro objetivo essencial foi a avaliação contínua do progresso dos alunos. Durante o estágio, observei o desempenho dos alunos em diferentes contextos, e isso permitiu-me identificar as suas dificuldades e pontos fortes. Com base nessas observações, fui ajustando as minhas práticas de ensino, de modo a garantir que todos pudessem evoluir, tanto ao nível motor como cognitivo.

A reflexão sobre a minha prática pedagógica também esteve sempre presente. Ao longo do estágio, fiz questão de refletir sobre as minhas decisões e abordagens em cada aula e, procurando sempre melhorar. Esta autoavaliação foi enriquecida pelos feedbacks dos professores que me orientaram, permitindo-me ajustar a minha prática para proporcionar uma melhor experiência de aprendizagem aos alunos.

Em suma, o estágio foi uma oportunidade para desenvolver competências interpessoais. A interação com outros professores e com os alunos permitiu-me melhorar a minha capacidade de comunicação e criar relações de respeito e cooperação. Trabalhei em equipa com os meus colegas e aprendi a gerir dinâmicas grupais de forma mais eficaz, o que contribuiu significativamente para o meu crescimento profissional. No geral, o estágio permitiu-me alcançar os meus objetivos de forma positiva, e senti que saí desta experiência muito mais preparado para os desafios da profissão de professor de EF.

2. Área I – Dimensão Profissional, Social e Ética

2.1 Objetivos da PES

Durante o estágio em EF na Escola Secundária António Gedeão e na Escola Básica Comandante Conceição e Silva, tive a oportunidade de desenvolver um conjunto alargado de competências pedagógicas e profissionais.

Os objetivos principais centraram-se no desenvolvimento de competências pedagógicas, práticas e profissionais:

- a) Aprender a planear e estruturar aulas de Educação Física de forma didática e inclusiva.
- b) Aplicar métodos de ensino variados, considerando as necessidades e capacidades dos alunos.
- c) Estabelecer estratégias para motivar e envolver os alunos na prática de atividades físicas, promovendo um ambiente de aprendizagem positiva.
- d) Aprender a gerir o grupo de alunos, promovendo a disciplina e o respeito mútuo.
- e) Desenvolver competências para lidar com diferentes comportamentos e situações de conflito, garantindo um ambiente de aprendizagem seguro e inclusivo.
- f) Praticar técnicas de comunicação que favoreçam a compreensão e a interação positiva entre professor e alunos.
- g) Aprender a criar e utilizar instrumentos de avaliação que sejam objetivos, justos e alinhados com os objetivos das aulas.
- h) Fornecer feedback construtivo que ajude os alunos a melhorar a sua performance e a atingir objetivos pessoais de saúde e aptidão física.
- i) Desenvolver a capacidade de refletir criticamente sobre a própria prática pedagógica, identificando áreas de melhoria e oportunidades de desenvolvimento.

Ao longo do estágio, o meu objetivo foi aperfeiçoar as capacidades de planeamento e execução de aulas, bem como a adaptação de atividades físicas às diferentes faixas etárias e níveis de habilidade dos alunos. O processo de integração foi facilitado pela colaboração com os professores orientadores e com o corpo docente das escolas, permitindo-me compreender melhor a dinâmica escolar e ajustar a minha abordagem às necessidades institucionais. A ética profissional esteve sempre presente nas minhas ações, orientando a forma como interagi com os alunos e os meus colegas. Procurei manter uma postura de respeito, responsabilidade e empatia, valorizando a individualidade de cada aluno e promovendo um ambiente inclusivo e motivador. Esta experiência foi essencial para o meu desenvolvimento como futuro professor de EF, consolidando não só os meus conhecimentos técnicos, mas também a importância de uma prática pedagógica comprometida com os princípios éticos e educativos.

2.2 Caracterização das escolas

O estágio foi realizado na Escola Básica Comandante Conceição e Silva (2º ciclo) e na Escola Secundária António Gedeão (3º ciclo e Ensino Secundário), que pertence ao Agrupamento de Escolas António Gedeão. A Escola Secundária António Gedeão, localizada em Almada, Portugal, tem uma história rica e significativa que reflete a evolução da educação no país.

A escola foi inaugurada em 1985 e recebeu o nome de António Gedeão em homenagem ao poeta, professor e cientista Rómulo de Carvalho, que usava esse pseudónimo literário. A escolha do nome evidencia a valorização da ligação entre a ciência e a cultura humanística, aspetos proeminentes na vida e obra de António Gedeão. Desde a sua fundação, a Escola Secundária António Gedeão tem-se destacado pelo seu compromisso com a excelência académica e pela formação integral dos seus alunos. A instituição oferece uma ampla gama de cursos e programas, incluindo ciências, humanidades, artes e tecnologia, respondendo às necessidades e interesses de uma comunidade estudantil diversificada. Rómulo Vasco da Gama de Carvalho (António Gedeão) foi professor de físico-química do ensino secundário, pedagogo, investigador da história da ciência em Portugal, divulgador da ciência e poeta e tem o pseudónimo de António Gedeão dando nome à Escola Secundária António Gedeão. O dia do patrono é no dia 25 de maio e são realizadas várias atividades lúdicas e desportivas que promovem a divulgação de aprendizagens ao longo do ano e o convívio entre alunos e toda a comunidade escolar. Almada pertence ao Distrito de Setúbal, região península de Setúbal, sendo o oitavo município mais populoso dos 308 municípios que compõem o território nacional. É sede de um município com 70,21 km² de área e cerca de 175000 habitantes, subdividido em 5 freguesias. O Agrupamento de Escolas António Gedeão, foi constituído a 26 de abril de 2013 e é estruturado da seguinte forma: a Escola Secundária António Gedeão (7º ano ao 12º ano); a Escola Básica Comandante Conceição e Silva (2º ciclo com 5º ao 6º anos); a Escola Básica do Alfeite, Laranjeiro (pré-escolar e 1º ciclo até ao 4º ano); a Escola Básica nº 1 da Cova da Piedade (pré-escolar e 1º ciclo até ao 4º ano); a Escola Básica nº 2 da Cova da Piedade (pré-escolar e 1º ciclo até ao 4º ano); a Escola Básica nº 3 do Laranjeiro (pré-escolar e 1º ciclo até ao 4º ano). O Agrupamento situa-se nas antigas freguesias do Laranjeiro e Cova da Piedade (hoje, União das Freguesias Laranjeiro – Feijó e União das Freguesias da Cova da Piedade, Almada, Pragal e Cacilhas, respetivamente), no concelho de Almada tendo 2049 alunos e neste momento dispõe de onze salas de jardim-de infância, possui cinco Escolas Básicas, quatro com 1º ciclo e uma com 2º ciclo. A nível do Ensino Secundário, o Agrupamento disponibiliza os Cursos Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades e oferece também Cursos Profissionais de nível III, com equivalência ao 12º ano. O agrupamento também dispõe de seis Bibliotecas Escolares a funcionarem em cada escola do Agrupamento.

A missão do Agrupamento de Escolas António Gedeão é que haja uma formação integral dos alunos que o frequentam, tornando-os cidadãos de excelência. A visão das Escolas do Agrupamento António Gedeão é sobre o espaço de intervenção contínua de toda a comunidade educativa, instituições de referência, inovadoras e promotoras da Educação para todos, proporcionando aos nossos jovens uma escolaridade qualificada e um espaço desafiador, não só ao nível das aprendizagens essenciais e competências individuais. Relativamente aos princípios orientadores e valores como inclusão, solidariedade, equidade, cooperação, liberdade, ética, responsabilidade ambiental e respeito pelo próximo, alicerçam este Projeto Educativo que assenta nos seguintes princípios orientadores, a inculcar no Agrupamento: Princípio pedagógico; Princípio da responsabilidade social; Princípio da inovação; Princípio das lideranças partilhadas; Princípio da equidade e justiça.

Relativamente às origens dos alunos, cerca de 11% (224) são provenientes de 30 países estrangeiros, sendo a maioria oriundos do Brasil (5,4%), de Angola (1,1%), de São Tomé (0,78%) e de Cabo Verde (0,73%). Em relação aos agregados familiares é evidente o predomínio da classe média na análise das

atividades exercidas pelas famílias, efetuada aquando das matrículas. A maioria são empregados de comércio e serviços, outros quadros técnicos ou com profissões liberais. Também há médicos, professores, empresários e militares. Uma minoria trabalha na produção e em serviços pessoais e domésticos. Igualmente significativo é o cômputo das habilitações literárias dos pais e das mães. A maioria frequentou o 3º ciclo ou o ensino secundário, tendência que tem aumentado muito nos últimos anos devido à oferta formativa existente no Concelho, seguindo-se os que frequentaram o ensino superior. Subsistem ainda situações de Encarregados de Educação que têm apenas o primeiro ciclo.

A escola dispõe também de um site do agrupamento com todas as informações necessárias para consulta: <http://ageantoniogedeao.pt/>.

Em suma, dar aulas numa escola onde passei sete anos como aluno e em que finalizei o 12º ano em 2019, foi uma experiência profundamente gratificante e nostálgica. Escolhi este local de estágio, porque é um orgulho ter sido aluno e voltar como professor à Escola Secundária António Gedeão trouxe-me uma sensação de familiaridade e pertença que dificilmente poderia encontrar em outro lugar. Conhecer os corredores, as salas de aula e até alguns dos professores que um dia me ensinaram, agora como colegas, criou um ambiente acolhedor e inspirador.

A Tabela 1 descreve o calendário escolar, especificando o início e o fim de cada semestre para o período letivo de 2023/2024, sendo que o 1º semestre tem início a 18 de setembro de 2023 e termina a 22 de dezembro de 2023, abrangendo aproximadamente três meses. O 2º semestre começa a 2 de janeiro de 2024 e prolonga-se até 14 de junho de 2024, tendo cerca de cinco meses e meio.

Tabela 1 - Início e término dos semestres

Semestre	Início	Fim
1º	18 de setembro de 2023	22 de dezembro de 2023
2º	2 de janeiro de 2024	14 de junho de 2024



Figura 1 - Logótipo da ESAG

2.3 Caracterização dos espaços

A Escola Secundária António Gedeão é composta por 5 pavilhões onde são lecionadas as aulas, 1 pavilhão gimnodesportivo, um campo de futebol sintético e 4 campos de Padel. Já a Escola Comandante Conceição e Silva é composta por 3 pavilhões, um onde se encontram os serviços administrativos e outros departamentos essenciais e dois onde são lecionadas as aulas, contando também com dois campos de futsal e basquetebol para a prática da EF. Nas respetivas figuras 2 e 3 estarão representadas as vistas aéreas das duas escolas e nas figuras 4 e 5 as entradas das respetivas escolas.



Figura 2 - Vista aérea da ESAG



Figura 3 - Vista aérea da EBCCS



Figura 4 - Entrada da EBCCS



Figura 5 - Entrada da ESAG

Em relação aos espaços, a EBCCS dispõe de 2 campos de alcatrão e no quadro 1, apresento os espaços que a ESAG dispõe para a prática e lecionação das aulas de EF. Relativamente às condições para a lecionação de EF constatei que a EBCCS tem algumas limitações em relação ao espaço, no entanto, a ESAG dispõe de boas condições para a prática de EF. Nas figuras (6, 7, 8, 9 e 10) estarão também fotos dos respetivos espaços das escolas do AEAG.

Espaços – Escola Secundária António Gedeão		
Campo de futebol sintético (exterior 1 e 2) com caixa de areia, pista de 40m, campo de basquetebol e voleibol.	Nave (pavilhão gimnodesportivo).	Campos de Padel (4 campos de Padel para prática das aulas de EF e DE).

Quadro 1 - Espaços da ESAG



Figura 6 - Campo sintético da ESAG



Figura 7 - Ginásio da ESAG



Figura 8 - Nave da ESAG



Figura 9 - Campo da EBCCS



Figura 10 - Campo de Padel da ESAG

2.4 Departamento de Educação Física

O Departamento de EF na Escola Básica Comandante Conceição e Silva é constituída por 3 professores e na Escola Secundária António Gedeão é constituída por 6 professores que lecionam aulas de EF e estes professores também lecionam das modalidades do DE (Desporto Escolar), como o Padel, Voleibol, Basquetebol, Boccia, Ténis e Andebol. Para além destas funções, também desempenham cargos como diretor de departamento, coordenador do departamento de expressões e diretor de instalações e materiais (inventário).

2.5 Caraterização das turmas e horários

No presente ano letivo 2023/2024 lecionei em 3 turmas, sendo uma do 2º ciclo, uma do 3º ciclo e uma do Ensino Secundário, sendo estas:

A turma do 5ºE é constituída por 27 alunos, sendo 16 do sexo masculino e 11 do sexo feminino com uma média de idades de 10 anos. A turma tem 1 repetente e têm um excelente comportamento e as aulas fluem bastante bem. A turma não tem nenhum aluno com necessidades educativas especiais ou que precise de acompanhamento personalizado. A turma do 5ºE destacou-se pela sua dinâmica positiva e entusiasmo nas atividades. Os alunos demonstraram uma forte capacidade de colaboração e respeito mútuo, o que contribuiu para um ambiente de aprendizagem saudável. Ao longo do ano, a turma mostrou um grande empenho nas aulas e nas atividades, o que resultou num desenvolvimento significativo. A capacidade de trabalho em grupo e a solidariedade entre os alunos foram características marcantes desta turma.

Tabela 2 - Número de alunos do 5ºE

Género	Elementos	Percentagens
Feminino	11	40,74%
Masculino	16	59,26%

A turma do 9ºC é constituída 26 alunos, sendo 15 do sexo masculino e 14 do sexo feminino com uma média de idades de 14 anos. A turma tem 7 repetentes e tem um bom comportamento no geral, à exceção que durante as aulas dispersavam bastante. A turma tem uma aluna com necessidades educativas especiais, porém realiza a aula em conjunto com os colegas e não necessita de um grande acompanhamento especializado. A turma do 9ºC enfrentou algumas dificuldades no início do ano letivo e adaptação ao novo nível de exigência e as mudanças de rotina apresentaram alguns desafios. No entanto, à medida que o ano avançou, os alunos conseguiram superar essas dificuldades. Com o apoio dos professores e a motivação dos colegas, a turma demonstrou uma melhoria notável no comportamento e no seu desempenho. A resiliência dos alunos foi inspiradora e ajudou a criar um clima mais positivo.

Tabela 3 - Número de alunos de 9ºC

Género	Elementos	Percentagens
Feminino	14	48,28%
Masculino	15	51,72%

A turma do 10ºD é constituída por 29 alunos, sendo 14 do sexo masculino e 15 do sexo feminino e com uma média de idades de 15 anos. A turma tem 8 repetentes. A turma tem também uma aluna com deficiência física que não consegue realizar as aulas e um aluno com necessidades educativas especiais que não realiza as aulas em conjunto com a turma, mas é acompanhado por um assistente operacional durante as aulas. Para a inclusão destes alunos foram adotadas várias estratégias, tais como, primeiramente conhecer as suas limitações e definir objetivos realistas e de seguida, adaptar os exercícios de forma que seja possível incluir esses alunos compreendendo as suas limitações, como, por exemplo: no jogo do “mata-piolho”, aluna ou aluno pode estar sentada dentro do arco, à espera que os colegas lhe passem a bola de maneira a conseguir pontuar.

No que diz respeito à questão comportamental, houve um problema mais significativo relacionado ao comportamento. Embora a turma tenha grande potencial, alguns alunos enfrentaram dificuldades em manter um comportamento adequado nas aulas. Este desafio levou a intervenções direcionadas para melhorar a disciplina e promover um ambiente de respeito e colaboração. Por fim, apesar de ser uma turma com grande motivação para a prática, por vezes, isso acabava por originar alguma indisciplina.

Tabela 4 - Número de alunos do 10ºD

Género	Elementos	Percentagens
Feminino	15	51,72%
Masculino	14	48,28%

2.6 Competências pedagógicas, organizacionais e éticas

Durante este ano letivo, tive a oportunidade de aplicar, de forma prática, os conhecimentos que adquiri ao longo da minha formação, desenvolvendo competências nas áreas pedagógica, organizacional e ética. A experiência, aliada à orientação dos professores, permitiu-me compreender melhor os desafios e responsabilidades do professor de EF, bem como refletir sobre as minhas práticas e decisões.

No âmbito pedagógico, foquei-me na construção de um processo de ensino e aprendizagem que fosse inclusivo, dinâmico e centrado no desenvolvimento integral dos alunos. Aprendi que a capacidade de planejar e lecionar aulas adaptadas às necessidades e interesses dos alunos é uma competência central a desenvolver. Durante o estágio, procurei aplicar diferentes estratégias pedagógicas, como o ensino diferenciado e a aprendizagem cooperativa, para garantir que todos os alunos se sentissem motivados. A interação com os alunos, a gestão do clima de sala e a criação de um ambiente seguro foram práticas constantes que procurei implementar nas aulas.

No que diz respeito às competências organizacionais, percebi a importância da planificação e da gestão do tempo. O estágio permitiu-me realizar a organização das aulas, a seleção de materiais e a estruturação das atividades de forma a otimizar o tempo disponível. Desenvolvi habilidades para planejar aulas de maneira a atender às diferentes etapas do processo de ensino-aprendizagem.

Em relação às competências éticas, o estágio destacou a importância de construir relações de respeito e confiança com os alunos. Durante o meu estágio, procurei sempre agir com integridade, respeitando a diversidade e tratando cada aluno de forma equitativa. Esta abordagem não só ajudou a estabelecer um clima de sala positivo, mas também favoreceu a aprendizagem e o desenvolvimento social dos alunos. Sinto que adquiri e desenvolvi várias competências importantes ao longo do meu percurso, entre as quais destaco a comunicação. Esta, é fundamental não apenas para a interação eficaz com os alunos, mas também para estabelecer uma relação de confiança e empatia com os alunos. A capacidade de comunicar de forma clara e assertiva permite-me explicar conceitos, dar instruções precisas e oferecer feedback construtivo, elementos essenciais para o sucesso das aulas de Educação Física.

Em suma, realizando uma análise dos pontos fortes e fracos relacionado às aulas de Educação Física: entre os pontos fortes, destaca-se a boa relação com a comunidade escolar, que evidencia a capacidade de estabelecer e manter relações positivas e colaborativas com alunos, colegas e outros membros da comunidade educativa, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais eficaz. Outro ponto forte é o deslocamento adequado, que reflete a boa gestão do espaço físico durante as aulas, permitindo que as atividades ocorram de forma organizada e sem interrupções. Além disso, a capacidade de inovação e criatividade, ou seja, a habilidade de introduzir novas ideias e abordagens criativas nas atividades, tornando o ensino mais dinâmico e motivador.

Por outro lado, aponta-se algumas áreas que necessitam de melhorias, como a transição de estações que foi um dos pontos fracos no início da prática pedagógica, ou seja, houve dificuldades em mover os alunos de uma atividade ou estação para outra, o que causou perdas de tempo e desorganização. O fornecimento de feedback é uma área que reconheço que necessita de melhorias e percebo que, em algumas situações, posso não ter oferecido aos alunos comentários suficientemente construtivos ou orientações claras sobre o seu desempenho, o que é fundamental para o seu desenvolvimento e motivação.

Além disso, as terminologias que utilizo nas aulas, o uso de linguagem técnica ou específica pode, por vezes, não ser bem compreendido pelos alunos, dificultando a comunicação e a compreensão das instruções. Estou ciente de que é essencial adaptar a linguagem às necessidades dos alunos, garantindo que todos possam acompanhar as atividades de forma clara e segura.

No quadro 2, podemos observar o horário da PES do ano letivo 2023/2024. Todas as turmas tinham igualmente 3 horas semanais de EF.

Horas	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08.00-08.50	5ºE (8:20 - 9:00)				5ºE (8:20 - 9:40)
08.50-09.40					
9:55-10.45		10ºD	10ºD		
10:45-11.35	9ºC			9ºC	
11:50 - 12.40			9ºC	10ºD	
12:40 - 13:30					
14.00-15.00					
15.00-16.00					

Quadro 2 - Horário de Estágio

3. Área II – Dimensão Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem

Esta área está dividida em 3 partes, sendo elas o planeamento, o ensino e a avaliação. Irá ser abordado o planeamento das aulas e o planeamento anual, também como o ensino foi conduzido, incluindo os métodos de organização, estilos de ensino, etc. Por fim, como foi realizado o processo de avaliação bem como os resultados obtidos.

3.1 Planeamento

O planeamento em EF é importante para garantir que as aulas sejam organizadas, eficazes e alinhadas com os princípios educacionais, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos. Cada escola ou professor pode adaptar o planeamento às necessidades específicas dos alunos, respeitando as diretrizes curriculares estabelecidas pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e as aprendizagens essenciais. De acordo com Vieira (2015), o PNEF tem como principal função orientar os professores, fornecendo conteúdos relevantes para a lecionação de qualquer aula de EF. O programa é organizado do 1º ao 12º ano em três blocos fundamentais: o primeiro bloco abrange os primeiros quatro anos de escolaridade, preparando os alunos para os blocos seguintes; o segundo bloco, correspondente ao 5º ao 9º ano, foca-se na consolidação das aprendizagens; e o terceiro bloco, correspondente ao 10º, 11º e 12º anos, é voltado para atividades mais avançadas. Nos primeiros dois anos do 1º ciclo, grande parte da carga horária é dedicada a áreas sincréticas como deslocamentos, equilíbrios e perícias e manipulações. Além disso, as quatro grandes áreas da disciplina são os jogos desportivos coletivos, atividades rítmicas expressivas, jogos tradicionais e populares, e as atividades de exploração e natureza, que podem ser trabalhadas em três níveis de especificação: introdutório, elementar e avançado.

No início deste ano letivo de 2023/2024 comecei pela avaliação inicial (diagnóstica), o que permitiu avaliar as capacidades dos meus alunos, tanto as melhores qualidades como as suas fragilidades. Deste modo, consegui realizar um planeamento ao longo do ano letivo com mais exatidão de acordo com as necessidades de cada turma. Para tal, realizei uma contextualização da turma consoante os recursos disponíveis e determinando objetivos para cada turma específica e assim realizando um planeamento personalizado eficiente. Tive como base, o Plano Plurianual do Departamento de EF, os recursos, a rotação de espaços e seguir o planeamento das minhas aulas que se regem pelas aprendizagens essenciais (Ministério da Educação).

De acordo com Saraiva (2017), o PNEF enfatiza a clarificação dos objetivos de ensino e aprendizagem, promovendo uma avaliação mais clara e eficaz no desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos.

Quina (2009) diz que o professor começa por realizar a caracterização do contexto educativo descrevendo a turma e os alunos (escalão etário a que pertencem, fase de aprendizagem em que se encontram, tipo de vivências anteriores, etc.), o programa (aquisições essenciais que os alunos devem efetuar em cada ciclo, em cada ano e em cada bloco), as condições materiais (meios disponíveis) e temporais (número total de aulas e sua distribuição ao longo dos períodos, dos meses e das semanas) são os aspetos determinantes desta caracterização.

De uma forma geral, o planeamento em EF envolve: Objetivos de aprendizagem: Definição dos objetivos que os alunos devem alcançar, como o desenvolvimento de competências motoras; Conteúdos programáticos: Seleção dos conteúdos a serem abordados nas aulas de EF; Metodologia: Definição das estratégias e abordagens pedagógicas a serem utilizadas para ensinar os conteúdos de forma eficaz; Avaliação: Estabelecimento de critérios e instrumentos de avaliação para medir o progresso dos alunos em relação aos objetivos de aprendizagem; Recursos: Identificação dos recursos necessários, como equipamentos desportivos, espaços adequados, materiais didáticos, e a sua disponibilidade.

Segundo Bossle (2002) o planeamento do ensino é processual, todas as decisões e ações do professor na interação com o contexto da comunidade escolar, ou seja, tudo aquilo que será planeado refletir-se na prática e nas aulas lecionadas.

O planeamento foi realizado seguindo um modelo por etapas, ou seja, foram lecionadas várias matérias/conteúdos na mesma aula (aulas politemáticas) e em termos gerais, o modelo por etapas possui uma organização mais complexa, exigindo espaços desportivos polivalentes o que, muitas vezes, pode ser difícil de conseguir, e exige, também, mais trabalho em grupo e capacidade de improvisação. Além, disso o planeamento é realizado com a seguinte estrutura: Parte inicial (aquecimento); Parte fundamental (conteúdos principais); Fase final/retorno à calma (alongamentos e reflexões finais).

Em suma, o processo de planeamento revelou-se fundamental para o sucesso das aulas e o meu desenvolvimento. Ao planear de forma estruturada, foi possível não só definir os objetivos de cada aula, mas também organizar os recursos, estratégias e metodologias adequadas para atender à diversidade de alunos.



Este planeamento também era elaborado consoante o mapa de rotação de espaços (roulement) que era atualizado a cada 3 semanas e que consistia na rotação dos espaços dos professores a cada semana. Na figura 11 encontram-se todas as turmas e espaços correspondentes, para além dos horários do DE.



	Entrada	Saída	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira									
			N	E1	G	E2	N	E1	G	E2	N	E1	G	E2	N	E1	G	E2	N	E1	G	E2						
Manhã	8h00	8h50	8E							11A																		
	8h50	9h40	10BC		7C	7G		6E		8A		9D	9D	12B	12B		7C	7G	11C			11B	7G	10A				
	9h55	10h45	7B	7B	9E	9F		7D	10D	8B	7E		10D	7C	7D	7A		11A		11B		9E	7E	7B	8B			
	10h45	11h35	9C	10A	10A			12A	8E	9C	7F		9B	7E	12A	10BC		7F		9C		8G	7F	7A	9C			
	11h50	12h40	9D	12B	9G			11C	9A	11DE	8G		9C	8D	8E	9C		9F	9B	10D			12B	12A	9A	8A		
	12h40	13h30	8A	7A	8D	8F		8F	11B	11B	8D		9A	9F	9B	9E		11DE	9D	7B	7D		11C	11C	8F	11A		
Tarde	13h40	14h30																										
	14h30	15h20	Andebol					14h30	Basq				14h30	14h30	Andebol Fem				Ténis	14h30	Andebol Fem					14h30	Andebol Fem	
	15h35	16h25						15h10	Masc	15h00			15h10	15h10	Andebol				10BC	10A							15h10	Basq Masc
	16h25	17h15								Ténis																		
	17h25	18h15																										

Figura 11 - Roulement

Em seguida, seguem 3 exemplos de planos de aula do 5ºE, 9ºC e 10ºD efetuados neste ano letivo de 2023/2024 (Quadro 3, 4 e 5).

Objetivos da aula Conteúdos.	Material necessário.	
Futebol.	4 bolas de futebol.	15 cones.
Basquetebol.	4 bolas de basquetebol.	8 mini-barreiras.
Jogo lúdico – Jogo de ação-reação.	2 escadas de coordenação.	

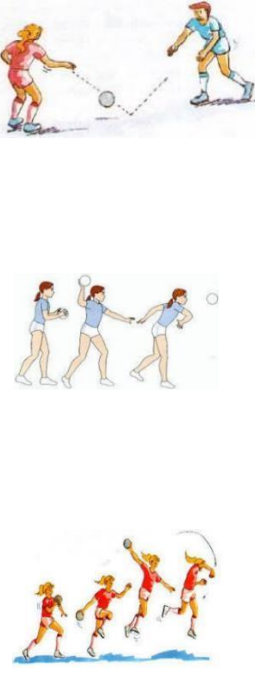
Parte inicial.				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
<p>Transmissão dos conteúdos da aula.</p> <p>Aquecimento:</p> <p>Mobilização articular específica. Corrida.</p>	<p>Apresentação dos objetivos da aula.</p> <p>Ativação geral para a realização da aula.</p> <p>Prevenção de lesões e aumento da temperatura corporal.</p>	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>0</p>	<p>É importante ser claro na abordagem inicial dos conteúdos aos alunos.</p> <p>Realizar o aquecimento de maneira adequada para prevenir possíveis lesões.</p> <p>Demonstrar e explicar minuciosamente os exercícios que irão ser realizados na aula</p>	5'
Parte fundamental.				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
<p>Futebol</p> <p>Exercício de situação de 2x2 (2 atacantes e 2 defesas) e um guarda-redes: O exercício é realizado com 4 filas, 2 filas de atacantes e 2 filas de defesas e a rotação é realizada no sentido contrário dos ponteiros do relógio.</p> <p>O objetivo principal deste exercício é defender e evitar que seja golo por parte dos defesas e por parte dos atacantes é converter a jogada em golo.</p> <p>Basquetebol</p> <p>Situação de 2x2 com drible entre obstáculos:</p> <p>Os alunos estarão dispostos em 2 filas defensoras e 2 filas atacantes e ambas têm os objetivos de defender o cesto ou atacar o cesto, sendo que a parte sempre das filas atacantes que irão contornar em drible os cones que estarão dispostos à sua frente e depois irão atacar e os defesas saem para defender.</p> <p>Jogo lúdico de ação reação: Os alunos ficarão frente a frente com um cone a separá-los e quando o professor disser direita esquerda, todos terão de se movimentar. Ao apito, terão de pegar o cone e ganha quem conseguir pegar o cone primeiro.</p>	<p>Futebol: Neste exercício, é priorizada tanto a contenção defensiva no caso dos defesas como também a progressão com bola, passe, receção e finalização.</p> <p>Basquetebol: Priorização da realização da posição básica defensiva e do passe, drible e lançamento.</p> <p>Jogo lúdico de ação-reação: Promover a competitividade e também os reflexos dos alunos.</p>	 	<p>Futebol: Importante salientar aos alunos a importância que somente saírem da contenção defensiva quando tiverem a certeza de que estão numa boa situação para conseguir desarmar.</p> <p>A atacar, sempre que possível ir numa situação de 1x1 e tentar finalizar.</p> <p>Basquetebol: Importante salientar a importância de defender com qualidade e colocar sempre os braços para cima para fazer oposição aos lançamentos realizados.</p> <p>Jogo de ação-reação: Podem ser utilizadas várias variantes deste jogo, tal como jogar com o corpo humano.</p>	40'

				
Parte final.				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
Alongamentos e esclarecimentos de dúvidas.	Retorno à calma, esclarecimentos de dúvidas, (feedback) e prevenção de lesões.		<p>É importante utilizar o questionamento para saber possíveis dúvidas que os alunos tenham.</p> <p>Realizar um retorno à calma adequado é fundamental também para prevenir possíveis lesões.</p> <p>Reforçar os conteúdos que foram abordados na aula.</p>	5'
Reflexão geral da aula.				
A aula correu muito bem. Os alunos melhoraram bastante e notou-se uma colaboração constante e boa disciplina.				

Quadro 3 - Plano de aula do 10ºD

Objetivos da aula Conteúdos.	Material necessário.
Andebol – Consolidação dos conteúdos.	10 Bolas de andebol. 15 Cones. 15 Arcos.

Parte inicial.				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
<p>Conversa inicial com os alunos sobre o que se vai suceder na aula e abordagem dos conteúdos.</p> <p>Aquecimento: Mobilização articular específica. Corrida.</p>	<p>Apresentação dos objetivos da aula. Ativação geral para a realização da aula. Prevenção de lesões e aumento da temperatura corporal.</p>	<p>o o o o o o o o o o</p> <p>X</p>	<p>É importante ser claro na abordagem inicial dos conteúdos aos alunos. Realizar o aquecimento de maneira adequada para precaver possíveis lesões. Demonstrar e explicar minuciosamente os exercícios que irão ser realizados na aula.</p>	5'

Parte fundamental.				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
<p>Andebol</p> <p>Exercício 1: A pares, os alunos deverão ter uma bola na sua posse e frente a frente realizar o passe de ombro e posteriormente realizar o passe picado.</p> <p>Exercício 2: Neste exercício estarão dispostas 4 filas, 2 em extremos opostos e o objetivo é realizar o passe de ombro e o passe picado sucessivamente em andamento entre os 2 colegas e de seguida rematar à baliza sem oposição, mas com o objetivo de acertar nos arcos presos na barra de baliza.</p>	<p>Melhorar a precisão do passe de ombro e passe picado entre os alunos aprimorando habilidades técnicas fundamentais e gestos técnicos básicos do Andebol.</p> <p>Aprimorar a técnica de passe e remate dos alunos.</p>		<p>No passe picado: Enfatizar a importância de manter os cotovelos flexionados e os pulsos firmes para um controlo preciso da bola. Corrigir erros de técnica, como levantar a bola muito alta ou não aplicar força suficiente. Demonstrar a técnica correta, mostrando como posicionar as mãos atrás da bola e usar os dedos para direcionar o passe.</p> <p>No passe de ombro: Destacar a importância de manter os braços estendidos ao passar a bola para maximizar a potência e a precisão do passe. Corrigir erros comuns, como girar os ombros muito cedo ou não acompanhar o movimento da bola até o final. Demonstrar a técnica correta, mostrando como posicionar as mãos na bola e girar os ombros para trás antes do lançamento. Explicar a importância de transferir o peso do corpo do pé de apoio para a perna de lançamento para gerar potência adicional.</p> <p>No remate:</p> <p>Observar a técnica de movimento dos braços e do tronco. Avaliar a postura do jogador durante o remate.</p>	30'

Parte final.				
Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
<p>Alongamentos e questionamento aos alunos sobre a aula lecionada.</p>	<p>Retorno à calma, esclarecimentos de dúvidas (caso haja), feedback e prevenção de lesões.</p>		<p>É importante utilizar o questionamento para saber possíveis dúvidas que os alunos tenham. Realizar um retorno à calma adequada é fundamental também para prevenir possíveis lesões. Reforçar os conteúdos que foram abordados na aula.</p>	5'

Reflexão geral da aula.

A aula teve de ser improvisada devido às condições climáticas. Foram realizados vários jogos tradicionais debaixo do telheiro e aula correu muito bem.

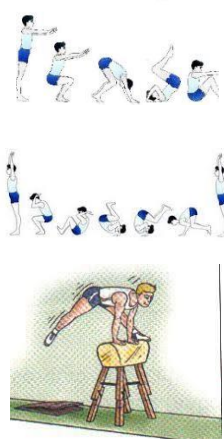
Quadro 4 - Plano de aula do 5ºE.

Objetivos da aula Conteúdos.	Material necessário.
<ul style="list-style-type: none"> Ginástica de solo. Ginástica de aparelhos. 	Colchões. Trampolim Reuter. Boque.


Parte inicial.

Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
Conversa inicial com os alunos sobre o que se vai suceder na aula. Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> Mobilização articular específica à ginástica e corrida no ginásio. 	Apresentação dos objetivos da aula. Ativação geral para a realização da aula. Prevenção de lesões e aumento da temperatura corporal.	o o o o o o o o o o X	É importante ser claro na abordagem inicial dos conteúdos aos alunos. Realizar o aquecimento de maneira adequada para precaver possíveis lesões. Demonstrar e explicar minuciosamente os exercícios que irão ser realizados na aula.	5'

Parte fundamental.

Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
Ginástica Ginástica de solo: Realização do rolamento à frente, rolamento atrás com ou sem plano inclinado, roda e pino. Ginástica de aparelhos: Salto ao eixo e salto entre mãos.	Desenvolvimento físico, equilíbrio, coordenação e habilidades motoras da matéria de Ginástica.		Rolamento à frente e atrás: Começar em pé, com os pés afastados na largura dos ombros. Manter os braços estendidos acima da cabeça e queixo junto ao peito. Pino: Começar ajoelhado, colocar as mãos no chão à frente e impulsionar o corpo para cima. Roda: Começar em pé, com os pés afastados na largura dos ombros e dobrar os joelhos inclinando-se para frente e colocar as mãos no chão à frente e impulsionar o corpo para a frente. Salto ao eixo: Em corrida, realizar o salto no trampolim Reuter e saltar por cima do boque com as pernas afastadas. Salto entre mãos: Em corrida, puxar os joelhos ao peito e inclinar-se para a frente. Usar os braços para impulsionar o corpo para a frente.	30'

Parte final.

Descrição do exercício	Objetivos específicos	Organização visual	Instruções & Feedback	T
Alongamentos e esclarecimentos de dúvidas.	Retorno à calma e prevenção de lesões.		É importante utilizar o questionamento para saber possíveis dúvidas que os alunos tenham. Realizar um retorno à calma adequada é fundamental também para prevenir possíveis lesões. Reforçar os conteúdos que foram abordados na aula.	5'

Reflexão geral da aula.

A aula correu dentro da normalidade, porém a questão dos feedbacks dados aos alunos tem de ser melhorada.

Quadro 5 - Plano de aula do 9ºC.

3.1.2 Planeamento anual

O planeamento anual em EF é uma etapa fundamental para garantir a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que proporciona uma estrutura que orienta o trabalho pedagógico ao longo do ano letivo. Segundo Januário (2017) os professores desempenham diversas tarefas que caracterizam sua profissão, incluindo várias atividades de planeamento. Este é definido como o conjunto de decisões que precedem a intervenção pedagógica, abrangendo aspetos como a definição de objetivos, conteúdos, organização das aulas e gestão do tempo. O planeamento pode ser classificado em diferentes períodos: de curto prazo (planos de aula ou semanais), de médio prazo (unidades de ensino), de longo prazo (planos anuais de turma e projetos curriculares) ou de muito longo prazo (planos plurianuais e Projetos político-pedagógicos).

O planeamento em EF deve ser flexível, ajustável e responsivo às necessidades e particularidades dos alunos, o que significa que, embora seja um documento estruturado, deve permitir adaptações consoante o contexto e a evolução do grupo de alunos. Este planeamento abrange desde os objetivos gerais, os conteúdos a serem trabalhados, os critérios de avaliação, até às metodologias e estratégias a serem adotadas para alcançar as metas traçadas. Segundo Teixeira & Onofre (2009) as dificuldades relativas ao planeamento vão diminuindo do primeiro para o último período.

O currículo da EF, segundo o Ministério da Educação (2018), assenta na promoção da AF regular como meio para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável. Nesse sentido, o planeamento anual deve incorporar atividades que promovam a diversidade de modalidades desportivas, como jogos coletivos, atletismo, ginástica e atividades rítmicas.

Para concluir, o planeamento anual em EF é uma peça-chave para o sucesso do processo educativo devendo ser elaborado com base em princípios pedagógicos sólidos, articulando objetivos claros, diversidade de conteúdos e métodos de avaliação adequados.

De seguida, estarão representadas as planificações anuais das 3 turmas nas figuras 12, 13 e 14 com os respetivos dias de aulas, espaços e os conteúdos abordados.

Agrupamento de Escolas António Gedeão- Escola Comandante Conceição e Silva									
Ano:	5º								
Turma:	E								
	Professor: Joana Soeiro e Ricardo Setoca								
Setembro									
	2	9	13/	16	20/	23	27/	30	
Outubro	MB/AG	CR/JPD	CR/VL/IPD	CVR/MA/AG	CV/VL	TCR/IPD	CR/RQ	JPD/TFE	
	3/	6	10/	13	15,16,17	20	21	24/	27
Novembro	VV/JPD/TFE	CR/CE	CR/VL/RQ	CR/CE	R.INT	CR/CVR	C.M	CV/JPD/TFE	CVR/VL
	Feriado	4		11	15/	18	22/		
Dezembro		Dç	Feriado	CVR/IPD	CICL/CO	JPD/RQ	TBC		
	5/	8	12/	15	19/	22	26/	29	
Janeiro	AND	Dç	AND	VOL	VOL/AND	CE	CICL/CO	CV/AND	
	9/			16/	19	23/	26		
Fevereiro	And jogo E	And. 4x4				Corta-ma to	Avaliação do PES		
	1/		8/		11	15/	18	22/	
Março	Tag Ragby	Tag Ragby	Lan. Bola/ And	Lan. Bola	CB/ Jogo tag	And	Torneio A	Pascoa	
	8	12/		15	19/	22	26/	29	
Abril	CB	Fut	Vol	Fut	Fut	Cicl/CB/jogo Tag	Vol/RQ		
	3/			10	13	17/	20	24/	27
Maio	Cicl/Tag R/CO	CV/Jogo	VV/Jogo	CV/Jogo	Fut/And/Tag	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Aul a livre
Junho		3/	7/	10	14				
	Fut	Fun Parke	Feriado	Torneio F					

Legenda:

JPD-Jogos pré-desportivos (Bola ao Capitão/ jogo dos 10 passes/ bola ao poste/ bola ao fundo/ ma ta Piolho/ Ma ta)

RQ- Raquetes

Voleibol-VL

Andebol -AND

Dança (regadinho) -Dç

And Jogo de equipas- And jogo E

CB- corrida de barreiras

Ciclismo-CICL

Testes Fitescola- TFE

Vaivém- VV

Manipulação de bola / Agilidade- MB/AG

Corta-ma to- CM

Torneio Bola ao Capitão- TBC

Teste de corrida de resistência-5 minutos-TR

Reuniões intercalares- R Int

Figura 12 - Plano anual do 5ºE

Agrupamento de Escolas António Gedeão
Planificação a longo prazo

Ano 9 Ano Letivo: 2023/2024
Turma: C (2F + 4F + 5F) Professor: Carla Feijó

Setembro	18 N	20 E	21 G	25 N	27 E	28 G													
	Apresent.	Arr. D. Fut	A. D. Gin Solo	A. D. Vol Bad	A. D. Basa+And	A. D. Basa+And													
Outubro	2 N	4 E	9 E	11 N	12 E	16 E	18 N	19 E	23 E	25 N	26 E	30 G							
	Vol+Bad	Peso Basa+And	Fut Barr	Vol Bad	Peso Basa+And	Fut Barr	Vol Bad	Peso Basa+And	Fut Barr	Vol Bad/Ar	Peso Basa+And	Solo Ap							
Novembro	2 N	6 G	8 E	9 N	13 G	20 E	22 G	23 E	27 E	29 G	30 E								
	Vai vem ombros	Solo Ap	Fut Barr	Vol Bad	JG Fut	Solo Ap	Solo Ap	Fut Estaf	Solo Ap	Solo Ap	Fut estaf								
Dezembro	4 N	6 E	7 G	11 N	13 E	14 G	18 N	20 E	21 G										
	Vol Solo Bad	Padel	Solo Ap	Vol Bad	Padel	Abs Feax	Vol Bad	JG Basa	JG Basa										
Janeiro	3 N	4 E	8 E	10 N	11 E	15 G	17 E	18 N	22 G	24 E	25 N	29 G							
	Peso Basa+And	Padel	Teste Basa+And	Padel	Diminua	Fut estaf	And	Ritmia	Fut estaf	And	Ritmia								
Fevereiro	5 E	7 G	8 E	14 G	15 E	19 E	21 G	22 E	26 N	28 E	29 G								
	Padel	Dança Teat.	Basa+And	Mega	JG Vol	Padel	Dança S. Art	Fut Futebol	Vol Bad	Padel	Feax Basa								
Março	4 N	6 E	7 G	11 E	13 N	14 E	18 E	20 N	21 E										
	Basa+And	And. Art	S. Art	Fut Futebol	Vol Bad	S. Art	Fut Futebol	Vol Bad	JG And										
Abril	8 G	10 E	11 N	15 G	17 E	18 N	22 E	24 G	29 E										
	AF	Fut And	Vai vem ombros	S. Art	JT	Fut Basa+And	Raquetes	Raquetes	Dança										
Maio	2 E	6 E	8 G	9 E	13 N	15 E	16 G	20 N	22 E	23 G	27 E	29 N							
	And JT	Dança	Dança	Teste	Vol Bad	Padel	Dança	Baso Futei	Padel	Dança	? And JT	Baso							
Junho	3 E																		
	Sida																		

Figura 13 - Plano anual do 9ºC

3.3 Ensino

O ensino em EF desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral dos alunos, ao promover a aquisição de competências físicas, cognitivas e sociais.

O ensino português está organizado em diferentes ciclos de ensino, como o 1º Ciclo (ensino básico, 1º ao 4º ano), o 2º Ciclo (5º e 6º anos), o 3º Ciclo (7º aos 9º anos) e o Ensino Secundário (10º aos 12º anos). Cada ciclo tem metas de aprendizagem específicas para a EF e os conteúdos do ensino abrangem todas as modalidades nucleares e alternativas, conforme a planificação já mencionada anteriormente.

Nesse sentido, o professor de EF assume um papel importante como facilitador do processo de ensino-aprendizagem, desenvolvendo atividades que promovam o desenvolvimento motor e a socialização. Segundo Darido e Rangel (2005), o ensino de EF deve ir além da mera execução de atividades físicas, promovendo também a reflexão crítica sobre a importância da prática de atividades físicas regulares. Os autores destacam que "o professor deve atuar como mediador, ajudando os alunos a compreenderem os benefícios de uma vida ativa, não só em termos de saúde física, mas também mental e social". Dessa forma, a EF deve ser integrada ao currículo escolar com foco no desenvolvimento dos alunos.

Cunha (2008) destaca que a aprendizagem é influenciada pelas características únicas de cada aluno. É amplamente aceito que um ensino eficaz requer um bom entendimento das individualidades dos alunos, pois cada um aprende de maneiras diferentes, dependendo de suas habilidades, motivações e interesses.

O ensino de EF pode envolver também diferentes estilos e abordagens, que variam de acordo com os seus objetivos, o contexto escolar e as preferências do professor. Segundo Catunda et al., (2017) um ensino de qualidade em EF implica que o professor possua para além da dimensão ética e, um vasto repertório de técnicas e estilos de ensino, no sentido de assegurar a todos os alunos de forma coerente, aprendizagens significativas e desafiantes, de modo a tornar e manter um cidadão fisicamente ativo e "literado" e cumprindo as finalidades da EF. Além disso, o uso de estratégias pedagógicas diversificadas é fundamental para o sucesso do ensino em EF.

De acordo com Darido (2004), é importante que o professor utilize diversos métodos de ensino, como jogos, atividades rítmicas e desportivas, para despertar o interesse dos alunos e trabalhar diferentes competências motoras. O uso de atividades lúdicas, por exemplo, é uma forma eficaz de adaptar o ensino, incentivando o gosto pela AF e promovendo o desenvolvimento motor.

Realizei também um estilo de ensino personalizado às necessidades de cada turma, ajustando ao longo do ano. Durante a leção de cada aula é dado sempre o feedback adequado e no final de cada aula, realizou-se uma reflexão sobre os pontos positivos e pontos negativos e o que será necessário melhorar em aulas futuras.

Em EF, em diversas áreas do ensino básico e secundário e em cada matéria, o ensino está estruturado em três níveis de complexidade diferente:

1. Nível Introdutório (I);
2. Nível Elementar (E);
3. Nível Avançado (A).

O ensino de EF tem como objetivo proporcionar aos alunos oportunidades para o desenvolvimento de competências motoras, promover a AF, fomentar o conhecimento sobre o corpo e a saúde, e cultivar valores como o respeito, a cooperação e o espírito desportivo.

Por fim, sinto que passei o meu conhecimento da maneira adequada aos meus alunos praticando um estilo de ensino eficaz que foi ao encontro das necessidades dos meus alunos, auxiliando-os da melhor forma possível contribuindo para o seu sucesso escolar.

Turmas	Conteúdos abordados
5º ano	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voleibol. ▪ Futsal. ▪ Andebol. ▪ Desportos de raquetes. ▪ Dança tradicional portuguesa (regadinho). ▪ Ciclismo. ▪ Testes do FIT escola. ▪ Jogos pré-desportivos (bola ao capitão). ▪ Atletismo (corrida de barreiras e estafetas).
9º ano	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Futebol. ▪ Andebol. ▪ Voleibol. ▪ Basquetebol. ▪ Atletismo (corrida de barreiras, estafetas e lançamento do peso). ▪ Frisbee. ▪ Corfebol. ▪ Jogos tradicionais. ▪ Desportos de raquetes (badmington e ténis de mesa). ▪ Dança tradicional portuguesa (regadinho). ▪ Dança social. ▪ Ginástica (solo, rítmica, aparelho e acrobática). ▪ Testes do FIT escola.
10º ano	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Futebol. ▪ Andebol. ▪ Voleibol. ▪ Basquetebol. ▪ Atletismo (corrida de barreiras, estafetas e lançamento do peso). ▪ Corfebol. ▪ Jogos tradicionais. ▪ Desportos de raquetes (badmington e ténis de mesa). ▪ Dança tradicional portuguesa. ▪ Dança social. ▪ Testes do FIT escola. ▪ Ginástica (solo, rítmica, aparelhos, acrobática).

Quadro 6 - Conteúdos abordados

3.4 Avaliação

A avaliação em EF desempenha um papel essencial no desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos. Ela não se limita à medição do desempenho físico, mas atua como uma ferramenta pedagógica que contribui para o processo de ensino-aprendizagem. Segundo Saunders (2010), a avaliação é uma ferramenta essencial que permite aos professores refletirem sobre suas práticas pedagógicas e adaptarem suas estratégias às necessidades dos alunos. Além disso, ela facilita o aprendizado ao monitorar o envolvimento dos estudantes nas atividades. A avaliação é um processo contínuo, que deve ser utilizada para promover melhorias no desempenho dos alunos.

Segundo o Ministério da Educação (2018), a avaliação em EF deve focar três dimensões principais: competências motoras, conhecimentos teóricos sobre a prática desportiva e a atitude e participação nas aulas. Esta abordagem favorece uma perspectiva mais inclusiva da disciplina, promovendo o desenvolvimento não só de habilidades físicas, mas também de competências sociais e cognitivas.

Catunda et. al (2017) salienta que se o propósito for sumativo, o processo de avaliação deve proporcionar um balanço final sobre a aprendizagem, é da responsabilidade do professor e deve proporcionar um juízo de valor globalizante, uma qualificação dos produtos de aprendizagem que pode ser expressa através da classificação.

Segundo Blanchard (2003), a avaliação desempenha um papel crucial durante todo o processo de ensino-aprendizagem, com o objetivo de ajudar os alunos a superar suas dificuldades. Essa avaliação ocorre em diferentes etapas e possui propósitos variados, sendo dividida em três tipos principais: diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação diagnóstica tem como finalidade verificar os conhecimentos e habilidades dos alunos, orientando-os em novas aprendizagens. A avaliação formativa serve para informar sobre o progresso dos alunos, permitindo ajustes no processo educacional e auxiliando na superação de desafios. Por fim, a avaliação sumativa é utilizada para classificar ou realizar um balanço do desempenho dos alunos em relação aos objetivos estabelecidos.

A avaliação foi dividida em três tipos:

- a) Diagnóstica;
- b) Formativa;
- c) Sumativa.

A avaliação diagnóstica ou inicial é um tipo de avaliação realizada no início do ano-letivo para determinar o nível de conhecimento, habilidades e competências dos alunos em uma determinada área de estudo. O seu principal objetivo é fornecer informações sobre o ponto de partida dos alunos, identificando as suas necessidades, lacunas de conhecimento e pontos fortes.

A avaliação formativa é um método contínuo que ajuda os professores a medir o progresso dos alunos e identificar quaisquer desafios que enfrentem à medida que aprendem. A avaliação formativa contínua é também um dos aspectos mais relevantes no processo avaliativo. Este modelo contínuo de avaliação possibilita a identificação precoce de dificuldades, garantindo que os alunos recebam o apoio necessário para superá-las, o que contribui para um processo de aprendizagem mais eficaz.

Por fim, a avaliação sumativa é um tipo de avaliação que é realizada no final de um período de ensino ou semestre para determinar o nível de competência ou o grau de realização dos alunos em relação a determinados objetivos de aprendizagem. Ela é usada para resumir e atribuir notas ou pontuações aos alunos, sendo frequentemente usada para fins de classificação e nota final.

No âmbito da avaliação dos alunos que não participavam nas aulas de EF devido a atestados médicos ou à falta de material, foram implementadas estratégias para garantir que todos os alunos tivessem a oportunidade de estarem integrados na aula. Nestes casos, foi solicitado que os alunos elaborassem um relatório de aula, onde deveriam descrever as atividades realizadas, os objetivos das aulas e as competências que poderiam ser desenvolvidas. Esta abordagem permitiu não apenas a continuidade do processo de avaliação, mas também promoveu a reflexão crítica dos alunos sobre a prática e os conteúdos abordados nas aulas, assegurando-se que os alunos pudessem ser avaliados de forma justa e equitativa, mesmo em situações em que a participação física não era viável.

Uma estratégia que tem ganho relevo no contexto da avaliação em EF é a autoavaliação. Segundo Rasmussen e Friche (2011), a autoavaliação é um aspeto fundamental dentro da avaliação formativa, pois permite que os alunos reflitam sobre seu próprio aprendizado e identifiquem áreas que necessitam de melhorias. Essa prática não apenas estimula a autonomia dos estudantes, mas também os encoraja a se tornarem participantes ativos no processo de aprendizagem, promovendo um maior engajamento e responsabilidade em relação ao seu desenvolvimento.

A avaliação incide também sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, conhecendo os critérios de avaliação da disciplina de EF. Os alunos são avaliados nas 4 grandes áreas: área das Atividades Físicas (nas subáreas de jogos coletivos; de ginástica; de atletismo, atividades rítmicas expressivas e outras), na área da Aptidão Física (programa FIT escola), na área dos Conhecimentos (Aptidão física) e na área de Atitudes e Valores (Assiduidade e pontualidade; empenho, participação e colaboração na aula; respeito pelas regras e normas; e presença com o material necessário).

Neste ano letivo, realizei a avaliação inicial das várias matérias de maneira a conseguir aferir o nível de cada aluno. As avaliações à aptidão física dos alunos foram realizadas tendo por base os protocolos do FIT Escola, realizando os testes sugeridos e verificando com o auxílio de indicadores de referência qual o nível (Zona Saudável e Zona Atlética) a que cada aluno se encontra verificando os níveis de aptidão física de cada aluno. A Tabela 8 fornece informações sobre quais são os testes realizados no âmbito do FIT escola.

FIT escola				
Capacidade	Resistência (Aptidão Aeróbia)	Força - Membros superiores	Core	Flexibilidade
Teste	Vaivém	Extensão de braços	Abdominais	Flexibilidade de ombros

Quadro 7 - Testes do FIT escola

Foi realizada ainda uma avaliação formativa durante e no final de cada semestre. No final de cada semestre foi realizada a avaliação sumativa com o objetivo de classificar cada aluno, de 0-5 ou de 0-20 valores como sugerem os quadros 8 e 9.

Classificação Quantitativa	1	2	3	4	5
Escala/Percentagem (%)	0-19 (%)	20-49 (%)	50-69 (%)	70-89 (%)	90-100 (%)
Menção	Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom

Quadro 8 - Avaliação do Ensino Básico

Classificação Quantitativa	0-9	10-13	14-15	16-17	18-20
Menção	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito bom	Excelente

Quadro 9 - Avaliação do Ensino Secundário

A avaliação deve estar alinhada com os objetivos do Currículo Nacional para a EF em Portugal, que promove não só a aptidão física, mas também a literacia física, o bem-estar e a participação em atividades físicas ao longo da vida (Ministério da Educação, 2018).

Em conclusão, a avaliação em EF em Portugal assume um papel central no desenvolvimento integral dos alunos, e na minha PES foi realizada de forma contínua ao longo do ano letivo, incorporando diferentes métodos para medir o desempenho e a participação dos alunos nas aulas de EF e como professor-estagiário auxiliei também a minha orientadora externa na avaliação dos alunos, registando os desempenhos dos alunos e os seus comportamentos contribuindo para a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

4. Área III – Dimensão Participação na Escola e Relação com a comunidade

4.1 Direção de turma

A direção de turma no exercício da função de professor de EF é uma tarefa que vai além da orientação no desenvolvimento motor dos alunos, exigindo uma intervenção pedagógica de caráter mais amplo. O papel do Diretor de turma (DT) inclui a promoção de um ambiente escolar favorável, a mediação de conflitos, o acompanhamento do desenvolvimento social e emocional dos alunos e a articulação entre professores, alunos e Encarregados de Educação (EE).

Segundo Clemente e Mendes (2013), o diretor de turma exerce um papel fundamental na mediação entre os alunos, os docentes e as famílias. Este profissional não só coordena as atividades da turma, mas também atua como um intermediário, facilitando a comunicação e promovendo um ambiente escolar positivo. A sua função é crucial para garantir que todos os membros da comunidade escolar estejam alinhados e trabalhem juntos em prol do desenvolvimento integral dos alunos. O professor de EF, ao assumir a direção de turma, encontra-se numa posição privilegiada para observar os alunos numa vertente mais prática e dinâmica, o que pode fornecer informações valiosas sobre o seu comportamento, capacidade de cooperação, liderança e resolução de problemas.

Ao longo do ano letivo de 2023/2024, para além das turmas do 5ºE, 9ºC e 10ºD em que lecionava, também tive a oportunidade de exercer outras funções como a direção de turma, reuniões com o Departamento de EF (11ºB) da minha orientadora cooperante, a Professora Carla Feijó com o objetivo de me envolver mais profundamente na realidade do que é ser realmente um professor de EF. A direção de turma contou com 4 horas semanais de atividades inerentes à DT e de reuniões com EE.

O papel do professor de EF como DT é multifacetado e exige competências que vão além da sala de aula ou do campo desportivo. Envolve a promoção de um ambiente inclusivo, o acompanhamento do desenvolvimento social, emocional e académico dos alunos e a mediação de relações entre os diversos atores educativos.

Clemente e Mendes (2013) diz também que o DT deve ser um líder aceite e carismático que torne a projeção do cargo para além da sua função burocrática. O diretor de turma é um professor designado para um papel de liderança e coordenação dentro de uma turma e desempenha várias funções importantes no contexto educativo. De acordo com o Regulamento Interno do AEAG, algumas das principais responsabilidades incluem o:

- a) Desenvolver ações que promovam e facilitem a correta integração dos alunos na vida escolar, levando-os a participar nas diversas atividades do Agrupamento de Escolas;
- b) Promover um maior envolvimento dos Pais e Encarregados de Educação no processo educativo, mantendo-os informados acerca da integração e do percurso dos alunos e da oferta educativa existente nas escolas do Agrupamento. Para além disso, também é importante que exista um acompanhamento permanente dos alunos do progresso académico e o bem-estar dos alunos na sua turma verificando as notas, o registo de faltas, a identificação de problemas comportamentais e o apoio à resolução de questões académicas, coordenar atividades extracurriculares, eventos escolares e projetos específicos relacionados com a turma e deve ter um papel de ligação, ou seja, deve ser responsável por estabelecer ligações entre os alunos,

a escola e os encarregados de educação, garantindo uma colaboração eficaz entre todas as partes interessadas.

Durante o meu estágio em EF, tive a oportunidade de acompanhar a minha professora orientadora na direção de turma e desempenhei várias tarefas essenciais, tais como:

- a) Auxiliei na gestão da sala de aula, ajudando a manter a disciplina e a criar um ambiente de aprendizagem positivo. Colaborei na implementação das regras e rotinas estabelecidas, garantindo que todos os alunos seguissem as normas e contribuíssem para um ambiente organizado.
- b) Participei na observação do comportamento e progresso dos alunos, registando informações sobre o seu desempenho académico e social. Esta monitorização permitiu-me contribuir para a identificação de necessidades especiais e colaborar com a minha professora orientadora na definição de estratégias para apoio personalizado.
- c) Estive envolvido nas reuniões intercalares e de final de semestre.

Para além da direção de turma, também acompanhei e assisti a todas as aulas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento em que foram lecionados conteúdos, tais como a segurança rodoviária, o corpo humano, reforço da matéria de EF e entre vários temas e assuntos de cultura geral.

Em suma, o DT é um elemento fundamental na promoção do sucesso dos alunos e na manutenção de um ambiente de aprendizagem positivo. Ele desempenha um papel ativo na orientação e no acompanhamento dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento académico e pessoal ao longo do ano letivo.

4.2 Reuniões e atividades

Relativamente às reuniões, é importante destacar que algumas reuniões do Departamento de EF foram realizadas via “zoom” e pela via presencial; as reuniões intercalares foram todas realizadas via “zoom”; as reuniões de final de semestre e conselho de turma foram todas realizadas presencialmente no final de cada semestre. É importante salientar também que apenas compareci nas reuniões que eram compatíveis com o meu horário, pois muitas delas realizavam-se no horário das minhas atividades de enriquecimento curricular (AEC's).

Nas reuniões em que estive presente, elas foram realizadas nas seguintes datas e horários:

1. No dia 15 de setembro de 2024 às 17:00 horas foi realizada a primeira reunião de EF em que foram definidos objetivos para o presente ano letivo, distribuição curricular pelos Professores do grupo disciplinar para o atual ano letivo, o plano curricular, os recursos/regulamento da disciplina, o plano Anual de Atividades, entre outros.

2. No dia 20 de setembro foram realizadas as reuniões dos Encarregados de Educação por volta das 15:00 da tarde, terminando por volta das 18:00 em que foram discutidos vários assuntos, tais como os objetivos a definir relativamente à turma e metas a cumprir.
3. Nos dias 15, 16 e 17 de novembro entre as 9:00 horas e as 12:00 foram realizadas as reuniões intercalares via zoom com a presença dos professores, delegado de turma e o encarregado de educação responsável da turma em que foram debatidos vários assuntos como o estado atual da turma em termos de comportamento, assiduidade e aproveitamento e estratégia para melhorar o aproveitamento geral da turma.
4. Nos dias 30 e 31 de janeiro e nos dias 1 e 2 de fevereiro entre as 9:00 e as 12:00 foram realizadas as reuniões do final do 1º semestre em que foi realizada um resumo geral de todas as questões pertinentes relativamente às turmas, como o comportamento, assiduidade e aproveitamento e também foram lançadas as notas de todos os alunos do 1º semestre.
5. Nos dias 25, 26 e 27 de março entre as 9:00 e 13:00 horas foram realizadas as reuniões intercalares do 2º semestre via zoom em que consistiu no debate dos objetivos traçados se estão a ser cumpridos, no feedback do desempenho dos alunos até ao momento, realização de ajustes nos planos de ação e estratégias para garantir que os objetivos finais possam ser alcançados de maneira eficaz, e reavaliar e ajustar os cronogramas e metas para o restante do semestre, se necessário.
6. No dia 2 de Maio às 16:45 horas foi realizada uma reunião que consistiu no planeamento do Dia do Patrono e das atividades que se iriam realizar nesse dia (24 de maio), tais como um jogo de “ex-alunos” contra atuais alunos em que inclusivamente participei, “peddy paper”, parkour, entre muitos outros.
7. No dia 6 de junho às 17:00 horas foi realizada uma reunião com o objetivo de debater sobre o DE, ou seja, a sua organização e o desempenho dos grupos-equipa no presente ano letivo como também planejar a organização e as escolher as modalidades para o próximo ano letivo.
8. As reuniões de final do 2º semestre do 3º ciclo e do Ensino Secundário foram realizadas de dia 4 de junho a dia 11 de junho e tiveram um foco voltado para a avaliação final e reflexão sobre todo o período em que se analisou o desempenho geral dos alunos durante todo o semestre, comparando os resultados alcançados com as metas estabelecidas no início do semestre. São definidas e planeadas também estratégias e metas para o próximo ano como apoios para alguma disciplina específica. Além disso, foi realizado um relatório final individual sobre o desempenho de cada aluno e as discutidas as suas avaliações.
9. A reunião de final do 2º semestre do 5ºE foi realizada no dia 17 de junho das 10:00 às 11:30 com o objetivo de lançar as notas finais, debater e discutir notas e realizar um balanço geral do ano-letivo, como também o balanço individual de cada aluno.

A participação nas reuniões intercalares e de final de semestre, bem como nas discussões sobre notas e progresso dos alunos, foram uma parte fundamental da minha experiência e proporcionou-me uma visão valiosa sobre a avaliação e a gestão pedagógica.

Nas reuniões intercalares, pude observar como a avaliação contínua e o acompanhamento regular do progresso dos alunos são essenciais para identificar áreas de melhoria e adaptar as estratégias de ensino.

Nas reuniões de final de semestre, o foco foi avaliar o progresso global dos alunos e discutir as suas notas finais sendo crucial para refletir sobre o impacto das práticas de ensino e para avaliar o sucesso das estratégias adotadas ao longo do semestre. Participar nessas reuniões ajudou-me a entender a importância de uma avaliação justa e equilibrada, que considere tanto o desempenho académico quanto o desenvolvimento pessoal dos alunos. Compreendi também como a avaliação deve ser usada não apenas para medir o desempenho, mas também para promover o crescimento e a aprendizagem contínua.

Em suma, a participação nas reuniões intercalares e de final de semestre foi uma experiência enriquecedora que aprofundou a minha compreensão da avaliação pedagógica e da gestão de turma e sentindo-me mais preparado para a prática docente. Durante o presente ano letivo, no âmbito do estágio em EF, desenvolvi uma série de atividades que foram essenciais para a minha formação como futuro profissional da área.

No contexto do Dia Mundial da Obesidade, celebrado a 4 de março, foi promovida uma campanha de sensibilização focada na importância da aptidão física para a saúde e o bem-estar. Esta campanha substituiu as aulas habituais de Educação Física por aulas específicas dedicadas exclusivamente à componente de aptidão física. Todas as turmas que tinham aula nesse dia participaram na iniciativa, proporcionando um momento de reflexão e prática voltado para a conscientização sobre a obesidade e a importância de uma vida ativa.

Durante a aula, foram organizados diversos exercícios físicos em formato de circuito, com os alunos divididos em grupos que rotacionavam entre diferentes estações. As estações incluíam atividades como saltos em extensão, exercícios de steps, saltar à corda, flexões, polichinelos e prancha, cada uma projetada para trabalhar diferentes aspetos da aptidão física, como resistência, força e coordenação. A escolha dessas atividades visou incentivar os alunos a movimentarem-se de forma variada e dinâmica, reforçando a mensagem de que a prática regular de exercício é fundamental para a prevenção da obesidade.



*Figura 15 - Póster da campanha
de sensibilização contra a
obesidade*

4.3 Desporto Escolar

O DE consiste na prática de alguma modalidade escolar de carácter não obrigatório e é uma ferramenta eficaz para promover a inclusão, a cooperação e o respeito entre os alunos. Resende et al. (2014) diz que o DE é uma atividade de complemento curricular que, enquanto subsector do sistema educativo, é tutelado pelo Ministério da Educação.

Os benefícios da prática desportiva são amplamente reconhecidos, e a promoção do DE é uma estratégia eficaz para combater o sedentarismo e a obesidade infantil, problemas cada vez mais comuns nas sociedades contemporâneas.

No DE, os objetivos principais são a promoção da AF, promoção do espírito desportivo e a cooperação, promoção da adoção de estilos de vida saudáveis, o desenvolvimento de conhecimentos sobre a ética desportiva e espírito de *Fairplay* e desenvolvimento de competências motoras.

Slack e Parent (2006) expõem as vantagens e desvantagens do envolvimento no DE. Entre as vantagens, destacam a prática desportiva gratuita, supervisionada por profissionais qualificados, garantindo a segurança dos praticantes. O carácter não lucrativo do DE é visto de forma positiva pela comunidade, além de ajudar a manter a ligação entre o sistema educativo e as entidades desportivas federadas de maneira eficaz. Por outro lado, as desvantagens incluem questões como a ineficácia do sistema (atividades mal estruturadas), a crise de identidade do DE (competitivo ou lúdico), a carga horária dos alunos e sua distribuição, além de limitações nas instalações e equipamentos desportivos. Outros fatores relevantes são a formação dos professores envolvidos e as questões de financiamento, que podem impactar a qualidade e a acessibilidade das atividades.

Neste ano letivo 2023/2024 foi solicitado também que fôssemos coadjuvantes no DE. Na Escola Comandante Conceição e Silva, as modalidades de Boccia e Andebol são realizadas nos campos da escola e na Escola Secundária António Gedeão, as modalidades de Basquetebol, Andebol e Padel são realizadas na escola e a modalidade de ténis é realizado no Complexo Municipal dos Desportos da Cidade de Almada. A modalidade escolhida foi o Padel. De momento, o Padel encontra-se com cerca de 50 alunos inscritos de ambas as escolas e os treinos com a minha orientadora cooperante ocorriam às Segundas-feiras e Quartas-feiras das 14:30 às 15:45 da tarde.

No passado ano letivo, o DE era composto por 121 alunos, sendo que: Padel (nível II) conta com 44 alunos de vários escalões (misto); Andebol (nível II) conta com 44 alunos dos escalões, 19 em Infantis B(misto), 13 em Iniciados (masculino) e 12 em (feminino); Boccia (nível II) conta com 24 alunos de vários escalões (misto); Basquetebol (nível II) conta com 9 alunos do escalão de juvenis (masculino); Ténis (nível II) conta com 10 de vários escalões (misto). Para além destas modalidades, existe ainda diversas atividades como: A Semana Europeia do Desporto, no dia 29 de setembro é o dia europeu do DE; Jogos Gedeão (interturmas) de Futebol, Basquetebol, Andebol, Padel e jogos de raquetes; Mega; Corta-matos; Competições interescolas. Na figura 16, está representado o horário do DE e as modalidades.



Figura 16 - Horários do DE

Relativamente às atividades desenvolvidas no âmbito do DE, foram realizados 2 corta-matos, um do agrupamento e outro distrital, e também 3 torneios inter-escolas de Padel que decorreram:

1. No dia 22 de novembro de 2023 foi realizado o corta-mato do Agrupamento de Escolas António Gedeão que decorreu no Parque da Paz em Almada entre as 9:00 e as 13:00 em que participaram todos os alunos com melhor classificação no teste do FIT escola “vaivém” de cada escola do agrupamento dos vários escalões etários;
2. No dia 23 de fevereiro de 2024 decorreu o corta-mato distrital em Setúbal entre as 9:00 da manhã até às 17:00 da tarde, sendo que nesse corta-mato participaram todas as escolas do distrito de Setúbal e no âmbito do DE, reuniu alunos de diversos escalões etários, promovendo a prática desportiva e o espírito competitivo saudável. O corta-mato foi organizado em diferentes categorias etárias, permitindo que alunos desde o ensino básico até ao secundário competissem em percursos adequados às suas idades. Os alunos mostraram grande empenho e desportivismo, com muitas corridas decididas apenas nos metros finais, evidenciando o elevado nível de competitividade. Para além disso, também correram os alunos com mobilidade reduzida, deficiência motora e cognitiva denominados “heróis” com o objetivo de incluir e demonstrar que esses alunos também podem competir e superar as suas dificuldades;



Figura 17 - Corta-mato distrital

3. No dia 15 de abril de 2024 decorreu o 1º torneio de Padel a nível distrital na Academia Padel de Setúbal em que vários escalões etários participaram, como também pares masculinos, femininos e mistos. O torneio correu dentro da normalidade e os alunos demonstraram bastante empenho e competitividade ao longo do torneio;



Figura 18 - 1º torneio distrital em Setúbal

4. No dia 16 de maio de 2024 foi realizado o 2º torneio de Padel (torneio de Masters e Esperanças) a nível distrital na Academia “Arrábida Padel” em que também participaram vários escalões etários. O torneio correu bem e os alunos da ESAG obtiveram grandes classificações no decorrer do torneio.



Figura 19 - 2º torneio distrital em Azeitão

Em suma, o DE desempenha um papel crucial na educação e no desenvolvimento dos estudantes através da promoção da AF, do desenvolvimento de competências motoras da inculcação de valores como o respeito, a ética desportiva e a cidadania, o DE contribui para a formação integral dos jovens e para uma vida saudável e ativa.



Figura 20 - Entrega de medalhas aos alunos da ESAG

5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao longo da vida

A relação do nível de atividade física e imagem corporal com os indicadores de *burnout* em professores

Ricardo Setoca [1], Joana Serpa [1,2]

[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

Resumo

Enquadramento: Este estudo foca-se na relação entre a atividade física e percepção da Imagem Corporal com os indicadores de *burnout* em professores do ensino básico e secundário do Agrupamento de Escolas António Gedeão, em Almada. Esta investigação prévia sugere que o *burnout* é uma síndrome frequente entre os docentes, enquanto a prática de AF pode impactar de forma positiva a Imagem Corporal e o bem-estar geral. **Objetivo:** O principal objetivo deste estudo foi investigar a relação entre o nível de AF, a satisfação com a própria Imagem Corporal e os sintomas de *burnout* em professores das escolas do Agrupamento de Escolas António Gedeão. **Métodos:** Para a recolha de dados, foi distribuído um questionário aos professores, que incluía três instrumentos de medição: o *Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF)* para avaliar a prática de AF, a *Escala de Imagem Corporal* para medir a satisfação com a própria imagem, e o *Maslach Burnout Inventory (MBI)* para identificar os níveis de *burnout*. **Resultados:** Os resultados apresentaram variabilidade nos NAF (Nível de Atividade Física) com a presença de indivíduos ativos e sedentários. Relativamente à Imagem Corporal, os resultados revelaram que uma pequena percentagem dos indivíduos expressa insatisfação por magreza, enquanto uma parte considerável está satisfeita com o seu corpo. A maioria, no entanto, demonstra insatisfação devido ao excesso de peso. No que concerne às subcomponentes do *burnout*, os professores apresentaram um nível médio de Exaustão Emocional (EE) e um nível baixo de Despersonalização (DP). De forma geral, pode-se concluir que a AF parece estar associada a melhores indicadores de saúde mental entre professores. Os professores menos ativos fisicamente tendem a experimentar níveis mais altos de DP e EE, o que sugere que a falta de AF pode estar relacionada ao aumento do desgaste emocional e ao distanciamento no trabalho. Contudo, as diferenças entre ativos e menos ativos não são estatisticamente significativas, indicando que a AF pode não ter um impacto decisivo nos níveis de *Burnout*. **Conclusão:** Este estudo contribuiu para o entendimento da relação entre o nível de AF, a satisfação com a Imagem Corporal e os sintomas de *burnout* em professores do Agrupamento de Escolas António Gedeão e a importância deste estudo reside na compreensão dos fatores que influenciam o bem-estar dos professores.

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

Abstract

Background: This study focuses on the relationship between physical activity, body image perception, and *burnout* indicators among primary and secondary school teachers within the António Gedeão School Group in Almada. Previous research suggests that *burnout* is a common syndrome among teachers, while engaging in physical activity can positively impact body image and overall well-being. **Objective:** The primary objective of this study was to investigate the relationship between levels of physical activity, satisfaction with body image, and *burnout* symptoms among teachers from the António Gedeão School Group. **Methods:** For data collection, a questionnaire was distributed to teachers, incorporating three measurement instruments: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to evaluate physical activity, the Body Image Scale to assess body image satisfaction, and the Maslach *Burnout* Inventory (MBI) to identify *burnout* levels. **Results:** Results showed variability in physical activity levels, with both active and sedentary individuals represented. Regarding body image, findings revealed that a small percentage of participants expressed dissatisfaction due to being underweight, while a considerable portion was satisfied with their body image. However, the majority reported dissatisfaction related to being overweight. Concerning *burnout* subcomponents, teachers displayed a moderate level of Emotional Exhaustion and a low level of Depersonalization. Overall, it can be concluded that physical activity appears to be associated with better mental health indicators among teachers. Less physically active teachers tend to experience higher levels of depersonalization and emotional exhaustion, suggesting that a lack of physical activity may correlate with increased emotional strain and work-related disengagement. However, the differences between active and less active individuals were not statistically significant, indicating that physical activity may not have a decisive impact on *burnout* levels. **Conclusion:** This study contributed to understanding the relationship between physical activity levels, body image satisfaction, and *burnout* symptoms among teachers in the António Gedeão School Group. The importance of this study lies in identifying factors that influence teachers' well-being.

Keywords: *burnout*, physical activity, body image, teachers.

Introdução

A relação entre o nível de AF, a satisfação com a Imagem Corporal e os níveis de *burnout* tem sido amplamente discutida e estudada no âmbito da saúde mental e do bem-estar dos indivíduos, especialmente no contexto da carreira docente. Maslach & Jackson (1981) dizem que esta profissão, que é caracterizada por uma elevada carga de trabalho emocional, cognitiva e física, expõe os indivíduos a níveis significativos de stress, que podem culminar no desenvolvimento da Síndrome de Burnout (SB) que consiste num estado de exaustão física, emocional e mental causado principalmente por stress crónico no trabalho, mas também pode ocorrer em outros contextos. Os seus principais sintomas incluem cansaço extremo, distanciamento emocional (cinismo) e uma sensação de falta de realização pessoal. Para diagnosticar a síndrome, um profissional de saúde realiza uma entrevista clínica, avalia os sintomas usando escalas como a Escala de Burnout de Maslach. Segundo Borsoi (2012), a influência das condições de trabalho sobre a saúde dos docentes ocorre em função de comportamentos inadequados (sedentarismo) que podem ser originadas devido às longas e stressantes horas de trabalho.

De acordo com Pitanga (2002), a AF é entendida como qualquer movimento corporal gerado pelos músculos esqueléticos que resulta num gasto energético. Este conceito abrange uma variedade de componentes que vão além da componente física, envolvendo aspetos biopsicossociais, culturais e comportamentais. A AF pode manifestar-se de várias formas, como jogos, lutas, danças, desportos, exercícios físicos, tarefas laborais e deslocamentos diários, sendo influenciada por fatores individuais e contextuais, como o estilo de vida e as condições ambientais. Esta desempenha um papel crucial não só na manutenção da saúde física, mas também no bem-estar psicológico e social.

O nível de AF refere-se à quantidade e intensidade com que uma pessoa realiza essas atividades. Segundo a OMS (2020), é recomendado que os adultos realizem pelo menos 150 minutos de AF de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa por semana.

Além disso, de acordo com Canabarro et al. (2011), há uma quantidade significativa de evidências que demonstram que a inatividade física, o tabagismo e uma alimentação inadequada são fatores que contribuem para o desenvolvimento de diversas doenças, como obesidade, diabetes, hipertensão, infarto e alguns tipos de cancro.

Outro aspeto crucial que pode influenciar o bem-estar geral dos indivíduos é a perceção da sua Imagem Corporal. A imagem corporal refere-se à perceção subjetiva que um indivíduo tem do seu corpo, e esta perceção pode influenciar significativamente o estado emocional e psicológico de uma pessoa. Uma Imagem Corporal negativa pode gerar sentimentos de insegurança, baixa autoestima e contribuir para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos, como a depressão ou o *burnout* e segundo Damasceno et al. (2006), a Imagem Corporal pode ser entendida como um conceito multidimensional que engloba as perceções internas sobre o próprio corpo e aparência física, envolvendo como nos vemos e como acreditamos que os outros nos veem.

Segundo um estudo de Pereira (2001), os professores que demonstram maior motivação para a profissão e menos preocupações em relação ao corpo tendem a revelar uma maior satisfação com a sua Imagem Corporal, assim como níveis mais elevados de autoestima. Esta associação sugere que fatores psicológicos, como a autoimagem e a motivação, desempenham um papel crucial no bem-estar dos profissionais de educação, impactando não apenas a sua vida pessoal, mas também a sua prática docente.

A relação entre a Imagem Corporal e os indicadores de *burnout* é um campo de pesquisa que tem atraído a atenção de diversos autores na área da psicologia e saúde mental e Maslach e Leiter (2016), pioneiros no estudo do *burnout*, afirmam que esta síndrome está intimamente ligada a fatores psicossociais, incluindo a auto-imagem e a percepção de si mesmo. Eles argumentam que a insatisfação com a Imagem Corporal pode exacerbar a experiência de *burnout*, pois pode levar a sentimentos de inadequação e baixa auto-estima, que, por sua vez, contribuem para a EE.

A insatisfação com a Imagem Corporal está frequentemente relacionada com níveis elevados de stress, o que pode exacerbar os sintomas de *burnout*. Novaes (2005) argumenta que a insatisfação corporal está diretamente relacionada à exposição a corpos ideais promovidos pelos meios de comunicação social e internet, o que tem gerado, nas últimas décadas, uma busca compulsiva pela anatomia perfeita. O stress resultante da insatisfação com o corpo pode agravar os sintomas de *burnout*, afetando diretamente a qualidade de vida e a produtividade dos professores.

Além disso, Damasceno et al. (2005) apontam que o interesse pela prática de AF muitas vezes está relacionado com a insatisfação corporal, uma vez que esta prática nem sempre está exclusivamente associada à saúde como fator principal. Para alguns grupos, a estética torna-se uma questão fundamental e a saúde é vista como uma consequência de uma boa forma física. Por outro lado, uma Imagem Corporal positiva está associada a uma maior autoestima e a uma melhor saúde mental. Professores que praticam AF regularmente tendem a ter uma percepção mais positiva do seu corpo, o que contribui para uma maior satisfação global e pode reduzir o risco de *burnout*. Damasceno et al. (2006) dizem também que a Imagem Corporal é impactada por fatores sociais e culturais, que influenciam a percepção que os indivíduos têm do corpo ideal.

Segundo Tylka & Wood-Barcalow (2015), uma Imagem Corporal positiva é caracterizada pela apreciação e aceitação do corpo, o que a distingue da imagem corporal negativa, que está associada a percepções adversas e não saudáveis do corpo.

Além disso, Ciampo et al. (2010) diz-nos que é sabido que a prática de exercícios físicos apresenta impacto positivo na autoestima, na Imagem Corporal e na melhor avaliação do peso corporal.

Como referido anteriormente, o burnout é uma condição complexa que se manifesta em três dimensões principais: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DP) e Realização Pessoal (RP). Essas dimensões não afetam apenas o desempenho profissional, mas também a saúde física e mental dos docentes, o que torna urgente a necessidade de desenvolver estratégias eficazes que mitiguem esses efeitos. Conforme afirmam Pêgo e Pêgo (2016), a SB impacta significativamente a saúde dos profissionais, especialmente em contextos de trabalho que são extenuantes e exigem uma dedicação emocional intensa, levando à exaustão física e emocional.

A prática regular de AF tem sido amplamente reconhecida como uma ferramenta fundamental na promoção do bem-estar físico e psicológico. De acordo com Cooney et al. (2013) a AF atua como uma atenuante contra os sintomas de *burnout*, ajudando os indivíduos a lidar de forma mais eficaz com as exigências do trabalho.

Nos ambientes escolares, onde os professores frequentemente enfrentam desafios emocionais e situações de pressão, o exercício físico pode atuar como um escape eficaz, promovendo a saúde física e mental. "Os professores possuem expectativas de atingir metas um tanto ou quanto irrealistas, pois pretendem não somente ensinar os seus alunos, mas também ajudá-los a resolverem os seus problemas pessoais" (Maslach & Goldberg, 1998, p. 123).

A AF exerce um papel fundamental, não apenas ao promover a saúde física, mas também ao melhorar a autoestima e a Imagem Corporal, influenciando positivamente o bem-estar psicológico. Estudos, como o de Lee e Russell (2003), mostram que um maior nível de AF está associado a valores elevados em domínios como "papel emocional", "função social", "vitalidade" e "saúde mental". Essa relação é ainda mais relevante no contexto docente, que frequentemente enfrentam elevados níveis de stress e *burnout*, ou seja, indivíduos que praticam AF regularmente tendem a desenvolver uma Imagem Corporal mais positiva e a experienciar menores níveis de EE e DP.

A investigação sobre a relação entre AF, Imagem Corporal e *burnout* em professores é justificada pela importância de compreender os fatores que influenciam a saúde mental e o bem-estar dos docentes. Este campo de pesquisa, emergente e de extrema relevância, aborda a interconexão entre a prática regular de Atividade Física e os impactos positivos na autoestima e na Imagem Corporal, que, por sua vez, podem influenciar a redução dos níveis de *burnout*.

O objetivo deste estudo é analisar a relação entre o nível de AF e a Imagem Corporal com os indicadores de *burnout* em professores, procurando compreender de que forma essas variáveis se inter-relacionam e influenciam o bem-estar dos docentes do ensino básico e secundário.

Materiais e métodos

Amostra

Para a realização deste estudo, a amostra foi constituída por 63 professores do Agrupamento de Escolas António Gedeão, que é composta pela Escola Secundária António Gedeão, Escola Básica Comandante Conceição e Silva, Escola Básica do Alfeite, Escola Básica Nº1 da Cova da Piedade, Escola Básica Nº2 da Cova da Piedade e Escola Básica Nº3 do Laranjeiro, sendo 52 do género feminino e 11 do género masculino.

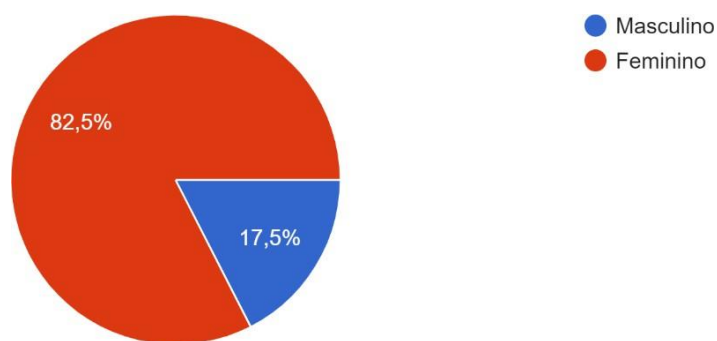


Figura 21 - Género no AEAG

A Figura 23 apresenta a distribuição etária dos professores e a maioria está concentrada em torno dos 51 anos, que representa a maior frequência (9,5%). Outras idades incluem 43 anos (4,8%), 50 anos (4,8%) e 57 anos (4,8%). A distribuição acumulativa mostra que 38,1% dos participantes têm até 50 anos, enquanto 90,5% têm até 61 anos.

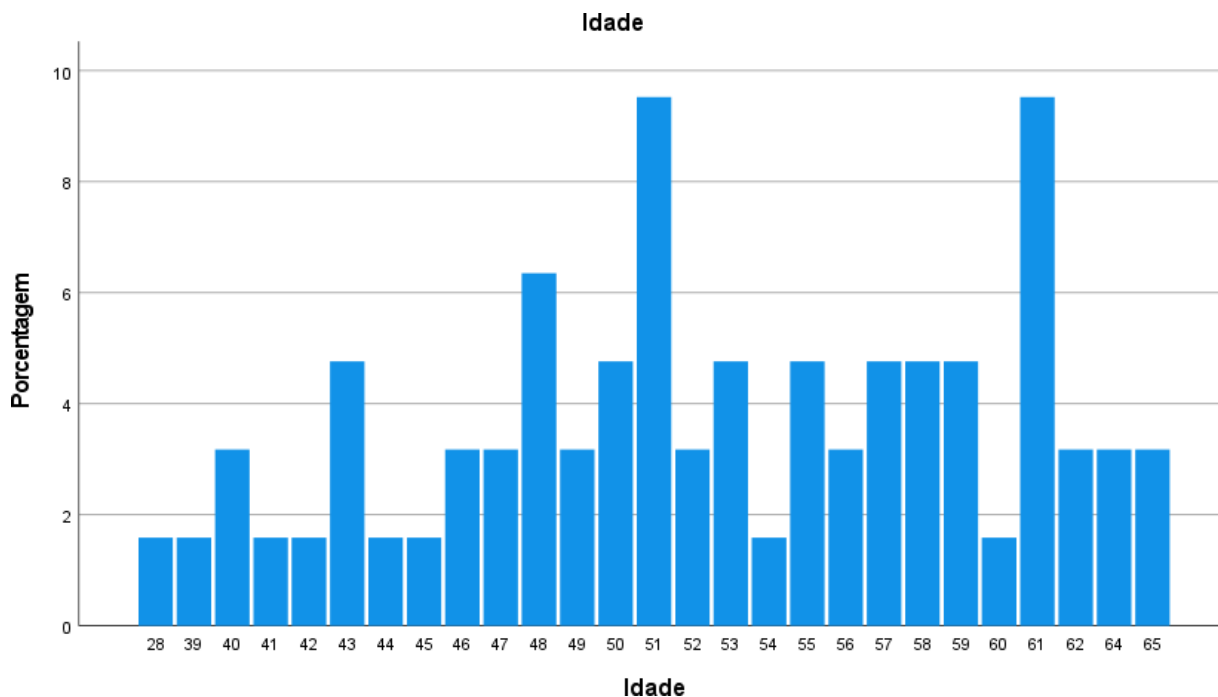


Figura 22 - Idades dos docentes

Na Figura 24, é possível observar que 61,9% dos professores exerce outras funções para além da lecionação (direção de turma, direção, coordenador) e 38,1% dos professores não exerce qualquer função.

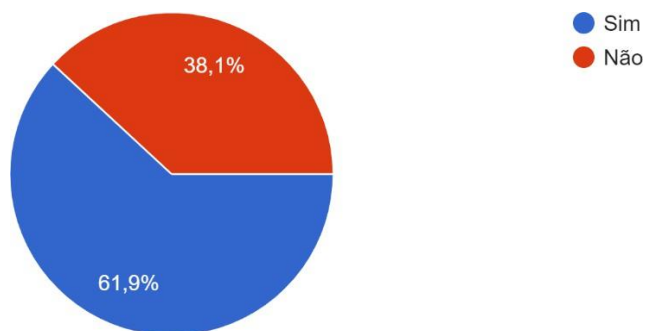


Figura 23 - Cargos no AEAG

Na figura 25, podemos observar que a maioria dos docentes tem entre 24 e 30 anos de serviço, com os grupos mais frequentes sendo 25 anos (9,5%), 27 e 30 anos (7,9%). Outros anos de serviço, como 12 anos (4,8%) e 20 anos (4,8%), também são representados, mas em menor proporção. A distribuição acumulativa mostra que 42,9% dos docentes têm até 25 anos de serviço, e 95,2% têm até 40 anos.

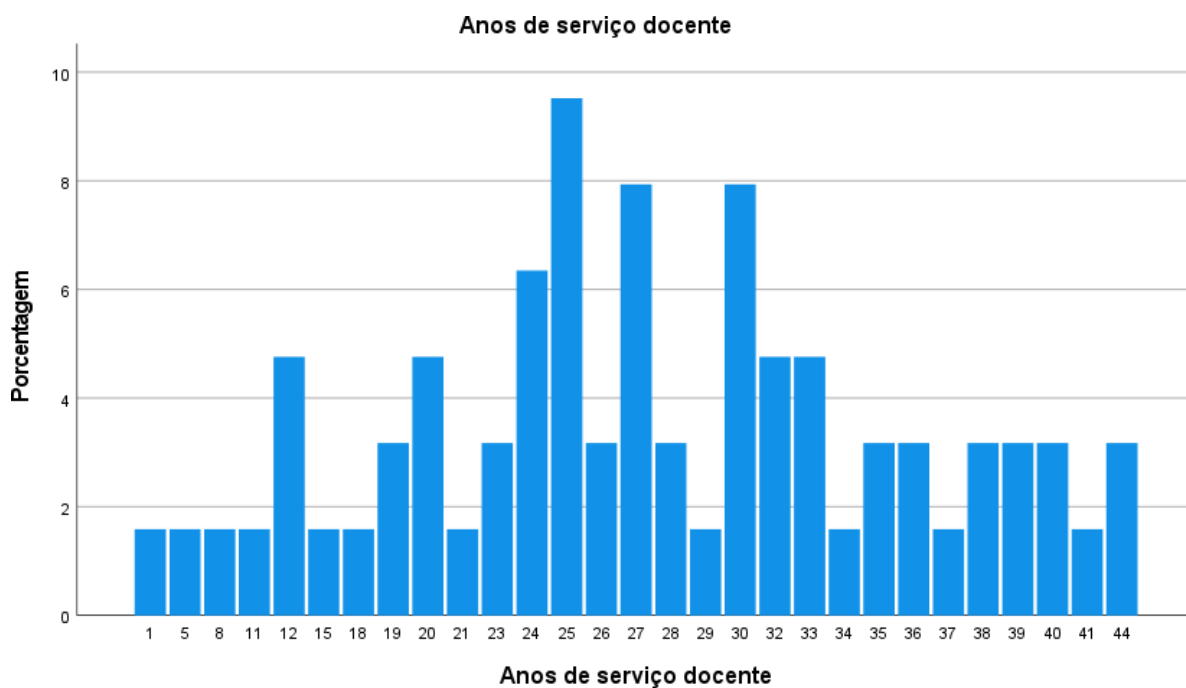


Figura 24 - Anos de serviço docente

Na figura 26, podemos observar que nas disciplinas lecionadas, a mais frequente é Educação Física, com (11,1%), 1º ciclo (9,5%), seguida por Matemática (9,5%) e Português (7,9%). Outras disciplinas, como Educação Especial, Física e Química, História e Inglês também estão representadas, mas em menor proporção.

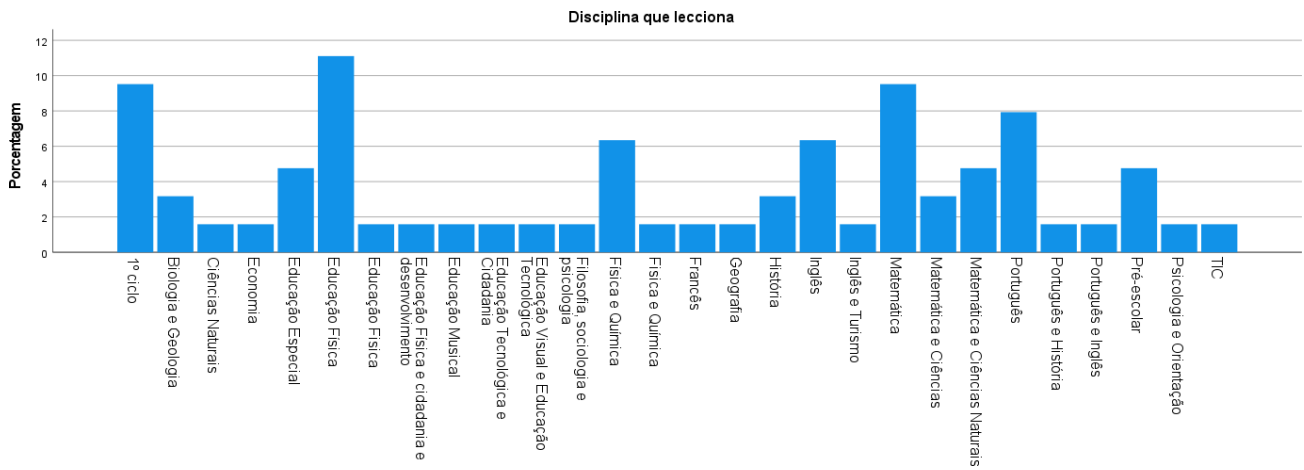


Figura 25 - Disciplinas lecionadas

Na Tabela 5, podemos observar os valores descritivos da amostra, e a idade média é de 52,44 anos (DP = 7,611) e a média de anos de serviço é de 26,25 anos (DP = 9,330). A amostra é predominantemente feminina, com 82,5% dos participantes, enquanto 17,5% são masculinos. Em relação à lecionação, a maioria (80,95%) ensina do 2º ciclo ao Ensino Secundário, com 4,76% lecionando no pré-escolar e 9,52% no 1.º ciclo. Quanto aos cargos, 61,9% dos participantes ocupam outros cargos, enquanto 38,1% não ocupam.

Tabela 5 - Caracterização da amostra (N=63)

Variáveis	Média (DP)	Frequência (%)
Idade	52,44 (7,611)	
Anos de serviço	26,25 (9,330)	
Género:		
Feminino		52 (82,5%)
Masculino		11 (17,5%)
Leccionação		
Pré-escolar		3 (4,76%)
1.º ciclo		6 (9,52%)
2.º, 3.º ciclo e Secundário		51 (80,95%)
Educação especial		3 (4,76%)
Cargos:		
Sim		61,9%
Não		38,1%

Instrumentos e procedimentos

Os docentes tiveram acesso a um questionário composto por três instrumentos de recolha de informação, com o objetivo de investigar as três variáveis dependentes em análise: o Nível de Atividade Física, a Imagem Corporal e os sinais de *burnout*. Para aferir o nível de AF, foi considerado o Questionário Internacional de Atividade Física (QIAF).

No presente estudo, procurou-se conhecer o nível de AF que os professores têm como parte do seu quotidiano. Este questionário inclui questões sobre a AF realizada habitualmente para se deslocarem no dia-a-dia, no trabalho, nas atividades domésticas e atividades que efetuam no seu tempo livre para lazer, exercício ou desporto. As questões referem-se à AF realizada numa semana normal, e não em dias excecionais, como por exemplo, no dia em que fizeram uma mudança de casa. A sua análise baseou-se na medição dos METs associados a cada uma das atividades descrita.

Existem duas formas de obter a pontuação do IPAQ. Os resultados podem ser descritos em três categorias (níveis de atividade baixo, moderado e alto) ou como uma variável contínua (MET/minutos por semana). Neste trabalho foi considerada a segunda - METs. Segundo Craig et al. (2003) as fórmulas utilizadas para descodificar os valores obtidos pelo IPAQ na categoria (MET/minutos por semana) foram as seguintes:

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

Quanto à satisfação com a imagem corporal, esta foi avaliada através da Figure Rating Scale de Stunkard, Sorenson e Schulsinger (1983). Este instrumento avalia a componente percetiva da Imagem Corporal, que se refere à precisão com que a pessoa perceciona o seu tamanho corporal atual (Imagem Corporal Real - ICRReal), o tamanho que gostaria de ter (Imagem Corporal Ideal - ICIdeal) e o que considera ser “normal” para uma pessoa do mesmo ou do sexo oposto. A perceção é avaliada com base na escolha de silhuetas que correspondem melhor às questões anteriormente referidas.

A satisfação/insatisfação corporal é calculada a partir da discrepância entre as silhuetas que correspondem à ICRReal e à ICIdeal (Satisfação/Insatisfação Corporal = ICRReal - 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 Imagem Corporal, e se for diferente de zero é classificado como insatisfeito. Caso a diferença seja positiva considera-se uma insatisfação por excesso de peso e, quando é negativa, uma insatisfação por magreza. Thompson e Altabe (1991, cit. por Ruutel, 2004) demonstraram que esta medida/diferença apresenta razoáveis propriedades psicométricas.

O Maslach Burnout Inventory (MBI) é o instrumento de autoavaliação, construído por Maslach e Jackson em 1981. A versão atual é formada por 22 itens sob a forma de Likert (sob a forma de afirmações), a cada um destes itens são atribuídos graus de intensidade que vão desde: 1 (nunca), 2 (algumas vezes por ano), 3 (uma vez por mês), 4 (algumas vezes por mês), 5 (uma vez por semana), 6 (algumas vezes por semanas) e 7 (todos os dias). O preenchimento deste questionário leva em média 10 a 15 minutos. É composto por 3 sub-escalas: a “exaustão emocional”, a “despersonalização” e a “realização pessoal”. Estas sub-escalas avaliam prováveis manifestações de *burnout* e, embora digam respeito a extensões diferentes, estão relacionadas ao *burnout*, onde a “realização pessoal” está opostamente correlacionada com a síndrome.

1. A “exaustão emocional” é composta por 9 perguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 e 20) e reflete sentimentos de esgotamento emocional.
2. A “despersonalização” contém 5 itens (5, 10, 11, 15 e 22) e descreve respostas impessoais.
3. A “realização pessoal” tem 8 perguntas (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 e 21) e aborda sentimentos relacionados com a competência e sucesso no trabalho com a última inversamente correlacionada com a síndrome.

O *burnout* é conceptualizado como variável contínua, variando entre níveis classificados de baixo, médio e alto, baseando-se na norma americana. Consideram-se pontuações baixas as que indicam valores abaixo dos 34, e a fiabilidade da escala ronda os 0,9. Um nível baixo de *burnout* reproduz-se em scores baixos nas sub-escalas de “exaustão emocional” e “despersonalização” e scores elevados na “realização pessoal”.

No caso de “exaustão emocional”, é considerado um nível de *burnout* elevado quando existem valores acima dos 27 pontos, entre 19-26 é indicador de níveis médios e abaixo de 19 corresponde a níveis de *burnout* baixos. Quanto à “despersonalização”, as pontuações superiores a 10 são níveis altos, de 6-9 médios e inferior a 6 indica um nível baixo. Por último, a “realização pessoal” funciona opostamente às anteriores, isto é, níveis maiores ou iguais a 40 é baixo, entre 34-39 é médio e menor ou igual a 33 é um nível alto de *burnout*.

Por conseguinte, o somatório total das questões que contribuem para a composição de cada fator leva à obtenção dos seguintes valores mínimos e máximos:

1. Exaustão emocional (9-63);
2. Despersonalização (5-35);
3. Realização Pessoal (8-56);

A análise dos resultados deste estudo foi comparada com os dados do manual norte-americano de Maslach e Jackson (1986), uma vez que não existem estudos validados para a população portuguesa.

A versão final do inventário inclui:

- a) Nove questões na sub-escala de “exaustão emocional”, onde são descritos os sentimentos de esgotamento emocional e exaustão com o trabalho;
- b) Cinco questões na sub-escala da “despersonalização” que nomeiam respostas impessoais, insensibilidade para com os utentes dos serviços, onde a ligação de ajuda está visível.
- c) Oito questões, que traduzem sentimentos ao nível da capacidade e sucesso alcançados, no trabalho com pessoas.

O coeficiente alfa de Cronbach permitiu avaliar a estabilidade interna do MBI, demonstrando no total das 25 questões um valor de 0,90, na sub-escala “exaustão emocional” 0,79, para a sub-escala “despersonalização” 0,77 e por fim para a sub-escala “realização pessoal” 0,71 (Maslach & Jackson, 1986).

A solidez temporal da referida escala foi avaliada através de uma correlação teste-reteste no intervalo de duas a quatro semanas, alcançando-se fatores de exactidão de 0,60 para a sub-escala “despersonalização”, de 0,80 para a de “realização pessoal” e por último de 0,82 para a de “exaustão emocional”, embora estes fatores diversifiquem de baixo até razoavelmente alto, todos são indicativos de nível de significância de $p < 0,001$.

Durante a aplicação do questionário, observou-se a omissão inadvertida da questão nº 7 relativa à RP. Esta falha foi identificada após a recolha de dados, impossibilitando a obtenção de respostas para essa variável específica. No entanto, esta omissão não teve impacto nos resultados, pois o estudo realizou apenas a relação entre EE e DP.

Em termos de procedimentos, foi solicitado o consentimento da direção do Agrupamento para a aplicação do questionário a todos os professores, o qual foi concedido pela direção do agrupamento e os professores que quisessem participar, preenchem o questionário. A partir desse momento, foi enviado um e-mail a todos os professores do Agrupamento com a realização do pedido para responderem a um questionário intitulado “Relação entre o nível de atividade física e Imagem Corporal com os indicadores de burnout nos docentes do Agrupamento de Escolas António Gedeão”. O questionário foi disponibilizado em formato digital (Google Forms).

Análise estatística

Para a análise estatística deste estudo, inicialmente procedeu-se a uma análise descritiva para caracterizar a amostra em questão, com a apresentação dos valores mínimos, máximos e médios, assim como o respetivo desvio padrão para cada uma das variáveis independentes. Relativamente à análise estatística de carácter inferencial, considerou-se os testes de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade da amostra, verificando-se que a mesma seguia uma distribuição normal. Foi realizada correlação de Spearman para verificar a associação entre as variáveis, verificando-se que não existia correlação significativa entre as variáveis. Em seguida, dividiu-se a amostra em dois grupos distintos: os indivíduos mais ativos e os menos ativos. A separação destes grupos foi feita com base no valor da mediana da variável METs total (Nível de Atividade Física – resultados do QIAF), que reflete o nível de AF dos indivíduos. De igual forma, testou-se a relação entre as subcategorias do *burnout* - Despersonalização e Exaustão Emocional com os METS totais, utilizando-se o *teste t de student* para amostras independentes. A análise dos dados foi realizada com recurso ao software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 28.0.1.0, considerando um nível de significância alfa de 5%.

Resultados

A Tabela 6 apresenta a análise descritiva do nível de atividade física, comportamento sedentário e indicadores de *burnout* dos professores, verificando-se uma grande variabilidade na distribuição destes valores (indivíduos ativos e sedentários). Além disso, os professores passam, em média, mais de 5 horas sentados por dia durante a semana, com uma redução desse tempo nos fins de semana, para cerca de 4 horas. No que concerne às categorias de *burnout*, podemos verificar que a Despersonalização é baixa e a Exaustão Emocional é média.

Tabela 6 - Análise descritiva do nível de AF, comportamento sedentário e subcomponentes de Burnout

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Atividade Física					
Vig_METS	63	0	5760,00	473,02	906,39
Moderada_METS	63	0	1680	449,71	440,26
Caminhada_METS	63	0	1980,00	293,60	404,22
METS_TOTAL	63	0	7950,00	1216,33	1311,17
sentado_semana_tempo	63	20	2400	317,30	334,06
sentado_fimde semana_tempo	63	60	600	238,10	125,66
Categorias Burnout					
Despersonalização	63	0,00	19,00	5,17	5,69
Exaustão Emocional	63	4,00	46,00	22,30	10,01

Em seguida, foi realizado o teste de Correlação de *Spearman* entre as variáveis do nível de AF, ou seja, AF moderada, AF vigorosa e caminhada e indicadores do *Burnout* (despersonalização e exaustão emocional). Desta análise, concluiu-se que não existia correlação significativa entre as variáveis.

A Tabela 7 apresenta a análise descritiva da satisfação com a Imagem Corporal. Os resultados revelam que uma pequena percentagem dos indivíduos expressa insatisfação por magreza, enquanto uma parte está satisfeita com o seu corpo. A maioria, no entanto, demonstra insatisfação devido ao excesso de peso.

Tabela 7 - Análise descritiva da satisfação com a imagem corporal

Variáveis	(%)
Insatisfação por magreza	4 (6,3%)
Satisfação	22 (34,9%)
Insatisfação por excesso	37 (58,73%)

Os indivíduos foram divididos em dois grupos (mais ativos e menos ativos), com base na mediana dos dados: o Grupo 1 - Menos Ativos, que apresenta uma faixa de atividade variando de 0 a 819 METs, e o Grupo 2 - Mais Ativos, com uma faixa que varia de 820 a 7950 METs.

Numa análise estatística inferencial, que procurou relacionar as variáveis dependentes, Nível de Atividade Física e *Burnout*, verificou-se que os docentes apresentaram um nível médio de Exaustão Emocional e um nível baixo de Despersonalização.

As pessoas mais ativas apresentam valores médios de Despersonalização inferiores em comparação com as menos ativas. Assim, observa-se que os professores menos ativos revelam uma maior dificuldade em estabelecer uma relação pessoal e personalizada com os seus alunos, embora essa diferença não seja estatisticamente significativa. Da mesma forma, a Tabela 8 indica que o grupo de professores menos ativos apresenta (valores médios mais elevados) de EE, o que sugere uma maior probabilidade de enfrentarem dificuldades no exercício das suas funções.

De igual forma, testou-se a relação entre as subcategorias do *Burnout* – Despersonalização e Exaustão Emocional com os METS totais, e constatou-se, através de um teste T *student* para amostras independentes, que não existem diferenças estatisticamente significativas ($p = 0,37$ e $p = 0,71$) entre os mais ativos e os menos ativos. Deste modo, os níveis de atividade física não parecem ser fatores determinantes, ou seja, não influenciam de forma significativa os índices de *burnout*.

Tabela 8 - Relação entre o nível de AF e as subcomponentes de Burnout

	Despersonalização	Exaustão Emocional
	Média (dp)	Média (dp)
+ Ativos	5,03 (3,74)	21,80 (9,54)
- Ativos	5,3 (3,70)	22,75 (10,54)
Teste t	0,29	0,77
Valor p	0,37	0,71

Discussão

A relação entre os níveis de atividade física, a satisfação com a imagem corporal e os indicadores de *burnout* em professores tem sido alvo de crescente interesse na investigação científica, dado o impacto direto desses fatores no bem-estar físico e psicológico. Esta discussão oferece uma perspetiva aprofundada sobre a forma como os resultados do estudo podem ser utilizados na prática profissional, sendo possível tentar encontrar estudos que corroborem ou refutem o meu estudo.

Na Tabela 5 podemos observar um resumo detalhado das variáveis independentes (género, idade, anos de serviço docente, cargo e lecionação) e a amostra é constituída predominantemente pelo género feminino com uma média de idades de 52,44 anos. Relativamente aos anos de serviço docente, podemos observar que a média é de 26,25 anos, sendo possível observar a sua distribuição na figura que indica que os professores já estão numa fase intermédia/avançada da sua carreira, ou seja, podemos verificar uma maior concentração entre os 24 e os 30 anos de idade, enquanto os professores com menor e maior tempo de serviço apresentam uma distribuição mais equilibrada. Em relação à lecionação, podemos observar que existe uma maioria significativa que leciona do 2º ciclo ao Ensino Secundário, enquanto a percentagem de professores que leciona no Pré-escolar e 1º ciclo é bem menor. Por fim, relativamente aos cargos, podemos verificar que mais de metade dos professores exerce alguma ou outra função para além da lecionação.

A Tabela 6 apresenta dados relevantes sobre AF e o Burnout. A média para atividade vigorosa é de 473,02 METS, enquanto a atividade moderada tem uma média de 449,71 METS, a caminhada apresenta uma média de 293,60 METS e o total de METS é de 1216,33. Quanto ao comportamento sedentário, o tempo médio sentado durante a semana é de 317,30 minutos (5 horas) e durante o fim de semana, a média é de 238,10 minutos (4 horas). Em relação aos indicadores de Burnout, a média de despersonalização é de 5,17, e a média de exaustão é de 22,30. Estes resultados evidenciam uma variabilidade nos níveis de AF e um nível baixo de DP e médio de EE.

Num estudo de Cardoso et al. (2016), verificou-se que os professores de Educação Física mantiveram bons níveis de AF, sem índices negativos de Atividade Física, e os profissionais da área da Enfermagem obtiveram resultados menos satisfatórios sugerindo que os professores de Educação Física, devido à natureza da sua profissão e ao foco na AF, podem ter maior facilidade em manter níveis adequados de AF em comparação com os profissionais de Enfermagem.

De acordo com Dias et al. (2017), num estudo realizado em Santa Catarina no Brasil, os professores de Educação Física apresentaram valores positivos no seu estilo de vida, variando entre 41,6% e 84,8% nas dimensões analisadas, destacando-se o estilo de vida ativo com 57,6%, considerado favorável à qualidade de vida. Estes resultados são consistentes com os do presente estudo, que também revelou um nível significativo de variabilidade entre os mais ativos e os mais sedentários.

Além disso, os resultados do presente estudo são corroborados por outro estudo e Dias et al. (2017) afirma que num estudo realizado no sul do Brasil, identificaram que 46,5% dos professores não praticam AF. Os autores justificam essa situação pela falta de tempo, pela acumulação de trabalho e por questões socioeconómicas que limitam a capacidade dos docentes de se manterem ativos. Esses fatores refletem os desafios enfrentados pelos professores na conciliação entre as exigências profissionais e a adoção de um estilo de vida saudável, corroborando a diversidade de hábitos de AF (tantos ativos como sedentários) observada no nosso estudo.

A Tabela 7 apresenta a análise descritiva da satisfação com a Imagem Corporal dos professores. Os resultados mostram que um pequeno grupo expressa insatisfação por magreza (6,3%), enquanto uma parte considerável está satisfeita com o corpo (34,9%). Contudo, a maioria demonstra insatisfação em relação ao excesso de peso (58,73%). No estudo de Cruz et al. (2018), 70,8% das professoras desejavam ter um corpo menos volumoso, enquanto 20,5% estavam satisfeitas com a sua Imagem Corporal, com essa satisfação variando entre as faixas etárias. O descontentamento também foi notado entre os professores, com 58,5% desejando um corpo menos volumoso e 34% satisfeitos com a sua Imagem Corporal. Estes resultados corroboram a tendência de insatisfação por excesso, especialmente elevada entre as professoras, que, na sua maioria, desejam um corpo menos volumoso.

Um estudo de Ciampo et al. (2010) mostrou que indivíduos que superestimam o próprio peso tendem a ser menos ativos (58,6%) em comparação com aqueles que subestimam (51,2%) ou consideram seu peso adequado (48,3%). No entanto, as diferenças entre os grupos não foram estatisticamente significativas.

No presente estudo, os indivíduos foram divididos em dois grupos (mais ativos e menos ativos), com base na mediana dos dados: o Grupo 1 - Menos Ativos, que apresenta uma faixa de atividade variando de 0 a 819 METs, e o Grupo 2 - Mais Ativos, com uma faixa que varia de 820 a 7950 METs.

A Tabela 8 analisa os níveis de Burnout nas dimensões de DP e EE entre indivíduos mais ativos e menos ativos. A média de despersonalização é de 5,03 para os mais ativos e 5,3 para os menos ativos. Para a exaustão emocional, as médias são de 21,80 e 22,75, respectivamente. Embora os níveis de exaustão emocional não sejam altos, ambos os grupos enfrentam alguma fadiga emocional e física. Além disso, a análise estatística mostrou que não há diferenças significativas entre os grupos, com valores de teste t de 0,29 para despersonalização e 0,77 para exaustão emocional, e valores p de 0,37 para DP e 0,71 para a DP, indicando que a AF não tem um impacto decisivo na redução do *Burnout*.

Relacionando com o estudo de Carraro et al. (2010), este mostra que a EE é elevada entre os professores, especialmente os que não praticam AF. Carraro e os colegas observaram que professores inativos fisicamente apresentavam menor RP e maior DP, o que ecoa com os resultados da Tabela 8, onde, apesar da exaustão, muitos ainda se sentem realizados.

Num estudo de Machado et al. (2024), a análise mostrou que a população estudada estava em um nível de AF vigoroso. No entanto, esse nível de atividade não mostrou ser um fator contra o aparecimento dos sintomas da SB. Estes resultados corroboram o nosso estudo de que o nível de AF não é um fator protetor contra o Burnout.

Com isto, destaca-se também um estudo de Purim et al. (2021) que aferiu que 61,4% das pessoas mostraram-se fisicamente ativos e que as principais motivações para a realização de AF eram a busca pela satisfação pessoal, a preocupação estética e a perda de peso com a falta de tempo a destacar-se como a principal barreira para a prática de AF. Além disso, não foram encontradas diferenças significativas entre o nível de AF (medido pelo IPAQ) e a qualidade de vida avaliada pelo WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) foi considerada entre regular e boa.

Num estudo de Gorski (2015), verificou-se na relação entre as dimensões da AF e as dimensões da SB, uma correlação significativa positiva entre AF ocupacional e EE e negativa entre DP e exercício físico no lazer.

Por outro lado, de acordo com um estudo de Costa (2019) foi encontrada uma relação significativa estatisticamente significativa entre as três dimensões do burnout e a prática de AF, observando-se que uma maior prática de AF está associada a níveis mais baixos de burnout nas dimensões de exaustão emocional ($p=0,001$) e despersonalização ($p=0,017$), além de níveis mais altos de RP ($p=0,013$). Além

disso, também foi identificada uma relação estatisticamente significativa entre o sedentarismo e a dimensão de EE do *burnout*, indicando que níveis mais altos de sedentarismo estão relacionados a maiores níveis de exaustão emocional ($p=0,014$), sem relações significativas para DP e RP.

Portanto, podemos concluir que, ao analisar a relação entre o nível de AF e a satisfação com a Imagem Corporal com indicadores de burnout, os resultados indicam que os professores apresentaram níveis baixos de DP e níveis médios de EE. Embora, os NAF sejam variados, os indivíduos apresentem uma pequena insatisfação por magreza, uma parte considerável satisfeita e uma maior parte insatisfeita por excesso, não demonstraram ter um impacto significativo sobre os índices de burnout, sugerindo que outros fatores podem estar mais diretamente relacionados a essa condição.

Uma das limitações deste estudo é o tamanho da amostra, que foi relativamente pequena e composta apenas por professores de um único agrupamento de escolas. Este fator pode restringir a generalização dos resultados, pois uma amostra reduzida oferece uma visão limitada das percepções dos professores em relação à AF, à Imagem Corporal e ao burnout.

Em suma, foram encontrados estudos que corroboram e outros refutam esta ideia, destacando a pertinência da realização de investigações futuras sobre este tema para melhor compreender a relação entre a AF, a Imagem Corporal e os indicadores de burnout.

Conclusões

Concluindo, os resultados apontaram um nível de variabilidade nos NAF com ativos e sedentários e também que existem poucos indivíduos insatisfeitos por magreza, uma parte considerável satisfeita com o seu corpo e uma grande parte insatisfeita por excesso. Assim, ao analisar a relação entre o NAF, a satisfação com a Imagem Corporal e os indicadores de burnout, os resultados apontaram que os professores apresentam baixos níveis de DP e níveis médios de EE, não revelando um impacto significativo sobre os níveis de *burnout*.

Segundo Mota et al. (2019) nota-se uma falta de pesquisas que abordem a relação entre a AF e a SB, o que destaca a importância de expandir os estudos nessa área para enriquecer o conhecimento existente.

Apesar da relevância dos resultados obtidos, o estudo também ressalta a necessidade de investigações adicionais como:

1. Estudos Longitudinais: Pesquisas futuras podem concentrar-se em estudos longitudinais para analisar como as intervenções baseadas nos resultados deste estudo afetam a saúde física e mental dos professores ao longo do tempo.
2. Diversidade de amostras: Ampliar a amostra, incluindo professores de diferentes contextos geográficos e sociais.
3. Análise de outros fatores psicossociais: Analisar fatores adicionais, tais como o impacto de fatores como o apoio social, a estabilidade no emprego e a satisfação com a carreira na saúde mental dos docentes.
4. Comparação com outros grupos profissionais: Comparar os NAF, Imagem Corporal e níveis de *burnout* com outros grupos profissionais de diversas áreas.

Em suma, estudar a relação entre o nível de AF e satisfação da Imagem Corporal com os indicadores de *burnout* é essencial para compreender e melhorar o bem-estar dos docentes. A pesquisa permitiu entender melhor os perfis de AF, as percepções de Imagem Corporal e os níveis de *burnout* dos professores, oferecendo dados úteis para estudos futuros. A prática regular de AF pode funcionar como proteção contra o *burnout*, enquanto a satisfação com a Imagem Corporal está associada à autoestima e à qualidade de vida dos docentes.

6. Referências bibliográficas do estudo científico

- Borsoi, I. C. F. (2012). Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 15(1), 81-100.
- Canabarro, L. K., Neutzling, M. B., & Rombaldi, A. J. (2011). Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1), 11-17.
- Cardoso, B. L. C., Ferreira, T. D. T., Ferreira, B. N., & Nunes, C. P. (2016). Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. *Revista Unimontes Científica*, 18(1), 15-23.
- Carraro, A., Scarpa, S., Gobbi, E., Bertollo, M., & Robazza, C. (2010). Burnout and self-perceptions of physical fitness in a sample of Italian physical education teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 111(3), 790-798.
- Cooney, G. M., et al. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).
- Costa, T. M. A. (2019). Atividade física e burnout numa população de médicos internos em Portugal (Master's thesis).
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjoström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Cruz, J., de Matos, M. G., Marques, A., & Diniz, J. A. (2018). Como percebem os professores a sua imagem corporal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (41), 27-39.
- Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, J. M., Vianna, V. R. Á., & Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 181-186.
- Damasceno, V. O., Vianna, V. R., Vianna, J. M., Lacio, M. A. R. C. I. O., Lima, J. R. P., & Novaes, J. S. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14(2), 81-94.
- Da Mota, I. D., Marinho, A. P. R., Both, J., da Veiga, M. B., & Farias, G. O. (2019). Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. *Pensar a prática*, 22.
- Del Ciampo, L. A., Rodrigues, D. M. S., Del Ciampo, I. R. L., Cardoso, V. C., Bettiol, H., & Barbieri, M. A. (2010). Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Journal of Human Growth and Development*, 20(3), 671-679.
- Dias, J., Dusmann Junior, M., Costa, M. A. R., Francisqueti, V., & Higarashi, I. H. (2017). Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. *Escola Anna Nery*, 21, e20170110.
- de Sousa Pereira, A. M. (2001). A auto estima, a satisfação com a imagem corporal e o bem estar docente. *Psicologia Cognitiva*, 5(2), 335-346.
- Gorski, G. M. (2015). Relação entre atividade física no lazer e burnout em trabalhadores da indústria (Master's thesis, Universidade Tecnológica Federal do Paraná).

- Lee, C., & Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women: cross-sectional and longitudinal analyses. *J Psychosom Res.*, 54(2), 155-160.
- Machado, E. D. G., Marques, H. B., de Souza, E. P., Diniz, L. P. M., da Cunha Costa, M., Cavalcante, T. C., & da Silva, A. A. M. (2024). Relação entre parâmetros cardiometabólicos e nível de atividade física com a síndrome de burnout em profissionais de saúde. *Peer Review*, 6(14), 364- 382.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: new perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press.
- Organização Mundial de Saúde. (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. Geneva: World Health Organization.
- Pêgo, F. P. L., & Pêgo, D. R. (2016). Síndrome de burnout. *Rev. bras. med. trab.*, 171-176.
- Pitanga, F. G. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(3), 49-54.
- Purim, K. S. M., Reimann-Junior, M. A., & Littieri, M. (2021). Percepção de saúde pelo estudante de medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida. *Revista Médica do Paraná*, 79(2), 1607-1607.
- Thompson, J. K., & Altabe, M. N. (1991). Psychometric qualities of the figure rating scale. *International Journal of Eating Disorders*, 10(5), 615-619.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.

7. Considerações finais

O meu estágio em Educação Física na Escola Secundária António Gedeão e na Escola Básica Comandante Conceição e Silva constituiu uma experiência profundamente marcante e enriquecedora. A orientação da minha antiga professora foi um dos elementos mais significativos deste estágio, não apenas pelo carácter gratificante da relação, mas também pelo apoio inestimável e pela perspetiva única que me proporcionou sobre a prática da EF.

Durante este período, tive a oportunidade de aplicar na prática os conhecimentos que adquiri ao longo do meu percurso académico, permitindo-me explorar diversas metodologias de ensino e abordagens pedagógicas, melhorando também várias competências como a relação inter-pessoal e a comunicação. Apesar das adversidades que enfrentei, consegui superá-las com determinação e resiliência, o que contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional.

Um dos aspetos mais relevantes do meu estágio foi a realização do estudo sobre os níveis de AF, IC e níveis de *Burnout* entre os professores. Este estudo revelou-se extremamente pertinente, pois evidenciou a importância do bem-estar dos docentes. Os resultados obtidos sublinham a necessidade de uma abordagem mais holística no ensino da Educação Física, que valorize não apenas as competências motoras, mas também a autoestima e o bem-estar emocional dos educadores.

Em suma, este estágio foi uma experiência valiosa e gratificante. Tive a oportunidade de lecionar em escolas onde fui muito feliz, o que me permitiu evoluir profissionalmente, aplicando e refletindo sobre os meus conhecimentos. Além disso, destacou a relevância do apoio emocional e da promoção de um estilo de vida ativo no contexto educativo.

Expresso a minha sincera gratidão à Professora Carla Feijó e à Professora Joana Soeiro pela oportunidade de realizar este estágio nas escolas que frequentei. Um agradecimento especial à Professora Doutora Joana Serpa, cuja orientação e acompanhamento foram cruciais ao longo de todo o processo de estágio, bem como na realização do estudo científico. Esta experiência, sem dúvida, terá um impacto duradouro na minha futura carreira como professor de Educação Física.

8. Referências bibliográficas

- Blanchard, J. (2003). Targets, assessment for learning, and whole-school improvement. *Cambridge Journal of Education*, 33(2), 257.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Borsoi, I. C. F. (2012). Trabalho e produtividade: saúde e modo de vida de docentes de instituições públicas de Ensino Superior. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 15(1), 81-100.
- Canabarro, L. K., Neutzling, M. B., & Rombaldi, A. J. (2011). Nível de atividade física no lazer dos professores de educação física do ensino básico. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1), 11-17.
- Cardoso, B. L. C., Ferreira, T. D. T., Ferreira, B. N., & Nunes, C. P. (2016). Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. *Revista Unimontes Científica*, 18(1), 15-23.
- Carraro, A., Scarpa, S., Gobbi, E., Bertollo, M., & Robazza, C. (2010). Burnout and self-perceptions of physical fitness in a sample of italian physical education teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 111(3), 790-798.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra*, (7), 71-85.
- Cooney, G. M., et al. (2013). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (9).
- Costa, T. M. A. (2019). Atividade física e burnout numa população de médicos internos em Portugal (Master's thesis).
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjoström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Cruz, J., de Matos, M. G., Marques, A., & Diniz, J. A. (2018). Como percebem os professores a sua imagem corporal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (41), 27-39.
- Cunha, A. (2008). Ser professor - bases de uma sistematização teórica. Braga: Casa do Professor.
- Da Mota, I. D., Marinho, A. P. R., Both, J., da Veiga, M. B., & Farias, G. O. (2019). Relação entre atividade física e Síndrome de Burnout em estudantes universitários: revisão sistemática. *Pensar a prática*, 22.
- Damasceno, V. O., Lima, J. R. P., Vianna, J. M., Vianna, V. R. Á., & Novaes, J. S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11, 181-186.

- Damasceno, V. O., Vianna, V. R., Vianna, J. M., Lacio, M. A. R. C. I. O., Lima, J. R. P., & Novaes, J. S. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14(2), 81-94.
- Darido, S. C. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(1), 61-80.
- Del Ciampo, L. A., Rodrigues, D. M. S., Del Ciampo, I. R. L., Cardoso, V. C., Bettioli, H., & Barbieri, M. A. (2010). Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Journal of Human Growth and Development*, 20(3), 671-679.
- 71
- de Sousa Pereira, A. M. (2001). A auto-estima, a satisfação com a imagem corporal e o bem-estar docente. *Psicologia Cognitiva*, 5(2), 335-346.
- Dias, J., Dusmann Junior, M., Costa, M. A. R., Francisqueti, V., & Higarashi, I. H. (2017). Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. *Escola Anna Nery*, 21, e20170110.
- Gorski, G. M. (2015). Relação entre atividade física no lazer e burnout em trabalhadores da indústria (Master's thesis, Universidade Tecnológica Federal do Paraná).
- Januário, C. (2017). O planejamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.
- Lee, C., & Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women: cross-sectional and longitudinal analyses. *J Psychosom Res.*, 54(2), 155-160.
- Machado, E. D. G., Marques, H. B., de Souza, E. P., Diniz, L. P. M., da Cunha Costa, M., Cavalcante, T. C., & da Silva, A. A. M. (2024). Relação entre parâmetros cardiometabólicos e nível de atividade física com a síndrome de burnout em profissionais de saúde. *Peer Review*, 6(14), 364-382.
- Manuel Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra*, (7), 71-85.
- Marques, A., Peralta, M., & Catunda, R. (2017). Educação Física: concepções e modelos. *Educação física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*, 29-51.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: news perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351-357). Academic Press.

- Ministério da Educação. (2018). Currículo Nacional para a Educação Física: Orientações e Princípios. Ministério da Educação.
- Organização Mundial de Saúde. (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Geneva: World Health Organization.
- Pêgo, F. P. L., & Pêgo, D. R. (2016). Síndrome de burnout. *Rev. bras. med. trab.*, 171-176.
- Pitanga, F. G. (2002). Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(3), 49-54.
- Purim, K. S. M., Reimann-Junior, M. A., & Littieri, M. (2021). Percepção de saúde pelo estudante de medicina: atividade física, imagem corporal e qualidade de vida. *Revista Médica do Paraná*, 79(2), 1607-1607.
- Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física.
- Rangel, I. C. A., Neto, L. S., Darido, S. C., Gaspari, T. C., & Galvão, Z. (2005). O ensino reflexivo como perspectiva metodológica. DARIDO, SC; RANGEL, ICA Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 103-121.
- Rasmussen, A., & Friche, N. (2011). Roles of assessment in secondary education: Participant perspectives. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 23(2), 113-129.
- 72
- Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola cidadina.
- Thompson, J. K., & Altabe, M. N. (1991). Psychometric qualities of the figure rating scale. *International Journal of Eating Disorders*, 10(5), 615-619.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.

9. Apêndices

Apêndice 1 – Datas das atividades

Corta-mato interno	22 de novembro de 2023
Corta-mato distrital	23 de fevereiro de 2024
1º torneio de Padel distrital	16 de abril de 2024
2º torneio de Padel distrital (masters e esperanças)	16 de maio de 2024

Apêndice 2 – Datas dos inter-turmas

Futebol	13 e 14 de novembro
Basquetebol	20 e 21 de dezembro
Voleibol	15 e 16 de fevereiro
Andebol	20 e 21 de março
Raquetes (Badmington e Padel)	22, 23 e 24 de abril

Apêndice 3 – Planos Plurianuais do Ensino Básico e Ensino Secundário.

PLANO PLURIANIAL 3º CICLO -ESAG		
7º ANO (5I)	8º ANO (6I)	9º ANO (5I+1E)
FUTEBOL – Nível Introdução	FUTEBOL – Nível Introdução/ Elementar	FUTEBOL – Nível Elementar
BASQUETEBOL – Nível Introdução	BASQUETEBOL – Nível Introdução/ Elementar	BASQUETEBOL – Nível Elementar
VOLEIBOL – Nível Introdução	VOLEIBOL – Nível Introdução	VOLEIBOL – Nível Introdução/ Elementar
ANDEBOL – Nível Introdução	ANDEBOL – Nível Introdução	ANDEBOL – Nível Introdução/ Elementar
GINÁSTICA DE SOLO - Nível Introdução	GINÁSTICA DE SOLO - Nível Introdução/Elementar	GINÁSTICA DE SOLO -Nível Introdução/Elementar (Elaborar umesquema)
GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução	GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução/ Elementar	GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Elementar
GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução	GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução	GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução
ATLETISMO – Corrida Estafetas; Salto em altura; Corrida de Barreiras; Lançamento do peso Nível Introdução	ATLETISMO – Lançamento do peso; Salto em altura; Corrida de Barreiras; Corrida Estafetas Nível Introdução/Elementar	ATLETISMO – Lançamento do peso; Salto em altura; Corrida de Barreiras; Corrida de Estafetas Nível Elementar
Patinagem – Nível Introdução	Patinagem – Nível Introdução	Patinagem – Nível Elementar
DANÇA - Merengue – Line Dance; Aeróbica; Regadinho Nível Introdução	DANÇA - Chachachá - Line Dance;Aeróbica; Erva Cidreira Nível Introdução	DANÇA - Rumba Quadrada- Pares /Salsa - Line D.; Aeróbica; Saraquite Nível Introdução

PLANO PLURIANUAL SECUNDÁRIO - ESAG		
10º ANO (5I+1E)	11º ANO (4I+2E)	12º ANO (3I+3E)
FUTEBOL – Nível Elementar	FUTEBOL – Nível Avançado	FUTEBOL – Nível Avançado
BASQUETEBOL – Nível Elementar	BASQUETEBOL – Nível Avançado	BASQUETEBOL – Nível Avançado
VOLEIBOL – Nível Elementar	VOLEIBOL – Nível Avançado	VOLEIBOL – Nível Avançado
ANDEBOL – Nível Elementar	ANDEBOL – Nível Avançado	ANDEBOL – Nível Avançado
GINÁSTICA DE SOLO Nível Elementar (Elaborar um esquema)	GINÁSTICA DE SOLO Nível Avançado (Elaborar um esquema)	GINÁSTICA DE SOLO Nível Avançado (Elaborar um esquema)
GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Elementar	GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Avançado	GINÁSTICA DE APARELHOS Nível Avançado
GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Elementar/Introdução (alternativa – Ginástica Rítmica)	GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Avançado/Elementar (alternativa – Ginástica Rítmica)	GINÁSTICA ACROBÁTICA - Nível Avançado (alternativa – Ginástica Rítmica)
BADMINTON, Ténis de Mesa e Padel – Nível Elementar	ATLETISMO Nível Avançado	ATLETISMO Nível Avançado
ATLETISMO – Lançamento do peso; Salto em altura; Corrida de Barreiras; Corrida de Estafetas Nível Elementar	BADMINTON – Nível Avançado Ténis de Mesa e Padel - Nível Elementar	BADMINTON – Nível Avançado Ténis de Mesa e Padel - Nível Elementar

10. Anexos

Anexo 1 - Calendário escolar 2023/2024

		CALENDÁRIO ESCOLAR 2023/2024										
		SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO
3º F												
4º F			1									
5º F			2				1					
6º F	1		3	1			2	1				
S	2		4	2			3	2			1	
D	3	1	5	3			4	3			2	
2º F	4	2	6	4	1	5 início 2S	4	1			3	1
3º F	5	3	7	5	2	6	5	2			4 (19.9.11.12)	2
4º F	6	4	8	6	3	7	6	3	1	5	5	3
5º F	7	5	9	7	4	8	7	4	2	6	6	4
6º F	8	6	10	8	5	9	8	5	3	7	7	5
S	9	7	11	9	6	10	9	6	4	8	8	6
D	10	8	12	10	7	11	10	7	5	9	9	7
2º F	11	9	13	11	8	12	11	8	6	10	10	8
3º F	12	10	14	12	9	13 Carnaval	12	9	7	11	11	9
4º F	13	11	15	13	10	14	13	10	8	12	12	10
5º F 14*	12	16	14	11	15	14	11	9	13	13	11	
6º F 15**	13	17	15	12	16	15	12	10	14	14 (19.5.18.20)	12	
S	16	14	18	16	13	17	16	13	11	15	13	
D	17	15	19	17	14	18	17	14	12	16	14	
2º F	18	16	20	18	15	19	18	15	13	17	15	
3º F	19	17	21	19	16	20	19	16	14	18	16	
4º F	20	18	22	20	17	21	20	17	15	19	17	
5º F	21	19	23	21	18	22	21	18	16	20	18	
6º F	22	20	24	22	19	23	22	19	17	21	19	
S	23	21	25	23	20	24	23	20	18	22	20	
D	24	22	26	24	21	25	24	21	19	23	21	
2º F	25	23	27	25 Natal	22	26	25	22	20	24	22	
3º F	26	24	28	26	23	27	26	23	21	25	23	
4º F	27	25	29	27	24	28	27	24	22	26	24	
5º F	28	26	30	28	25	29	28	25	23	27	25	
6º F	29	27		29	26		29	26	24	28 (20.9.1)	26	
S	30	28		30	27		30	27	25 Páscoa	29	27	
D		29		31	28		31 Páscoa	28	26	30	28	
2º F		30			29			29	27		29	
3º F		31			30			30	28		30	
4º F					31				29		31	
5º F									30			
6º F									31			

■ Afastações *após Pré e 1º ano ■ Interrupção das atividades letivas ■ Feriados
 **após 92/93/102

Anexo 2 – Tabelas de valores de referência do FIT escola (mulheres e homens).

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

IDADE	VANVÉM				MILHA			
	Zona Saudável >		Perf. Atlético >		Zona Saudável >		Perf. Atlético >	
	VO ₂ máx (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO ₂ máx (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo (min)	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	38	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,48

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IDADE	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA %
	Zona Saudável >	Zona Saudável <	Zona Saudável >	Zona Saudável <	
9	13,3	18,7	66,8	22,7	
10	13,7	19,4	68,9	24,4	
11	14,1	20,3	70,8	25,8	
12	14,7	21,3	72,5	26,8	
13	15,2	22,3	74,2	27,8	
14	15,7	23,1	75,7	28,6	
15	16,0	23,8	76,8	29,2	
16	16,3	24,3	77,7	29,8	
17	16,4	24,6	78,5	30,5	
18+	16,5	25,0	79,2	31,4	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

IDADE	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm				
	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,0	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

APTIDÃO AERÓBIA

IDADE	VANVÉM				MILHA			
	Zona Saudável >		Perf. Atlético >		Zona Saudável >		Perf. Atlético >	
	VO ₂ máx (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO ₂ máx (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo (min)	VO ₂ máx (ml/kg/min)	Tempo (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,96
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,69
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,88
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,84
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

IDADE	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA %
	Zona Saudável >	Zona Saudável <	Zona Saudável >	Zona Saudável <	
9	13,6	18,2	77,1	20,7	
10	13,9	18,8	80,1	22,5	
11	14,2	19,5	82,6	23,7	
12	14,7	20,4	85,1	23,7	
13	15,2	21,3	87,0	22,9	
14	15,7	22,2	88,9	21,4	
15	16,3	23,1	90,5	20,2	
16	16,7	23,9	91,8	20,2	
17	17,1	24,6	92,7	21,0	
18+	18,5	25,0	93,4	22,3	

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

IDADE	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		cm				
	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	Zona Saudável >	Perf. Atlético >	
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,59	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,66	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

Anexo 3 – Horários escolares.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANTÓNIO GEDEÃO
Escola Básica Comandante Conceição e Silva, Cova da Piedade,
Horário do professor: Joana Soeiro

Horário nº: CCS EF1


Docente: Joana Patricia Mascarenhas Guinote Soeiro Categoria: OE
Habilitações: Grupo: 260

Ano letivo: 2023 - 2024

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:20 - 09:05	5ª EF EFCCS				SubCoord DE		6ª EF EFCCS		5ª EF EFCCS	
09:05 - 09:50	6ª EF EFCCS	Δ CGR			6ª EF EFCCS		6ª EF EFCCS		5ª EF EFCCS	
10:10 - 10:55			DE		Estágio		DE E Fica		5ª EF EFCCS	
10:55 - 11:40	5ª EF EFCCS							Δ CGR		
11:50 - 12:35	DE E Fica		Oficina AI				Oficina AI			
12:35 - 13:20									6ª EF EFCCS	
13:40 - 14:25										
14:25 - 15:10										
15:20 - 16:05										
16:05 - 16:50										
17:00 - 17:45										
17:45 - 18:30										

Entrada em vigor: 01. Setembro, 2023 Data de Validade: 31 de Agosto de 2024

Comp. não Letiva	Totais	Observações
Trabalho de Escola	3	CL - Componente letiva 22 Créditos: 7
Artigo 79	2	CNL - Comp. não letiva 15
Trabalho Individual	10	
Reunião		
		TOTAL: CL+CNL 37

O Diretor: 
Em 28/09/2023

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ANTÓNIO GEDEÃO
Escola Secundária António Gedeão, Laranjeiro, Almada,
Horário do professor: Carla Feijó

Horário nº: EF4

Docente: Carla Maria Feijó Mendes Categoria: OE
Habilitações: Grupo: 620


Ano letivo: 2023 - 2024

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:00 - 08:50										
08:50 - 09:40									11ª EF E Fica	
09:55 - 10:45					10ª EF E Fica		10ª EF E Fica		11ª EF E Fica	
10:45 - 11:35	9ª EF E Fica		DT		DT		9ª EF E Fica		DT	
11:50 - 12:40	9ª CD (S1) ES		9ª EF E Fica		9ª EF E Fica		10ª EF E Fica		9ª EF E Fica	
12:40 - 13:30	9ª EF E Fica		11ª EF E Fica		Estágio					
13:40 - 14:30										
14:30 - 15:20					DE E Fica					
15:35 - 16:25			DE E Fica							
16:25 - 17:15										
17:25 - 18:15										

Entrada em vigor: 01. Setembro, 2023 Data de Validade: 31 de Agosto de 2024

Comp. não Letiva	Totais	Observações
Trabalho de Escola	3	CL - Componente letiva 20 Créditos: 4
Artigo 79	2	CNL - Comp. não letiva 15
Trabalho Individual	10	
Reunião	0	
		TOTAL: CL+CNL 35

Observações do horário:
DT - 11h
Estágio - 1h
Acompanhamento grupo

O Diretor: 
Em 27/09/2023

A relação do nível de atividade física e imagem corporal com os indicadores de burnout em professores

Caro/a Professor/a,

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

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

Quero salientar, que todas as informações fornecidas neste questionário, serão tratadas de forma anónima e confidencial e a sua privacidade será respeitada em todos os momentos. Não será feita qualquer associação entre os dados pessoais e as respostas fornecidas, assegurando assim a sua total segurança.

Mais informo que os resultados deste estudo têm a exclusiva finalidade de serem analisados no âmbito deste trabalho que agora exponho.

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

OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!

Garantia de Anonimato e da Proteção de Dados

Declara-se para os devidos efeitos que no âmbito do estudo Relação entre o nível de Atividade Física, satisfação com a Imagem Corporal e índice de Burnout, em professores do ensino básico e secundário, promovido pela Unidade de Investigação KinesioLab – Unidade de Investigação em Movimento Humano do Instituto Piaget – ISEIT/Almada, a informação fornecida ou quaisquer dados recolhidos ao longo deste estudo serão usados apenas para fins de investigação científica, estando salvaguardada a confidencialidade das informações recolhidas.

Os responsáveis pelo tratamento dos dados serão a investigadora Joana Serpa e o aluno Ricardo Setoca e a base de dados será devidamente codificada e anonimizada. Os dados recolhidos serão devidamente arquivados em acesso restrito. Os elementos responsáveis pelo tratamento dos dados têm acesso aos dados durante o período de vigência do estudo (previsivelmente até ao final do ano 2024), sendo este o período de conservação dos dados. Não se prevê a destruição dos dados anonimizados recolhidos, para que possam ser transmitidos à comunidade científica em eventos públicos, congressos científicos e outras publicações, dando cumprimento às diretrizes da transparência científica.

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Anos de serviço docente *

2. Disciplina que lecciona *

3. Idade *

4. Género *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

5. Desempenha algum outro cargo? (ex: Professor responsável, coordenador, diretor, etc.) *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (QIAF)

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

Ao responder às seguintes questões, pense nos últimos 7 dias e considere o seguinte:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. 7. A que ritmo costuma caminhar? *

Marcar apenas uma oval.

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

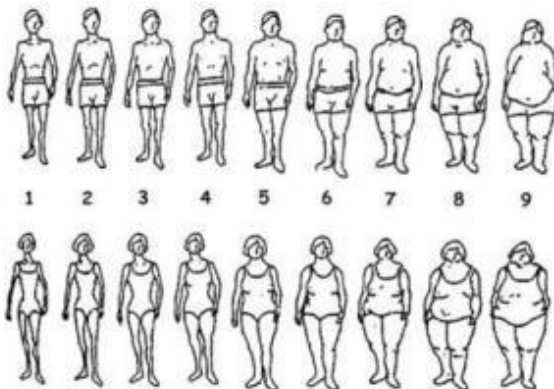
As últimas questões referem-se ao tempo que está **sentado diariamente** no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Inclui tempo sentado no trabalho, em casa, enquanto realiza trabalhos escolares e durante o tempo de lazer. Estas questões incluem, por exemplo, o tempo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

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

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

Imagem Corporal

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



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

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MBI – Malash Burnout Inventory

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

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

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

26. 8. Sinto-me esgotado devido ao meu trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6
Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6
Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6
Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6
Nun Todos os dias

30. 12. Sinto-me muito enérgico. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

35. 17. Consigo facilmente criar uma atmosfera relaxada com os meus alunos *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

36. 18. Sinto-me entusiasmado depois de trabalhar de perto com os meus alunos *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias.

37. 19. Consegui realizar muitas coisas importantes nesta profissão. *

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias

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

Marcar apenas uma oval.

0 1 2 3 4 5 6

Nun Todos os dias