



Campos Universitário de Almada

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada

Fábio Alexandre Patrão Pinel

Relatório Final de Estágio

A relação entre a atividade física, a atenção seletiva e o desempenho académico.

Orientadora: Professora Doutora Deborah Kramer

Orientador cooperante: Doutor Alexandre Barreto

Mestrado Em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Almada, 2025



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

Fábio Alexandre Patrão Pinel

Relatório Final de Estágio

**A relação entre a atividade física, a atenção
seletiva e o desempenho académico.**

Relatório final de Estágio apresentado com vista à
obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação
Física nos Ensinos Básico e Secundário (Despacho nº
7255/2015)

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

Almada, 2025

Agradecimentos

A conclusão deste mestrado é o culminar de vários anos de desafios, com muitas dificuldades e conquistas que me levaram a ser a pessoa e o profissional que sou hoje. Todo este caminho não seria possível sozinho e como tal, tenho muitas pessoas a quem agradecer.

Começo por agradecer aos meus pais Paulo Pinel e Anabela Patrão, pois foram eles os alicerces de todo este processo. Agradecer pelo amor, pela força e pelo apoio incondicional, e acima de tudo por nunca desistirem de mim. A toda a minha família: vocês são a base e inspiração que me levou a ser a pessoa que sou hoje, tenho muito orgulho em todos vocês.

Ao instituto Piaget de Almada por me permitirem frequentar o curso, e em especial aos docentes que participaram no meu processo de formação pela forma como transmitiram os seus conhecimentos e conselhos.

À professora Dr^a. Deborah Kramer, por todas as conversas e conselhos e pela colaboração e compreensão durante todo este processo.

Ao meu orientador externo Alexandre Barreto por me acolher pela segunda vez e por, mais uma vez, me receber tão bem enriquecendo o meu processo formativo.

Ao departamento de Educação Física do Colégio, por todos os ensinamentos e pelas experiências partilhadas, e por estarem sempre disponíveis.

Aos restantes colaboradores do Colégio, desde as senhoras da limpeza, o pessoal do refeitório, os responsáveis dos serviços administrativos, aos outros professores...

A toda a comunidade educativa do Colégio, não só às turmas que lecionei, mas a todos os alunos que me ajudaram a tornar um professor melhor.

Aos meus colegas de curso, por proporcionarem um bom ambiente nas aulas, partilha de experiências e conhecimentos.

A todos, muito obrigado!

Resumo

O presente relatório apresenta uma reflexão sobre o futuro acerca da carreira como docente na disciplina de Educação Física. Serve igualmente para resumir o percurso realizado durante os dois anos do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. A Prática do Ensino Supervisionada aconteceu em três turmas dos diferentes ciclos, de um colégio situado na região do Barreiro. O estágio pedagógico tem como objetivos principais a organização em quatro áreas de intervenção: área 1 – “Profissional, Social e Ética” onde foi realizada uma contextualização das condições em que foi realizado o estágio; área 2 – “Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem” neste área foram mencionados os desafios relacionados com a prática pedagógica assim como justificadas as decisões tomadas para promover uma boa qualidade de ensino baseado num planeamento estruturado e numa avaliação justa; área 3 – “Participação na Escola e Relação com a Comunidade” nesta área foram relatadas as atividades que participei em conjunto com a comunidade escolar; área 4 – “Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida” aqui apresento o estudo “A relação entre a atividade física, a atenção seletiva e o desempenho académico”. Este estudo teve como objetivo analisar a relação entre a atividade física, a atenção seletiva e o desempenho académico, e para tal analisei as médias de final de ano, apliquei o teste de stroop para medir os níveis de atenção seletiva e por fim utilizei o IPAQ para perceber a quantidade de atividade física que os alunos praticavam. Para relacionar os dados recolhi ao Excel e ao programa IBM SPSS statistics.

Palavras-chave: Relatório Estágio; Educação Física; Atividade Física; Atenção Seletiva; Desempenho Académico.

Abstract

The present report presents a reflection on the future regarding the career as a teacher in the subject of Physical Education. It also serves to summarize the journey undertaken during the two years of the master's in teaching physical education in Primary and Secondary Education. The Supervised Teaching Practice took place in three classes of different educational cycles, in a school located in the Barreiro region. The pedagogical internship has as its main objectives the organization into four areas of intervention: area 1 – “Professional, Social, and Ethical” where a contextualization of the conditions in which the internship was carried out was conducted; area 2 – “Teaching and Learning Development” in this area, the challenges related to pedagogical practice were mentioned, as well as the justification of decisions made to promote good teaching quality based on structured planning and fair assessment; area 3 – “Participation in School and Relationship with the Community” in this area, the activities in which I participated together with the school community were reported; area 4 – “Lifelong Professional Development” here I present the study “The Relationship Between Physical Activity, Selective Attention, and Academic Performance”. The study aimed to analyze the relationship between physical activity, selective attention, and academic performance, and for this purpose, I analyzed the final year grades, applied the Stroop test to measure selective attention levels, and finally used the IPAQ to understand the amount of physical activity practiced by the students. To relate the data, I used IBM SPSS Statistics.

Keywords: Internship Report; Physical Education; Physical Activity; Selective Attention; Academic Performance

Índice

1	Introdução	1
2	Área I- Profissional, social e ética	3
2.1	Contextualização do Estágio	3
2.2	História do colégio Minerva	3
2.3	Prática pedagógica	4
2.4	Estruturação organizacional.....	5
2.5	Educação Física no Colégio Minerva	5
2.6	Caraterização dos Espaços:	5
3	Área II- Desenvolvimento do ensino aprendizagem	9
3.1	Caraterização das turmas.....	9
3.2	Planeamento	12
3.3	Ensino	16
3.4	Avaliação	19
4	Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	24
4.1	Departamento de educação física	25
4.2	Festa de ginásio da creche e primeiro ciclo	25
4.3	Festa de ginásio do 2º, 3º ciclo e secundário.....	25
4.4	Gincana	26
4.5	Dia da educação física	26
4.6	Orientação noturna.....	26
4.7	Manhã Desportiva.....	26
4.8	Estratégias para Baixa Médica	27
4.9	Desporto Escolar	27
4.10	Direção de Turma	28
5	Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	31
	RESUMO	31
	ABSTRACT	32
5.1	INTRODUÇÃO	33
5.2	MATERIAIS E MÉTODOS	34
5.2.1	Amostra	34
5.2.2	Instrumentos e Procedimentos Éticos	34
5.3	Análise Estatística.....	36
5.4	Resultados.....	36
5.5	Discussão.....	38

5.6	Conclusão	41
6	Considerações Finais	42
7	Referências	43

Índice de Figuras

Figura 1 Pavilhão Grande.....	6
Figura 2 Pavilhão Pequeno	6
Figura 3 Arcadas	7
Figura 4 Campo de Jogos	7
Figura 5 Teste de Stroop	36

Índice de gráficos

Gráfico 1 Distribuição das Disciplinas Preferidas por Ano	10
Gráfico 2 Distribuição das Atividades Preferidas por Ano	10
Gráfico 3 Distribuição da Modalidades Praticadas por Ano	11
Gráfico 4 Distribuição das Matérias preferidas vs menos preferidas por Ano	12

Índice de quadros

Quadro 1 Níveis de Competência	21
Quadro 2 Distribuição das atitudes e comportamentos	22
Quadro 3- FitEscola.....	22

Índice de tabelas

Tabela 1 Estatística Descritiva da amostra total	36
Tabela 2 Estatística Descritiva por prática de AF	37
Tabela 3 Estatística Descritiva por género	37
Tabela 4 Estatística Inferencial por prática de AF	38
Tabela 5 Estatística Inferencial por género	38

Siglário:

Atenção Seletiva - AS

Atividade Física - AF

Desempenho Académico - DA

Desporto Escolar - DE

Educação Física - EF

Encarregado de Educação – EE

Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares - ISEIT

Plano Nacional de Educação Física - PNEF

Quociente do teste de stroop - QUOCI

1 Introdução

Este documento tem como principal objetivo a construção reflexiva sobre a prática do ensino supervisionada do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, do ISEIT do Instituto Piaget, campus de Almada.

Durante o ano letivo de 2023/2024, tive a oportunidade de lecionar três turmas distintas num colégio situado na região do Barreiro: uma do 2º ciclo, uma do 3º ciclo e outra do ensino secundário. Além disso, acompanhei um grupo-equipa no desporto escolar e participei em diversas atividades promovidas pelo departamento de Educação Física e pela comunidade educativa.

Neste relatório procuro respeitar as orientações expressas no Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada do presente ano letivo. Desta forma, e para conseguir uma maior aproximação necessária ao futuro na profissão de docente, o Estágio Pedagógico define quatro áreas de intervenção: Área 1 – Profissional, Social e Ética; nesta área é apresentada uma contextualização do estágio e das condições em que o mesmo foi realizado, referindo fatores como a história do colégio, a sua prática pedagógica, a oferta educativa, a estrutura organizacional e por fim caracterizar os espaços do colégio, de maneira a apresentar a visão que o colégio tem não só do processo ensino aprendizagem de um modo geral mas também da relevância que a educação física tem nesse processo.

Na Área 2 – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem, reflete-se sobre o processo de ensino-aprendizagem e para que seja adequado a todos os alunos é necessário que o professor desenvolva competências que o permitam planejar, ensinar e avaliar de forma correta. Nesta área, irei mencionar as competências que penso, serem as mais importantes para cada uma dessas etapas, com base em literatura existente refletindo sobre as decisões que tomei e sobre a capacidade de desenvolver um bom processo de ensino-aprendizagem.

A Participação na Escola e Relação com a Comunidade, listada como a área III, explica a importância da relação com a comunidade escolar e nela, será referida a minha participação nas atividades do plano anual do colégio. Para além disso, irei também relatar a minha participação no desporto escolar (DE), na direção de turma (DT) e referir as estratégias implementadas em caso de baixa médica.

Por fim, na Área 4 – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida, será apresentado um estudo que procurou medir os níveis de atividade física, atenção seletiva e o desempenho académico de alunos entre os 15-16 anos de uma escola da zona de Setúbal, para posteriormente analisar estatisticamente a relação existente.

Neste relatório, estão refletidos todos os valores e competências que fui adquirindo ao longo da minha formação profissional e académica, aplicados tanto nas turmas onde lecionei quanto nas atividades realizadas no projeto da escola, no DE e na DT que pude acompanhar, salientando assim as diversas reflexões e aprendizagens resultantes deste ano esses valores passam por transmitir às crianças a vontade de aprender e de ultrapassar as dificuldades que irão surgir ao longo da sua vida, sabendo que todos têm o seu ritmo de aprendizagem e o importante é nunca desistir de ser melhor. As competências eu acredito que passem por ser capaz de ser uma figura inspiradora capaz de cativar os seus alunos com estes valores, orientado os mesmos para o sucesso individual, por meio de estratégias pedagógicas estabelecendo boas relações com todos os alunos.

2 Área I- Profissional, social e ética (Área I)

Segundo Darling-Hammond et al. (2017) a literatura na área de formação de professores apoia que a profissão de docente resulta do culminar de diferentes vivências e aprendizagens com que o professor vai lidar ao longo da vida. Este processo inicia-se na fase da formação académica e segue-se de maneira avançada na ligação entre a vida académica-profissional, onde para além de experiência, serão adquiridas bases científicas e pedagógicas imprescindíveis, que darão suporte ao docente dotando-o da capacidade de conceber, concretizar e avaliar processos de ensino-aprendizagem, atuando de forma crítica baseado em princípios éticos e morais, revelando capacidade de refletir e melhorar a eficácia do seu trabalho como professor de educação física. Para isso, creio que um bom professor é aquele que além de um bom planeamento junta paixão e motivação em todas as suas funções de maneira a conseguir criar um estímulo positivo na responsabilização dos alunos, e uma boa relação com os mesmos.

2.1 Contextualização do Estágio

Ao realizar um estágio pedagógico, o estudante-estagiário não se pode limitar apenas ao espaço de sala de aula, existe uma responsabilidade de sua parte, para com os alunos, escola e sociedade. Sendo assim, é importante destacar primeiro, a apresentação e história do Colégio Minerva: a sua missão, visão e valores, a sua orientação pedagógica e a estrutura organizacional. Ou seja, todas as informações destacadas nos documentos de constituição e no site da escola.

O Colégio Minerva situa-se na região do Barreiro, distrito de Setúbal, onde a maioria dos seus alunos pertencem à região. No entanto, existem discentes de todo o distrito de setúbal, o mesmo acontece com os docentes e restantes colaboradores. As informações referentes ao colégio podem todas ser encontradas em www.minerva.pt/

2.2 História do colégio Minerva

A ideia que deu início a este projeto surgiu através de uma professora de 1º ciclo e de uma psicóloga, ambas tinham o objetivo de construir um projeto pedagógico de Educação Integrada. Após experiências profissionais em algumas instituições, no ano de 1982 nasce a ideia de construir algo direcionado para crianças com deficiência auditiva; passaram alguns anos a amadurecer a ideia e em 1987, conseguem adquirir e remodelar as primeiras instalações. Durante o ano de 1991, o Ministério da Educação reconhece o Colégio Minerva apto como instituição de ensino, começando assim a funcionar ao longo deste ano.

O sucesso foi tão rápido que as vagas existentes esgotaram, dando origem a uma lista de espera. Sentiu-se a necessidade de procurar instalações provisórias para alargar o 1º ciclo e iniciar uma nova aventura: a abertura do 2º ciclo de ensino. Nesta altura, as aulas eram comuns para todos os alunos. No ano letivo de 2001/2002 surge um novo espaço, novas valências, e o Colégio Minerva passa a ter pré-escolar e 3º ciclo. Mais recentemente em 2012/2013, o Colégio inicia uma expansão, adquirindo o espaço do antigo externato Manuel de Melo, passando para lá todos os alunos desde a Creche até ao

1º ciclo, inclusive. Em 2015 surge pela primeira vez o secundário, e atualmente o Colégio recebe crianças desde o berçário até ao 12º ano.

Para além disso, o colégio está em constante desenvolvimento, prova disso é que iniciou uma renovação das instalações de educação física em fevereiro de 2024. Toda a comunidade educativa tem um total de cerca de 800 pessoas entre os quais docentes, funcionários de apoio e alunos. O colégio dispõe ainda de uma página oficial na internet, onde podemos encontrar todas as informações necessárias sobre o mesmo.

2.3 Prática pedagógica

A prática pedagógica do colégio tem como objetivo orientar a formação dos seus alunos para que os mesmo se tornem indivíduos autónomos e capazes de raciocinar e tomar as suas decisões de forma independente, para além disso é importante também considerar o colégio como um elemento social inserido numa Europa em constante transformação. Com isso em mente os jovens deverão ser capazes de agir dentro de um contexto global europeu, onde a tecnologia continuará a desempenhar um papel essencial como ferramenta facilitadora, mas ao mesmo tempo promovendo também experiências mais alargadas, por meio de visitas de estudos, intercâmbios ou simplesmente por troca de ideias e conhecimentos. Com esta missão, o colégio considera imprescindíveis os seguintes fatores que estão disponíveis no site da escola:

- Acreditar no respeito pela diferença. Encarar a escola como um espaço de solidariedade, tolerância e respeito pelo próximo;
- Promover uma atitude de forte motivação para a aprendizagem considerando-o um dos fatores de sucesso;
- Como educadores, aceitar agir como modelo de elevado nível de conduta para com os nossos alunos, demonstrando assim as elevadas expectativas que temos no seu comportamento;
- Acreditar que uma educação de excelência só é possível através do rigor, da elevada responsabilidade e empenho que colocamos no processo ensino-aprendizagem;
- Valorizar o papel da autoestima reconhecendo o seu impacto no reconhecimento e desenvolvimento das capacidades, autonomia e espírito de iniciativa. Encorajamos o reforço positivo procurando que haja um reconhecimento por aquilo que cada um faz bem;
- Criar as condições que permitam e fomentem a participação ativa dos alunos, motivando-os permanentemente para as aprendizagens;
- Estabelecer um elevado nível de rigor e exigência nas práticas pedagógicas, como forma de maximizar o desenvolvimento, a consolidação, o aprofundamento e o domínio de saberes de todos os alunos;
- Fomentar a aquisição de hábitos e práticas comportamentais que viabilizem escolhas individuais, conscientes e responsáveis;
- Criar as condições que permitam favorecer o desenvolvimento da autonomia pessoal alicerçada numa consciência crítica de interesses e valores e no conhecimento das capacidades próprias, dentro de princípios de responsabilidade, solidariedade, tolerância e respeito pelo outro;
- Desenvolver ações educativas que promovam a interação com outras instituições da comunidade;
- Fomentar a participação ativa da família no processo educativo;
- Criar condições que proporcionem uma formação contínua dos técnicos.

2.4 Estruturação organizacional

A estrutura organizacional do Colégio divide-se em duas grandes áreas:

Pedagógica - Liderada por uma Direção Pedagógica colegial, tem como função principal toda a coordenação educativa feita por via do Conselho Pedagógico;

Administrativa - conta com um Diretor Administrativo e superintende todos os serviços de apoio, Manutenção e Segurança, Cozinha e Refeitório, Transportes e Limpeza.

O Conselho Pedagógico é presidido pela diretora pedagógica e é composto por uma coordenadora de cada nível de ensino e por um elemento da área administrativa, atualmente o colégio tem dois espaços de Ensino, cada um com a sua diretora.

2.5 Educação Física no Colégio Minerva

Ao longo dos anos, o Colégio tem investido na promoção da atividade física, tanto no âmbito curricular quanto através de modalidades oferecidas como atividades extracurriculares. A partir dos 6 meses, os pais juntamente com os seus educandos, podem inscrever-se na matronatação, e na creche, há tempos de atividades físicas com a educadora, natação e atividades rítmicas expressivas.

No pré-escolar, a Educação Física passa a ser lecionada por um docente da área, o que eu acredito ser extremamente importante pois nestas idades a educação física deve ser devidamente estruturada, isto só é possível com um profissional competente. Adicionalmente os alunos continuam a ter natação, atividades rítmicas expressivas. Para além destas atividades, os alunos têm disponíveis ofertas extracurriculares como o judo, o futsal, a ginástica, a patinagem e o ballet.

No 1º ciclo, os alunos têm uma hora de educação física semanal, uma hora de natação, uma hora de patinagem, todas estas modalidades fazem parte do currículo, além disso, duas vezes por semana, os alunos podem escolher alguns ateliês, onde se inserem o futsal, a ginástica e a dança.

Nos 2º e 3º ciclos, os alunos além do plano curricular da Educação Física, que inclui dois tempos de sessenta minutos por semana no 2º, 3º ciclo e secundário, têm a oferta do Desporto escolar e modalidades extracurriculares: escola de patinagem, academia de futsal, judo, voleibol feminino e escola de ginástica.

2.6 Caracterização dos Espaços:

O colégio tem 2 espaços interiores e 2 espaços exteriores, cada espaço tem as suas próprias características e como tal há modalidades que são mais adequadas a cada um deles de seguida irei mencionar os nomes dos espaços, as modalidades mais adequadas a cada um e mostrar fotos dos mesmos. O Colégio conta com um tanque de aprendizagem (apenas até ao 1º ciclo), um pavilhão grande onde podemos fazer modalidades como o voleibol; corfebol; ginástica; badminton, um pavilhão pequeno onde podemos fazer ginástica; dança; aptidão física; e ainda temos o espaço das arcadas que, apesar de ser coberto por vezes há partes que ficam molhadas e o vento também interfere na prática de modalidades como o badminton o que condiciona o espaço disponível para dar aulas. Neste espaço podemos fazer modalidades como o basquetebol; atletismo; badminton, e por fim temos o campo de jogos onde podemos realizar futsal; andebol.

As principais dificuldades existentes estão ligadas às condições climáticas e ao uso das arcadas pelos alunos durante o recreio. Apesar de haver uma área delimitada especificamente para as aulas de

Educação Física, o excesso de ruído ao redor torna difícil para os alunos se concentrarem e se dedicarem plenamente à execução dos exercícios, devido ao barulho constante na região.



Figura 1 Pavilhão Grande



Figura 2 Pavilhão Pequeno



Figura 3 Arcadas

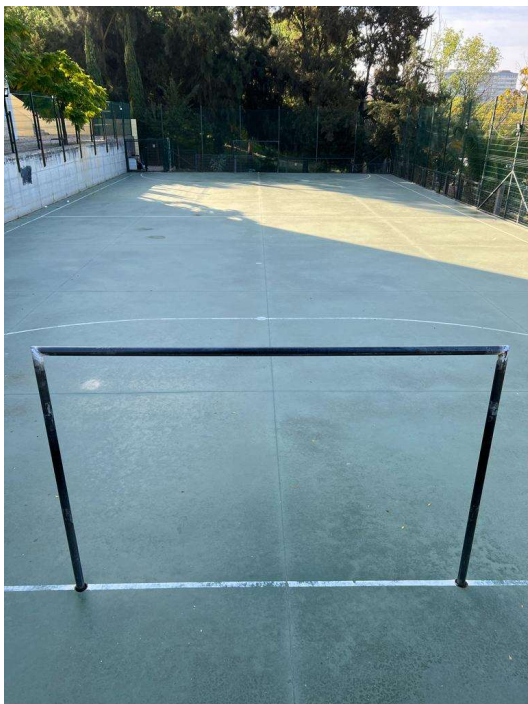


Figura 4 Campo de Jogos

3 Área II- Desenvolvimento do ensino aprendizagem (Área II)

Nesta área irei incidir sobre 3 áreas: o planeamento, o ensino, e a avaliação. Irei explicar a minha visão baseada em literatura existente justificando as minhas decisões, primeiramente comecei por conhecer as turmas e, portanto, irei apresentá-las de seguida.

3.1 Caraterização das turmas

Relativamente à turma do 6º ano, era composta por 27 alunos: 18 são rapazes e 11 são raparigas, com uma média de idades de 11 anos. De um modo geral, os alunos desta turma demonstraram assiduidade e pontualidade, e apresentaram uma boa taxa de aproveitamento, e ainda que na reunião do Conselho de Turma foram referidos alguns casos de alunos irrequietos, em EF o mesmo não se verificou e a maioria dos alunos participou ativamente dedicando-se às tarefas, respeitando as regras da aula nunca havendo nenhum registo de ocorrência negativo.

A turma do 8º ano era constituída por 27 alunos: 18 são rapazes e 11 são raparigas, com uma média de idades de 13 anos. Esta turma é uma turma acima da média em EF. Todos os alunos são muito dedicados e empenhados e procuram sempre melhorar aceitando feedbacks e corrigindo coisas menos boas rapidamente, parte da turma faz parte da equipa de voleibol feminino e toda a turma demonstra um nível de voleibol acima do pretendido para as suas idades. Isso deve-se ao facto de haver uma grande competitividade entre os rapazes e as raparigas, competitividade essa bastante saudável pois os rapazes apesar de não participarem no desporto escolar apresentam um nível semelhante ao das raparigas.

A turma do 10º ano era composta por 24 alunos sendo que 15 são rapazes e 9 são raparigas, com médias de idades de 16 anos. Sendo a turma mais velha acabam por ser os menos motivados e isso reflete-se no seu empenho e dedicação. A turma é extremamente competitiva entre os rapazes chegando a ter impactos negativos no comportamento dos mesmos, ainda que não existam ocorrências graves, acaba por prejudicar o seu aproveitamento. As raparigas são mais calmas, no entanto é necessário estar sempre a motivá-las pois não são muito empenhadas.

Abaixo estão apresentados os gráficos disponibilizados pela escola referentes às disciplinas preferidas, às atividades preferidas e às modalidades praticadas fora da escola:

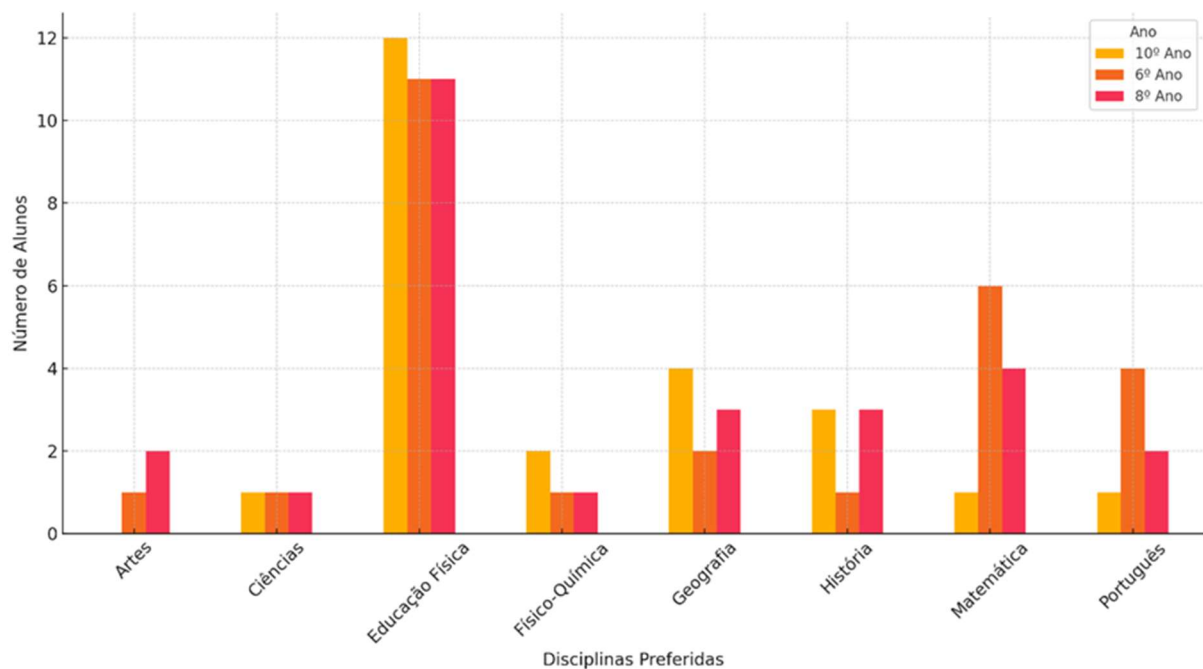


Gráfico 1 Distribuição das Disciplinas Preferidas por Ano

Ao observarmos o gráfico referente às disciplinas preferidas podemos observar uma tendência da preferência pela educação física, o que era de esperar pois em todas as turmas é notável o gosto pelo desporto e pela AF. Isto reflete-se inclusivamente no seu comportamento, houve relatos de alguns alunos que por vezes têm comportamentos inadequados em disciplinas teóricas e em educação física, são alunos respeitadores com bom aproveitamento.

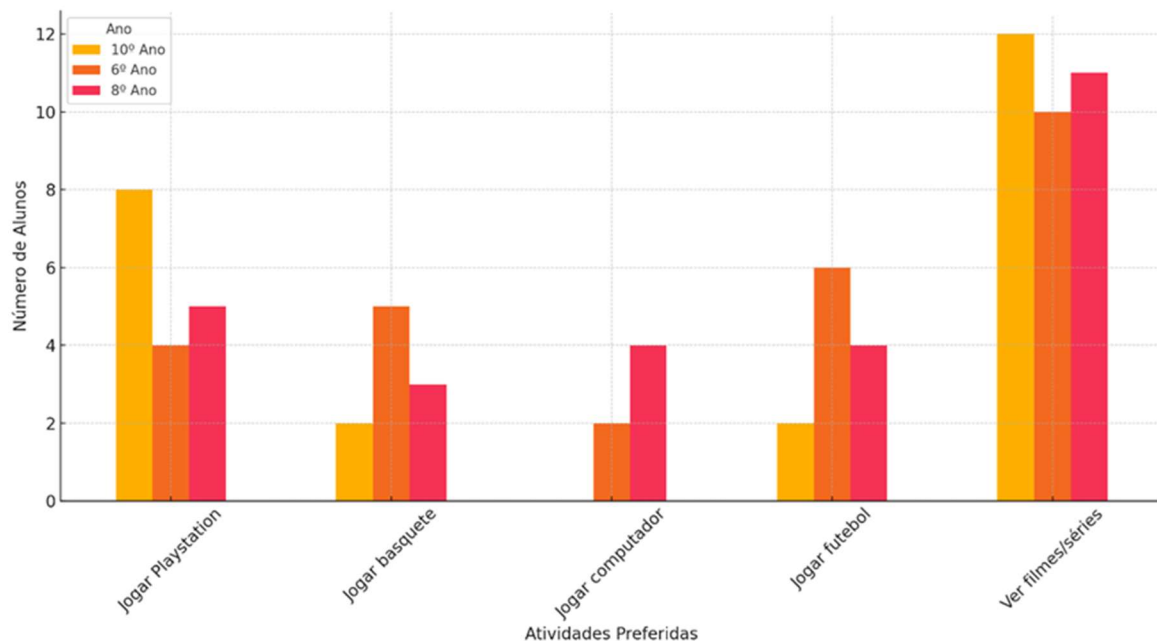


Gráfico 2 Distribuição das Atividades Preferidas por Ano

Ao analisarmos as atividades preferidas dos alunos podemos constatar numa preferência por comportamentos sedentários em concordância com a Organização Mundial de Saúde (2018) que nos indica que cerca de 80% dos adolescentes a nível mundial não pratica exercício físico, o que se comprova nas nossas turmas onde temos 54 alunos que preferem atividades sedentárias refletindo-se em cerca de 71% dos alunos. Para além disso, ao observarmos as turmas individualmente podemos reparar uma tendência para o abandono do gosto pela AF ao longo da vida, sendo que na turma do 10º ano apenas 4 alunos referem uma atividade física como preferida.

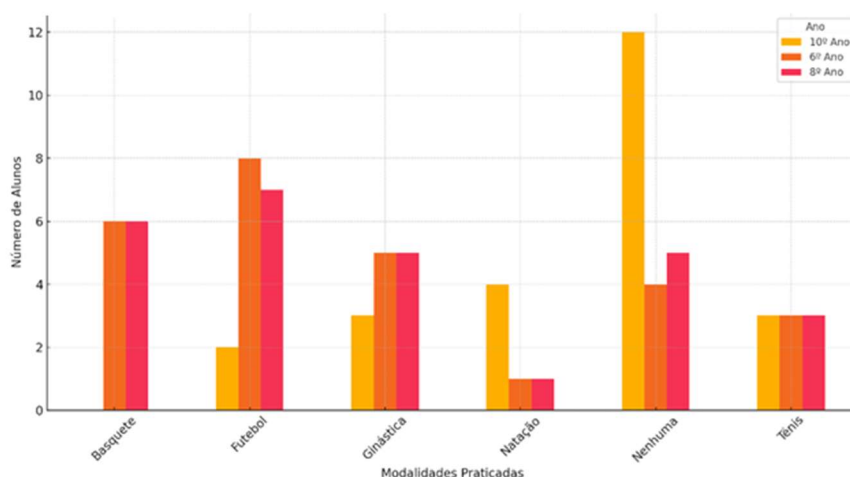


Gráfico 3 Distribuição da Modalidades Praticadas por Ano

Ao observarmos as modalidades praticadas pelos alunos fora da escola podemos reparar numa tendência oposta às do gráfico das atividades preferidas, uma vez que apenas cerca de 26% não pratica nenhuma modalidade desportiva. Este facto deve-se talvez, ao estatuto social e à consciencialização das famílias acerca da prática de AF. No entanto indo ao encontro de dados anteriores, os alunos mais velhos do 10º já apresentam quase o dobro de inatividade, uma vez que 50% da turma não pratica nenhuma modalidade, realçando mais uma vez o abandono do gosto pela prática da AF ao longo dos anos, e reforça a importância do papel do professor de educação física para orientar os alunos para alguma AF para fazer em idade adulta.

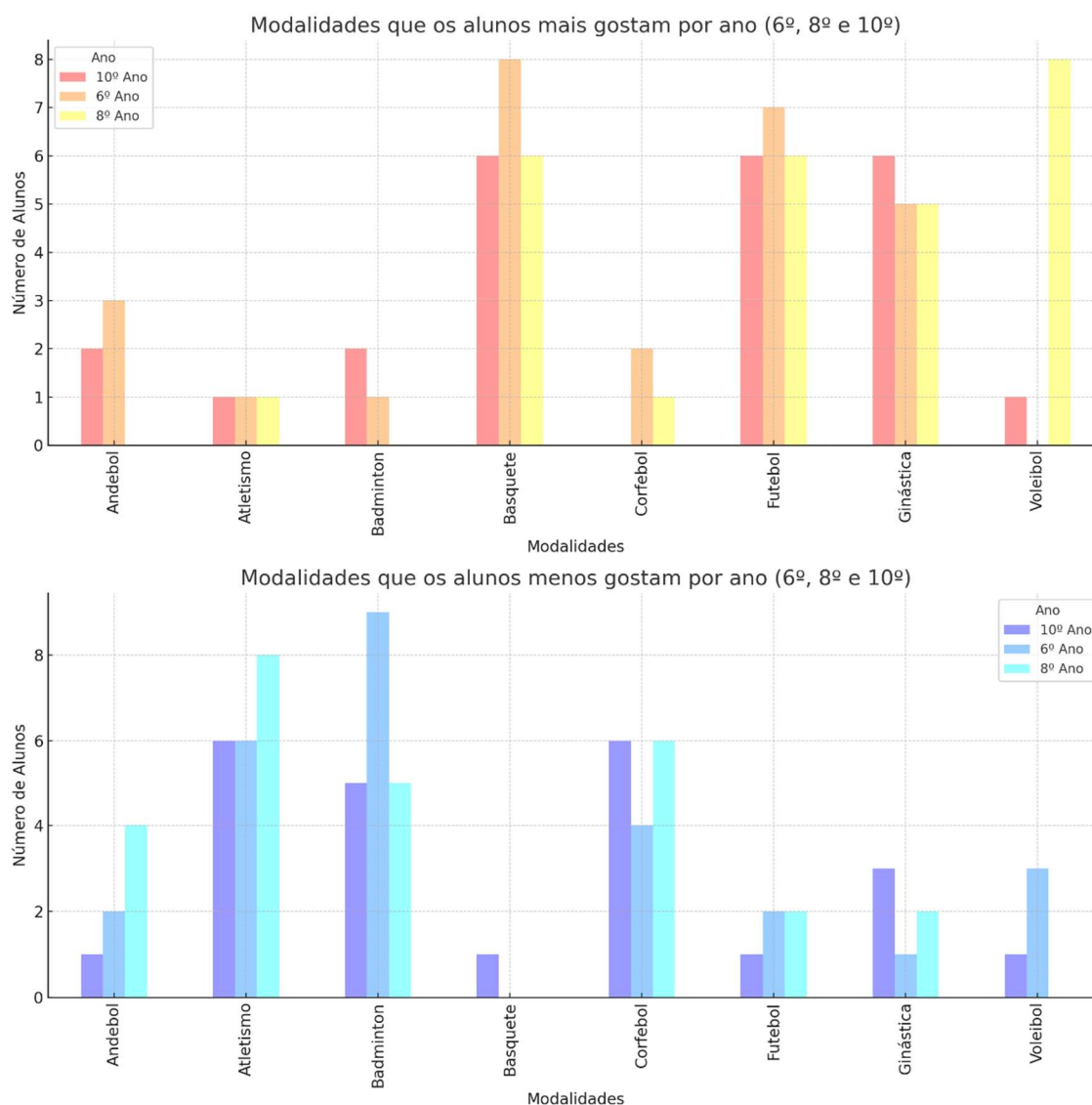


Gráfico 4 Distribuição das Matérias preferidas vs menos preferidas por Ano

Ao analisarmos os gráficos das modalidades que os alunos mais gostam, podemos reparar que as modalidades preferidas vão ao encontro das modalidades que os alunos praticam fora da escola, o que demonstra o impacto que tem a prática de AF fora do ambiente escolar, pois ao elevar o nível dos colegas praticando fora da escola, conduz aqueles que não pratiquem, um desejo em ser melhores e competir com os colegas. Já as atividades que os alunos menos gostam são também as modalidades em que a turma no geral apresenta mais dificuldades.

3.2 Planeamento

O planeamento é um conceito que tem vindo a ser estudado durante muitos anos. Na visão de John Dewey (1993) o planeamento é uma resposta às condições de incerteza e problemas a serem resolvidos em alguma tarefa, e surge da necessidade de realizarmos uma ação.

Menegolla e Sant'Anna (2002) destacam a importância de o professor considerar as características dos alunos e da dinâmica de cada turma ao planear as suas aulas, permitindo uma melhor adaptação das atividades e uma resposta mais eficiente às necessidades educacionais específicas, e como tal ao realizar um planeamento o professor depara-se com as variáveis: os alunos, as características de cada

situação, e a dinâmica que se gera em todo o processo de ensino resultante da singularidade de cada escola/turma.

Um planeamento estruturado tem de passar por várias etapas, a primeira etapa é o estudo da realidade, onde devemos tentar identificar com precisão quais são as necessidades, prioridades e urgências a serem consideradas durante o processo de planeamento. Após compreender a realidade, a segunda etapa envolve a definição e seleção de objetivos. Os objetivos são as linhas orientadoras que direcionam o processo de planeamento e a sua implementação e segundo Kiani et al. (2022) são o ponto central do planeamento, pois estabelecem intenções claras e definidas, além de determinar as etapas e prazos a serem seguidos. Para além disso, Cardoso (2010) enfatiza a importância das crenças de cada um na organização das suas aulas, ele defende que na ausência de informações sobre os alunos, o planeamento será sempre baseado nas suas crenças, e nas bases teóricas adquiridas na sua formação.

Estudos como os de Clarck e Yinger (1979) referem que nem todos os professores planificam pelas mesmas razões. Sendo estas separadas em 3 grupos, em que o primeiro planifica com o objetivo de minimizar a ansiedade causada pelo contexto imprevisível que ocorre ao lecionar uma aula, orientando assim o seu plano de maneira a controlar todo o processo de ensino-aprendizagem. O segundo tipo remete para uma organização controlada dos conteúdos, atividades, materiais, espaço e tempo de maneira a atingir objetivos previamente definidos. A terceira categoria indica os docentes que acreditam que o planeamento é mais do que apenas seguir o que está definido, deve de ser adaptado às diferentes circunstâncias e referem a importância da reflexão com base no que observam dos alunos. Acho importante referir a evolução dos tipos de planeamento, pois ao longo dos anos têm existido alterações na maneira de planear dos professores, o que indica a importância do professor estar em constante busca de novas estratégias adequadas às dificuldades inerentes ao processo ensino-aprendizagem.

Após a realização de 2 estágios na área do ensino, e de alguma experiência na área da pedagogia, é imperativo referir que o planeamento é uma ferramenta importantíssima e deve ser orientada de maneira que os alunos tirem o máximo proveito tanto da parte teórica como da parte prática, no entanto para que isso aconteça é imprescindível que o professor conheça todos os alunos de maneira a aproveitar o melhor deles. Para isso o professor deve de servir como um agente orientador, motivando os alunos a serem indivíduos independentes e saudáveis.

Para atender a todos os objetivos propostos e para realizar um planeamento adequado foi necessário respeitar o Plano Nacional de educação física, o Plano Anual do Departamento de Educação Física e o cronograma de atividades. O planeamento no colégio é feito por 4 etapas “Avaliação Inicial” “Recuperação de Aprendizagens” “Aprendizagens e Desenvolvimento” “Desenvolvimento e Consolidação”.

A 1ª etapa ocupa as primeiras 7 semanas de aulas onde são feitas avaliações iniciais para todas as matérias, nesta etapa foi possível verificar o nível das turmas para então definir os objetivos a alcançar ao longo do ano. A 2ª Etapa tem a duração de 7 semanas e acaba no final do 1º período, no entanto foi desnecessária uma vez que todas as turmas estavam no nível adequado e ficou estabelecido que não era necessário recuperar nenhuma matéria, como tal iniciou-se logo a 3ª Etapa.

A 3ª Etapa tem como objetivo o desenvolvimento de novas habilidades e o aprofundamento do conteúdo, ocupa o 2º período todo e tem a duração de 12 semanas. Esta fase iniciou-se após a avaliação inicial e em conjunto com o departamento de EF foi feito um planeamento anual baseado nas necessidades das turmas. Como tal, foi definido que iríamos trabalhar primeiro as modalidades de

voleibol, basquetebol e atletismo, por serem modalidades que podem ser praticadas mesmo em dias de chuva uma vez que os espaços são cobertos.

Após os objetivos estarem cumpridos decidimos iniciar a ginástica (solo, aparelhos e acrobática), a dança e o andebol. As modalidades foram escolhidas devido à apresentação gímnica na festa de ginásio que acontece no final do 2º período, que serve como fator motivador para que os alunos se empenhem nessas modalidades por vezes “menos preferidas”. Os objetivos foram atingidos antes do prazo estipulado e, portanto, foi decidido em conjunto com o departamento, utilizar a última semana para praticar para a apresentação gímnica na festa de ginásio.

A 4ª Etapa de Desenvolvimento e Consolidação é composta por 10 semanas. Nesta fase comecei a planear e a lecionar as aulas e o objetivo foi alcançar todas as metas propostas no início do ano letivo. Foi decidido que o planeamento seria direcionado para o badminton e andebol, e para além disso, uma vez que os objetivos propostos já tinham sido atingidos em todas as outras matérias, decidimos introduzir o corfebol como modalidade alternativa. No entanto ao longo do período fui introduzindo aulas de outras modalidades como o basquetebol e o voleibol no âmbito da consolidação das mesmas e para que os alunos fossem tendo contacto com estas modalidades tentando minimizar alguns aspetos negativos deste tipo de planeamento. Assim, o planeamento contemplava um número de aulas consoante as necessidades de cada turma. Decidimos que os objetivos seriam direcionados à consolidação da modalidade de badminton onde as turmas revelaram maiores dificuldades, tentando ao mesmo tempo cativar os alunos para a modalidade no desporto escolar no próximo ano e, portanto, teriam um maior número de aulas dessa matéria.

Para além disso, no início do período eram sempre feitos os testes “FITescola” para ter uma noção do que esperar da turma, assim como alertar para alguma situação de obesidade, o que não se verificou. Caso se verificasse teríamos de adaptar os planos ao aluno, para que o mesmo fosse capaz de realizar a aula sem problemas. Tentei ainda incentivar os alunos a ingressar em alguma modalidade desportiva, destacando a musculação nos alunos mais velhos (pois costumam abandonar a prática de AF nestas idades) introduzindo nas aulas uma estação com um circuito para que os alunos comecem a perceber os movimentos que cada músculo realiza, tentando sempre fazer chegar aos alunos a importância de realizar atividade física ao longo de toda a nossa vida.

Por fim os alunos realizavam uma prova de conhecimentos escrita no final de cada período, sobre os conteúdos lecionados ao longo do ano, e na última aula era feita uma autoavaliação.

Após a divisão do número de aulas para cada matéria, foram realizados planos de aula para colmatar as necessidades da turma atendendo sempre a evolução dos alunos com base na avaliação inicial e na formativa. Além disso, foram realizadas inúmeras reflexões que me permitiram ajustar os planos ao longo do período para que as aulas fossem mais produtivas.

Em termos de planeamento tive duas grandes condicionantes que eram os espaços e os materiais, por vezes não foi possível introduzir certo tipo de exercícios por falta de material, e como tal foi necessário adaptar os planeamentos de maneira que as aulas decorressem da melhor maneira possível. De acordo com Andrade et al. (2020) ao realizarmos um planeamento devemos sempre procurar ser flexíveis de maneira a tentar contornar as limitações. A minha opinião vai ao encontro da dos autores, e enquanto planeei tentei utilizar estratégias para minimizar as limitações associadas ao planeamento realizado levando um exercício preparado para que fosse sempre possível realizar a aula, um exemplo disso aconteceu no badminton apesar de no 3º período já não ter chovido houve dias com bastante vento o que impossibilitava a prática da modalidade, e portanto, foi necessário reduzir o número de campos apenas para um no G2 enquanto os alunos que estavam nos outros campos ficariam a realizar um

exercício de lançamento com bolas de corfebol, no entanto nem sempre tinha as tabelas de corfebol disponíveis e por vezes tive de adaptar fazendo nas tabelas de basquete mas a 0 graus para ser mais semelhante ao corfebol uma vez que era o único espaço e material disponível para utilizar.

Por vezes, também, não me foi possível introduzir certo tipo de exercícios por falta de material e como tal foi necessário adaptar os planeamentos de maneira que as aulas decorressem da melhor maneira possível. Um exemplo disso, foi que na consolidação das técnicas do lob e do clear no 6º ano, não me foi possível ter uma raquete e um volante para todos os alunos. Então, como alternativa utilizei um jogo em que os alunos estivessem em fila e fossem passando a raquete ao colega que estava no fim num jogo dinâmico em que estavam sempre em movimento, para além disso uma vez que as aulas funcionaram por estações e essas estações são politemáticas, procurei usar alguns exercícios realizados em aulas anteriores, alterando apenas um ou outro objetivo, acrescentando um ou dois novos exercícios no plano, pois se colocarmos demasiadas tarefas novas no mesmo plano, além de para eles ser difícil compreender tudo, o tempo de instrução também fica longo. Outro ponto importante que eu tive em consideração foi que em alturas de avaliações os alunos estavam mais desmotivados, então optava por simplificar as aulas realizando exercícios que os alunos já estivessem habituados de maneira a não os sobrecarregar tendo em conta que nessas alturas o seu empenho era menor.

Milani (2024) e Reis et al. (2020) defendem que o planeamento deve de garantir não só aprendizagens significativas, mas também uma educação que remeta os alunos para se desenvolverem de forma autónoma estimulando o seu pensamento crítico. Para que isso aconteça é imperativo que o planeamento vá sendo ajustado ao longo do ano, com isto em mente, como professor, tentei sempre salientar os critérios de êxito e erros mais comuns na parte inicial da aula para que os alunos percebam por eles mesmo as suas dificuldades de maneira a desenvolverem estratégias para as ultrapassarem. Para além disso, modifiquei certos exercícios para que fossem os próprios alunos a dar feedbacks aos seus colegas, com base nos critérios estabelecidos: um exemplo disso foi no badminton, em todos os anos, realizei exercícios em que em grupos de 4 os alunos observavam os colegas a jogar 1x1 e depois trocavam, enquanto observavam, os alunos tinham de apontar todos os pontos fortes e pontos fracos dos colegas atribuindo-lhes no final uma nota de 0-100.

A literatura atual defende que o planeamento deve ser flexível e como tal Tardiff et al. (2020) destacam o processo de reflexão após cada aula como ferramenta imprescindível para adequar as suas aulas às necessidades específicas dos alunos pois ao refletir sobre as aulas estaremos a promover um ciclo de aprendizagem autónomo em que iremos não só ensinar, mas também aprender com os nossos alunos o que tornará as aulas mais dinâmicas. A minha opinião vai ao encontro deste tipo de planeamento e como tal realizei várias reflexões que me permitiram ajustar os meus planos. Mesmo quando coadjuvava, gostava de perguntar ao professor o porquê de ele escolher certos exercícios e inclusivamente cheguei a sugerir alguns exercícios que foram usados em alternativa aos que o professor usava. Um dos exercícios que eu sugeri foi no 8º ano, quando o professor estava a introduzir o remate, reparei que muitos dos alunos não conseguiam realizar bem a fase de impulsão devido à sua altura, como tal sugeri que jogassem um jogo onde o objetivo é rematar contra a rede, onde estaria um guarda-redes para dificultar, a equipa que remata tinha de jogar a 3 toques de maneira a realizar um bom passe ou manchete para o remate do colega. O objetivo principal do exercício era que os alunos fossem capazes de realizar todas as fases do remate sem o constrangimento de não serem capazes de ter a impulsão necessária para rematar por cima da rede. O professor gostou bastante deste exercício por se adequar às características da turma e utilizou-o várias vezes, até mesmo no 10º ano

Outra estratégia que utilizei foi que tentei sempre planejar as aulas após o término de uma aula e da reflexão da mesma para conseguir incidir o mais precisamente sobre as necessidades dos alunos. Era por vezes necessário ajustar alguns exercícios, o que aconteceu com mais frequência nas modalidades coletivas, para os mais novos. Situações de alunos que não conseguiam fazer ou receber um passe faziam exercícios específicos para se habituarem à bola.

Conceição et al. (2019) destacam que o planeamento escolar deve ser uma organização coletiva, envolvendo professores, alunos, funcionários e toda a comunidade. Como tal auxiliei também na planificação de outras atividades em colaboração com outros departamentos o que enriqueceu bastante o meu processo de estágio pois deu-me uma perspetiva da importância de um ano letivo bem estruturado e planeado não só a nível de aulas como também de atividades, pois só assim será possível proporcionar uma experiência académica adequada.

3.3 Ensino

Miquelin e Ferrasa (2021) defendem que a contextualização e a adaptação pedagógica tornam o ensino mais significativo para os alunos e, portanto, na minha opinião a capacidade de organizar e contextualizar a sua própria ação letiva é uma competência fulcral do professor, dado que não há uma fórmula base para ensinar bem perante tanta diversidade. Pelo contrário, a capacidade de diversificação e adaptação permitirá um ensino no contexto sociocultural próprio. Estudos como o de Bernard et al. (2017) ressaltam a importância de os professores adaptarem as suas metodologias conforme as especificidades dos alunos e das turmas, enfatizando a flexibilidade como chave para a eficácia pedagógica. A minha opinião vai ao encontro destes autores e como tal, acho importante ressaltar que o estágio foi realizado num colégio privado em que apesar da diferença sociocultural todos os alunos eram respeitadores, o que facilitou bastante o controlo da turma. No entanto esta é uma realidade que raramente se verifica, pois, as turmas são normalmente compostas por uma grande diversidade sociocultural, com as mais variadas educações, muitas vezes sem uma estrutura familiar coesa, o que se reflete nos seus comportamentos e atitudes que acabam por dificultar alguns momentos da aula. Acredito que nestes casos, o professor deve sempre procurar conhecer os seus alunos de maneira a perceber o porquê de um aluno ter certos comportamentos, estabelecendo uma boa relação com estes alunos pois só assim irá ser capaz de os motivar verdadeiramente.

Para colmatar as necessidades da turma e atender às diversidades da mesma, optei por utilizar um estilo de ensino misto, combinando métodos de ensino direto, mais na parte teórica e na transmissão de conhecimentos, métodos de descoberta guiada, tentando incentivar os alunos a tomarem as suas próprias decisões apelando à sua autonomia e tomada de decisões. E também métodos de ensino cooperativo tentando que os alunos se ajudassem uns aos outros, quer em situações de jogo, quer em situações de exercícios em equipa.

Ao iniciar a aula procurava sempre conversar com os alunos sobre a sua vida académica e pessoal, posteriormente realizava a chamada reparando se todos estavam devidamente equipados.

De acordo com Batista e Moura (2019) e Rosado e Mesquita (2009), uma aula bem estruturada pode-se dividir em 3 partes distintas: início da sessão, desenvolvimento da sessão e encerramento da sessão. Nesta linha de pensamento, a estrutura das aulas seguiu o modelo referido começando sempre por um aquecimento, onde ao mesmo tempo era explicado como ia funcionar a aula, seguido da parte fundamental onde os exercícios eram realizados enquanto eu observava atentamente tentando dar todo o feedback necessário, e por fim era feita um retorno á calma enquanto eu questionava os alunos

sobre a aula fazendo uma reflexão em grupo sobre a mesma. Esta reflexão é extremamente importante, pois podemos perceber onde os alunos sentiram mais dificuldades. Para além disso, há alunos que ao ouvirem as dificuldades dos colegas acabam por, em conjunto, encontrar estratégias para as superar.

De acordo com Alves (2008) a transmissão de informação é uma das competências fundamentais dos professores, e deve ser o mais breve possível sendo clara, para evitar que os alunos se dispersem e fiquem desatentos, uma vez que é uma das partes mais importantes para o bom funcionamento da aula. Tendo em conta o modelo por estações seguido a instrução é utilizada sobretudo na fase inicial, principalmente quando se explica uma nova tarefa ou para reforçar objetivos específicos pretendidos assim como os critérios de êxito. Podemos também acrescentar a possibilidade de haver variações de acordo com a evolução dos alunos na realização das tarefas de maneira a torná-las motivadoras. Para manter os alunos atentos, uma estratégia que utilizei foi questionar aleatoriamente algum aluno enquanto explicava para captar a sua atenção, obrigando assim todos a estarem atentos pois as quaisquer alturas podiam ser questionadas. Para além disso após a instrução verbal sempre que introduzia um exercício novo, ou eram exercícios complexos em que os alunos tinham dúvidas era sempre realizada uma demonstração seguida de um reforço da importância da segurança, avisando para eventuais perigos.

Para além da instrução, Ramalho et al (2020) definem o feedback pedagógico como uma ferramenta essencial ao processo ensino-aprendizagem, onde o docente deve procurar a evolução do aluno através do reforço positivo e da correção de um gesto ou comportamento e, ainda a promover a sua motivação.

Ao começar o estágio tinha noção de que por vezes exagerei no feedback e como tal este foi um ponto para o qual eu me preparei, primeiramente sabia que a diferença etária ia ser a minha maior dificuldade uma vez que nunca tinha dado aulas nestas faixas etárias e, portanto, os feedbacks teriam de ser dados de maneira diferente. Comecei a intervir ainda enquanto coadjuvava, focando inicialmente em fornecer feedbacks positivos para criar uma boa relação com os alunos e evitar correções logo nas primeiras aulas. Com o tempo, passei a estruturar melhor os ciclos de feedback, sempre iniciando com um elogio antes de apontar os aspetos a serem melhorados o que ajudou a manter os alunos motivados. Além disso, procurei não fornecer mais de um feedback a cada aluno, evitando que se tornassem dependentes das minhas correções.

Outro tipo de feedback que utilizei, além do verbal, foi o visual. Como essa estratégia já tinha sido aplicada pelo professor, decidi incorporá-la às minhas práticas. Com a autorização do meu orientador cooperante, gravamos vídeos dos alunos a realizar os exercícios, utilizando o telemóvel do professor. Essa abordagem permitiu que os alunos observassem a própria execução dos movimentos, facilitando a correção e a melhoria da técnica., e ao observarem os seus próprios movimentos alguns alunos percebiam o que precisavam de melhorar, o que eu acredito ser uma ótima estratégia melhorando não só os movimentos como também a capacidade de reflexão e autonomia. Importante salientar que os vídeos eram apagados após o feedback ser efetuado.

Outro ponto fundamental que devemos ter em atenção é a maneira como damos o feedback. Se o erro for comum a toda a turma, devemos parar o exercício e recorrer ao feedback coletivo para tentar perceber o que está a levar o exercício a correr mal nesses momentos podemos voltar a explicar o exercício ou explicar outras estratégias para que o exercício corra da forma pretendida. Nestes casos, a reflexão volta a ser importante, pois devemos perceber se o exercício era demasiado complexo para o nível da turma, se os alunos simplesmente não perceberam a nossa explicação inicial ou o objetivo do exercício ou se houve algum outro fator que influenciou o decorrer do exercício.

Como dito anteriormente, a gestão do processo de ensino-aprendizagem no colégio tem duas grandes condicionantes e, como tal, para manter as aulas de Educação Física fluidas, optei por organizar as aulas por estações. Segundo Guimarães et al. (2023), trata-se de uma metodologia que pode ser adaptada e implementada em diferentes contextos educacionais. Para além disso, com o objetivo de dinamizar as aulas, os exercícios escolhidos para cada estação eram pensados de forma que os alunos estivessem o menor tempo parado possível.

Ao longo de todas as aulas, procurei sempre questionar os alunos sobre os temas abordados, tanto na parte teórica quanto na prática. Antes de explicar qualquer assunto, perguntava sempre se alguém já sabia algo sobre o tema, dando a oportunidade aos alunos de explicarem ou demonstrarem aos colegas. Posteriormente, se necessário, eu complementava a explicação. Apesar de considerar essa uma ótima estratégia, pois promove a colaboração e a inclusão, nem sempre é possível aplicá-la, já que 60 minutos passam muito rápido e a instrução precisa ser o mais breve e clara possível.

Para um melhor controlo da aula, chegava sempre com alguma antecedência para verificar se seria possível usar os materiais necessários e montar logo as estações. No final, com a ajuda dos alunos, trazia o material para dentro e, quando os alunos saíam, ficava a arrumar tudo no local correto.

As aulas eram de 60 minutos. Os alunos sabiam o sentido da rotação das estações e, quando mudavam de estação, já sabiam o que fazer. Por vezes, aproveitava esses momentos de transição para que os alunos se hidratassem ou para explicar melhor determinada tarefa.

Iniciei a maior parte das aulas com os alunos sentados, para realizar a chamada e captar mais facilmente a atenção durante a instrução inicial. Como as aulas eram por estações, os alunos dividiam-se em grupos. No 10º ano, optei por deixar os alunos escolherem os grupos como forma de recompensa por se empenharem e portarem bem. Já no 6º e no 8º ano, para manter o controlo da aula mais facilmente, optei por ser eu a escolher os grupos. Uma vez que já conhecia os alunos, procurei, em todas as turmas escolher de forma a motivar todos.

Quando um aluno era bom numa modalidade, pedia-lhe para exemplificar aos colegas. Procurava, por vezes, incluir alunos com melhor desempenho numa modalidade junto de alunos com mais dificuldades tentando criar uma relação desafiante para ambos, pois assim o aluno com menos dificuldades tinha como objetivo ajudar o aluno com mais dificuldades a realizar a tarefa de forma correta o que obrigando assim a desenvolver competências de resolução de problemas para ajudar o colega. As tarefas realizadas em aula, eram previamente planeadas, no entanto, gostava de levar uma ou duas variações para cada exercício, caso os alunos atingissem com facilidade, ia dificultando, se os alunos não estavam a atingir o planeado, alterava algumas ações. No que diz respeito aos espaços e materiais é extremamente importante o professor consciencializar os alunos para que estimem ambos, mas também ensinar como se devem manusear pois irá ser sempre necessária alguma ajuda dos mesmos e como tal devem saber transportar o material com segurança.

Para ter um bom ambiente na sala de aula, (Johnson, D. 2017; Pianta et al, 2012) expressam a importância de o professor ser capaz de ser uma figura inspiradora capaz de criar boas relações com os seus alunos de maneira a transmitir os conhecimentos de forma fácil, tentando sempre satisfazer as suas necessidades para que os estudantes se sintam num ambiente seguro e saudável. Como professor tentei promover um bom clima de aula promovendo o diálogo, incentivando ao esclarecimento de dúvidas ao longo das sessões, e para isso acredito que seja importante estabelecer uma boa relação com os alunos procurando cativar a atenção dos mesmos com interesses em comum, como desportos, filmes, séries, jogos etc... o que torna mais fácil a relação com a turma no geral, na verdade tive conversas com alunos de todas as idades sobre todos esses temas criando uma boa relação com os

mesmos, no entanto apesar de acreditar que criar relações com os alunos é extremamente importante, para que o clima de aula seja apropriada essa relação deve de ser baseada no respeito, e como tal iniciei logo as aulas referindo as regras e a minha maneira de pensar para que os alunos percebessem que podemos ter uma boa relação mas sempre na base do respeito professor-aluno tentando adotar uma abordagem preventiva para antecipar logo possíveis comportamentos inadequados que possam redirecionar o foco dos alunos, pois quando um aluno tem um comportamento inadequado e o professor necessita de o corrigir em frente à turma isso irá afetar o funcionamento da aula. Outra estratégia que eu utilizei para criar um bom clima motivando os alunos a terem comportamento adequados e empenharem-se foi propondo exercícios que a turma gostava de fazer no final da aula ou no início da próxima caso os mesmos atingissem os objetivos pretendidos.

3.4 Avaliação

A avaliação é um processo que, por norma, assume um papel regulador e compensatório, no entanto quando se trata do processo ensino-aprendizagem essa perspectiva deve ser rompida uma vez que a avaliação revela um caráter mais participativo, pois como professor a avaliação permite a identificação não só das aprendizagens, mas também das potencialidades e das dificuldades dos alunos e a partir daí estabelecer objetivos mais realistas, estruturados e adequados ao processo educacional na disciplina de Educação Física.

A avaliação no contexto de ensino-aprendizagem em que está inserido pode-se dividir em 3 tipos: a avaliação inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Para além disso pode ser utilizada a autoavaliação que é uma ótima ferramenta pois promove uma aprendizagem mais autónoma.

Segundo Paula et al. (2022), a avaliação inicial é uma ferramenta essencial para o processo de ensino-aprendizagem, pois o seu caráter flexível permite-nos adequar o ensino às necessidades de cada um, estabelecendo uma base que guia a nossa intervenção pedagógica. Por norma, consiste em uma observação que se divide em três momentos: pré-observação, em que se segue o protocolo de avaliação inicial com grelhas previamente estabelecidas; observação, na qual são analisadas as tarefas preparadas; e o momento pós-observação, onde registamos o desempenho dos alunos. Foi nesta etapa que apurámos as diferenças entre os mesmos, atribuindo-lhes assim um nível diagnóstico. Para uma melhor observação foram utilizadas situações de jogo e de jogo reduzido assim como exercícios critério. Considero estes exercícios adequados pois segundo Silva e Bankoff (2010) devemos priorizar tanto os aspetos quantitativos quanto os qualitativos na aquisição de conhecimentos e habilidades, promovendo a resolução de problemas que surgem durante a prática pedagógica e incentivando a criatividade e o espírito crítico. Este tipo de exercícios permite-nos observar os alunos não só nas vertentes técnicas, mas também táticas, nas tomadas de decisões, nas regras, nas atitudes e ao mesmo tempo dando-lhes liberdade para escolher as suas próprias ações.

Considero que essa avaliação inicial é de extrema importância, pois estabelece os objetivos para cada aluno, assegurando que o processo de avaliação seja justo para todos. Além disso, fornece a base para o desenvolvimento do planeamento anual, promovendo um ensino mais direcionado e eficaz. Nesta fase pude observar os alunos em todas as modalidades e apurar o nível geral das turmas e em conjunto com o professor estabelecer metas para cada uma delas.

A avaliação formativa, segundo Piletti (1999), é uma ferramenta que permite ao professor e ao estudante identificar os avanços e as fragilidades no processo educativo. Essa avaliação ocorre ao longo do ano letivo, de forma contínua e sistemática, na qual o professor deve recolher informações durante as aulas, orientando e ajustando o processo de ensino. Como estagiário utilizei muito esta ferramenta

principalmente para ajustar o planeamento um exemplo disso foi na modalidade de badminton reparei que muitos alunos do 6º ano tinham dificuldades nas movimentações e no posicionamento dos pés e, portanto, decidi introduzir um exercício de deslocamentos laterais explicando a importância de manter sempre uma base estável e móvel o que ajudou a maior parte dos alunos a conseguir melhorar nesse aspeto. Isto só foi possível porque ao realizar a avaliação formativa percebi que existia uma dificuldade comum a muitos alunos.

Para garantir uma avaliação justa o colégio utiliza grelhas com os critérios de êxito diferentes para cada modalidade e cada ano e, ao longo das aulas, vamos registando o desempenho dos alunos. Desta forma, é-nos possível planejar de acordo com as necessidades específicas da turma. Além disso, caso algum aluno tenha uma boa avaliação formativa, ele não será prejudicado se a avaliação sumativa não lhe correr bem.

A avaliação sumativa, por outro lado, é a etapa final e serve como forma de certificação formal da evolução dos alunos ao longo do período. Ela é realizada de acordo com critérios estabelecidos pelo departamento de educação física do colégio e os resultados são registados em folhas de excel previamente preparadas. Segundo Cucui (2017) esta avaliação ajuda os professores a perceberem se as intervenções pedagógicas que estão a utilizar são adequadas a todos os alunos, no entanto o seu carácter único torna os resultados subjetivos a outros fatores e, portanto, é importante escolher os exercícios que se adequem mais a cada turma. Nas modalidades que eu avaliei foi possível realizar jogo em todas com exceção do andebol no sexto ano, uma vez que a turma não conseguia realizar um jogo fluído, e, portanto, utilizei um exercício critério onde todos os alunos passavam por um momento de superioridade numérica ofensiva, e depois por um momento de inferioridade numérica defensiva sendo assim possível uma observação mais abrangente.

Por fim temos a autoavaliação que, segundo Nicol & Macfarlane-Dick (2006) promove a autorregulação da aprendizagem, pois a mesma incentiva os alunos a monitorizar os seus próprios progressos e a refletir sobre os seus pontos fortes e áreas a melhorar. Este processo de autoavaliação faz com que os alunos se tornem mais responsáveis pelo seu desenvolvimento, estimulando uma postura ativa no alcance dos objetivos individuais.

Este momento de avaliação, é feito o final de cada período, e proporciona aos alunos um momento de introspeção, que nos permite perceber se a realidade do aluno vai de encontro à nossa.

Os critérios de avaliação utilizados foram de acordo com a legislação em vigor, que perfilham de uma conceção de Educação Física pedagogicamente orientada para promover o desenvolvimento eclético e multilateral do aluno em três áreas específicas (A – Atividades Físicas; B – Aptidão Física e C – Conhecimentos).

Atividades Físicas:

No domínio das Atividades Físicas em conformidade com as normas de referência para o sucesso de EF considera-se que um aluno cumpre um nível (Introdução, Elementar ou Avançado) quando o seu desempenho representa a totalidade de capacidades e conhecimentos expressas no nível considerado. É de realçar que um aluno, para atingir determinado nível, tem de cumprir, em todas as matérias, os parâmetros inseridos no domínio das atitudes, por exemplo: “Nos Jogos desportivos Coletivos o aluno deve: Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.” Assim, os níveis são:

Introdutório	onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (fundamentos).
Elementar	onde se discriminam as capacidades e conhecimentos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.
Avançado	onde se estabelece as capacidades, conhecimentos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física.

Quadro 1 Níveis de Competência

Os conteúdos programáticos abordados nas turmas lecionadas, respeitaram as decisões curriculares, que já estavam previamente definidas no projeto curricular de Educação Física.

Atividades Físicas e Desportivas:

- Atletismo: Lançamento do peso, salto em comprimento e em altura, corrida de velocidade, barreiras e estafetas;
- Jogos desportivos coletivos: futsal, basquetebol, voleibol e andebol;
- Desporto de raquete: badminton;
- Ginástica: ginástica acrobática, de solo e de aparelhos;

Modalidades Alternativas:

- Corfebol.

Atividades Rítmicas Expressivas:

- Danças tradicionais e sociais.

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) na área das atividades físicas os alunos serão igualmente avaliados no que respeita a atitudes e comportamentos com a ponderação de 10%, nos parâmetros e percentagens abaixo indicados:

ATITUDES COMPORTAMENTOS	PARTICIPAÇÃO COOPERAÇÃO (25%)	Interesse e cooperação em situações de aprendizagem Interesse e cooperação em situações de organização
	RESPONSABILIDADE (25%)	Cumprimento das regras de utilização dos espaços e do material Assiduidade Pontualidade

		Equipamento Higiene
	SOCIABILIDADE (25%)	Relação com o professor Relação com os colegas Relação com os funcionários.
	AUTONOMIA (25%)	Autonomia em situações de aprendizagem Autonomia em situações de organização Dinamização e originalidade nos trabalhos individuais e de grupo.

Quadro 2 Distribuição das atitudes e comportamentos

Aptidão Física:

Na área de Aptidão Física subentende o desenvolvimento das capacidades motoras, condicionais e coordenativas como a Força, a Resistência e a Flexibilidade. Estas são avaliadas tendo como valores de referência, os estipulados para a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do Fitescola, tendo em conta a idade, o género do executante e por capacidade motora. O aluno é avaliado em 6 testes do Fitescola:

	Componente Física	Teste utilizado
1	Aptidão Aeróbia	Vai e vem/milha
2	Força média	Abdominais
3	Força superior	Extensão de braços
4	Força inferior	Impulsão horizontal/vertical
5	Velocidade	Sprint 20M
5	Flexibilidade dos membros inferiores	Senta e alcança
6	Flexibilidade de ombros	Flexibilidade de ombros

Quadro 3- FitEscola

Conhecimentos:

Nesta área os alunos devem evidenciar:

Domínio das matérias realizadas no período - Correta utilização do vocabulário da disciplina.

Concretização: aplicar 1 teste escrito que incida sobre as matérias lecionadas no período.

Avaliação dos alunos dispensados das atividades físicas (permanente ou temporariamente).

A. Para a dispensa da prática de atividade física, na aula de Educação Física (em parte ou na totalidade), deverá ser apresentada Declaração Médica (nos termos da legislação em vigor) que inclua:

- As atividades físicas que estão interditas aos alunos;
- As atividades físicas que são permitidas de forma condicionada;

c. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicações.

B. O professor, tendo em conta a tipologia de cada turma, e o caso particular do aluno com dispensa de parte ou da totalidade das atividades físicas, deverá definir com o aluno e com o Encarregado de Educação, um Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação. No PLANO deverão ser avaliadas as atividades que o aluno está impossibilitado de praticar e os INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO poderão ser:

a. Intervenções do aluno na aula: fichas curtas/relatórios, arbitragem, questionamento oral, ajudas...

b. Teste escrito

c. Trabalho temático escrito com apresentação oral à turma;

d. Portfólio individual anual ou Caderno diário individual.

C. O Plano Adaptado de Aprendizagem e Avaliação será entregue ao respetivo Diretor de Turma.

D. Critérios de Classificação:

Área A - Atividades Físicas 80%

Área B - Aptidão Física 10%

Área C - Conhecimentos 10%

4 Participação na Escola e Relação com a Comunidade (Área III)

A carreira de professor vai muito além da tarefa de lecionar. Envolve muito trabalho em conjunto com toda uma comunidade educativa, que procura continuamente novas ideias para enriquecer o percurso académico dos alunos. A minha participação na comunidade educativa esteve muito ligada à educação física, pois o departamento realiza diversas atividades ao longo do ano. Esse acompanhamento deu-me uma perspetiva do quão complexo é organizar um simples espetáculo com os alunos e de todo o tempo e trabalho que está por trás de todo este processo. Para além disso, reforça ainda a importância da cooperação, não só entre professores, mas também com auxiliares, a secretaria, os cozinheiros, os

pais e, claro, os alunos pois todos têm um papel a desempenhar no enriquecimento do processo de ensino-aprendizagem.

Neste capítulo será, primeiro, descrito o papel do departamento de Educação Física pois o mesmo é essencial no desenvolvimento de muitas das atividades do plano anual de atividades, estando, assim, constantemente em contacto com toda a comunidade educativa, procurando criar projetos que promovam um ambiente colaborativo e estimulante para a aprendizagem dos alunos. Após descrever o departamento, irei descrever os projetos em que participei, o meu papel neles e as aprendizagens retiradas. Por fim, irei ainda falar da minha experiência com o desporto escolar e com o papel de diretor de turma.

4.1 Departamento de educação física

O Departamento de Educação Física tem total liberdade para a organização das atividades propostas no plano anual de atividades, refletindo assim a confiança depositada pela direção no mesmo.

O Departamento de Educação Física é constituído por 3 professores:

O professor coordenador, que foi o orientador externo, fez o acompanhamento do estágio, e foi reconhecido pela sua responsabilidade, autonomia e dinamismo, na organização das várias atividades desportivas do agrupamento que compõe o plano anual de atividades, responsável pelo 3º ciclo, secundário, e pela modalidade de futsal e voleibol no desporto escolar

O professor responsável pelo 2º ciclo, também responsável pela coordenação do desporto escolar e pelos grupos-equipa de basquetebol e badminton.

Por fim a professora que leciona a pré-escolar e o 1º ciclo, também responsável pela natação e pela ginástica. Para além disso este ano contou com mais dois estagiários.

O Departamento tinha reuniões regularmente para discussão sobre a lecionação das aulas, espaços, desporto escolar, atividades do plano anual de atividades, por norma, no início do na letivo e nas pausas letivas.

Nestas reuniões foi notável a união do departamento, não se trata apenas de colegas de trabalho, são como uma família é um grupo coeso e exigente constantemente procurando o rigor e a excelência, e apesar de algumas divergências de opiniões e ideias, essas diferenças acabam por enriquecer o processo, fortalecendo o trabalho em equipa e promovendo soluções mais completas e inovadoras.

4.2 Festa de ginásio da creche e primeiro ciclo

A festa realizou-se no dia 18 de março no pavilhão Manuel de Melo e a minha participação foi de auxiliar os ensaios e o espetáculo, este auxílio passou por montar o palco, colocar e trocar os aparelhos conforme a necessidade dos exercícios, dar feedbacks e ajudas e por fim desmontar tudo.

4.3 Festa de ginásio do 2º, 3º ciclo e secundário

A festa realizou-se no dia 21 de março, no pavilhão Manuel de Melo e tive um papel mais importante, começando pela participação de toda a organização e planeamento do evento, onde pude observar a complexidade de realizar uma atividade desta escala, em tivemos de planear um espetáculo onde participaram mais de 600 alunos para além disso ajudámos a montar o palco, colocar e trocar os aparelhos conforme a necessidade dos exercícios, dar feedbacks e ajudas e por fim desmontar tudo.

Esta foi sem dúvida a atividade mais desafiante, apesar de ser uma atividade que acontece todos os anos e por isso toda a logística já estar previamente definida, o espetáculo é realizado em grande parte pelos alunos, pois a responsabilidade de fazer as coreografias, a responsabilidade de escolher as figuras, os saltos, as coreografias etc recaí nos alunos, nós como professores simplesmente temos de orientar e ajudá-los a atingir os seus objetivos, como é óbvio a dificuldade das apresentações aumenta com a idade, no entanto todos os alunos são incentivados a escolher exercícios que os desafiem e a sair da sua zona de conforto e é aí que nós entramos orientando para que eles atinjam os seus objetivos.

4.4 Gincana

A Gincana ocorreu no dia 22 de março das 08h00 até às 13h00 no parque da cidade do barreiro, eu auxiliei na organização transporte e montagem dos materiais e fiquei encarregue de organizar uma estação de corfebol por onde todas as turmas passaram durante 30 minutos as atividades que eu escolhi foram um concurso de lançamentos e jogo 4x4, e fui adaptando o cesto ao nível dos participantes.

4.5 Dia da educação física

O dia da educação física ou “torneios interturmas” decorreu dia 17 de maio de 2024, neste dia a disciplina de Educação Física promove competições entre as turmas, que abrangem diversas modalidades escolhidas pelos próprios alunos. Para os estudantes do 2º, 3º ciclo e ensino secundário, as opções incluem voleibol, futsal, basquetebol e desportos de raquete, como badminton e ténis de mesa. Já para os alunos mais jovens do 1º ciclo, as modalidades são uni-hóquei e futsal. Esses torneios ocorrem em dois dias distintos, um dedicado a cada polo do colégio. A minha participação passou pela organização e planeamento dos torneios e dos jogos, assim como fiquei encarregue de arbitrar todos os jogos de basquete ao longo do dia e registar os resultados.

4.6 Orientação noturna

A orientação noturna aconteceu no dia 24 maio e é uma atividade organizada pelos alunos do 12º ano que consiste numa corrida de orientação durante a noite pela cidade do Barreiro para toda a comunidade escolar, desde os mais novos aos mais velhos, onde os participantes devem seguir o mapa até aos vários pontos, cumprir as atividades, encontrar o “viajante perdido” e voltar ao ponto de partida no menor tempo possível. O planeamento, a apresentação e a participação destas atividades serão parte integrante dos critérios de avaliação para os alunos responsáveis pela organização da mesma.

Nesta atividade o meu papel foi de orientador auxiliando os alunos sempre que estes sentissem mais dificuldade quer na escolha das atividades a desenvolver como na própria organização das mesmas, e no dia da orientação estive numa estação a receber os alunos.

4.7 Manhã Desportiva

Os estudantes do ensino secundário estão encarregues de organizar uma manhã repleta de atividades desportivas destinadas a toda a comunidade escolar. O processo de planeamento, demonstração e envolvimento nessas atividades foi considerado parte fundamental da avaliação para os alunos responsáveis pela coordenação do evento. Nesta atividade o meu papel foi essencialmente monitorizar e orientar os alunos e ajudar o meu orientador a avaliá-los.

4.8 Estratégias para Baixa Médica

Segundo a lei nº51/2012 – Dispensa da AF o aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de EF, por razões de saúde que sejam comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da AF. Das turmas que acompanhei durante o meu processo de estágio, a única ausência justificada por atestado médico ocorreu no 10º ano., por parte de um aluno, o mesmo tinha sofrido uma lesão fora da escola.

Uma vez que a lesão do aluno o impossibilitou de praticar AF durante 2 meses, o mesmo teve de comparecer a todas as aulas realizando relatórios de aula, e participando ativamente quando possível fazia de árbitro quando não era possível a sua tarefa passava por dar-me feedbacks dos que ele achava que os colegas estavam a fazer mal e depois sugeria uma correção, para além disso tal como a lei refere, e no final do período, para além do teste teórico, teve de apresentar um trabalho acerca de todas as modalidades lecionadas, tendo de referir pontos como a história da modalidade, regras e gestos técnicos. O aluno em questão tem um ótimo aproveitamento a EF e conseguiu mantê-lo ainda que com a ausência da parte prática.

4.9 Desporto Escolar

Em primeiro lugar, é essencial definir o que é o DE, e quais os seus objetivos. De acordo com o referido no artigo 5º do DL 95/91 de 26 de fevereiro, o DE é um conjunto de práticas, que podem ser lúdicas, desportivas e de formação, em contexto de complemento curricular e ocupação de tempos livres, num regime de escolha e liberdade, integradas no plano de atividades da escola ou colégio e estruturadas pelo sistema educativo.

A participação do aluno estagiário passou por acompanhar e coadjuvar o professor Diogo Martins na modalidade de badminton que conta com 44 inscritos, os treinos realizaram-se em dois horários terça-feira de manhã e quinta-feira à tarde e contavam com vários alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 14 de todos os géneros, esta diversidade tornava o planeamento dos treinos desafiante pois por vezes tínhamos 4-5 alunos com 10 anos e 4-5 com 14 anos e como professores tivemos de adaptar os treinos, por vezes separando por idades por vezes colocando os mais velhos a ajudarem os mais novos, procurando sempre a melhor estratégia para o enriquecimento de todos os alunos pois é esse o objetivo do desporto escolar esta é uma atividade de extrema importância pois serve quase como um apoio à educação física onde todos os alunos tem a possibilidade de se inscrever e podem melhorar em todos os aspetos, tanto em componentes físicas como em componentes psicológicas e também sociais. Após um ano a acompanhar o desporto escolar acredito que esta foi uma experiência extremamente enriquecedora para o meu currículo como professor pois deu-me uma perspetiva da realidade do desporto escolar que é um momento benéfico para todos pois por vezes o aluno pode ser menos bom a uma modalidade e aproveitar os treinos de desporto escolar para melhorar e se superar, mas também pode ser um aluno que seja muito bom numa modalidade e aproveita o treino do desporto para melhorar tanto a nível técnico e tático como a nível de relações sociais por exemplo numa turma minha tinha 6 jogadoras da equipa de vólei da escola e eram um grupo muito unido dentro e fora de campo, estes fatores reforçam muito a importância do desporto escolar na vida dos alunos, e portanto é obrigação do professor e da escola ser capaz recrutar o máximo de alunos e atender às diferentes necessidades dos mesmos, para tal o professor deve de se manter em constante procura de formação nas modalidades que leciona de desporto escolar de maneira a proporcionar a melhor qualidade de ensino.

Para além disso consegui, juntamente dos professores, colocar 3 alunos no badminton e 2 no voleibol de desporto escolar, após as aulas de aptidão física surgiu algum gosto pela musculação em vários alunos sendo que 2 se inscreveram no ginásio. Importante salientar que estas aulas de condição física eram com foco na execução correta dos movimentos, na saúde e na funcionalidade dos alunos, alertando para os perigos da musculação e explicando ainda a importância de uma boa alimentação acompanhada de um plano de treino adequado.

4.10 Direção de Turma

Infelizmente não me foi possível acompanhar a direção de turma como eu pretendia, pois o colégio não me permitiu participar nas reuniões de pais, e não foi possível lecionar a direção de turma do orientador que era o 11ºA no entanto o professor orientador fez questão de marcar 1 reunião no final de cada período, onde explicava o papel de um diretor de turma (DT) fazendo um resumo de como estava a sua direção de turma e quais seriam os pontos a serem abordados com os encarregados de educação (EE), para além disso no início de cada período o professor explicava como tinha sido a reunião, e ao longo do ano foi-me mostrando tarefas inerentes ao papel de DT.

O acompanhamento do papel de DT veio reforçar aquilo em que eu já acreditava pois é um cargo importantíssimo na carreira de um professor devido ao impacto que o mesmo tem na qualidade de ensino dos seus alunos, pois o diretor de turma possui uma vasta gama de responsabilidades administrativas, mas também pessoais. A ideia que fico de um bom diretor de turma é que deve promover valores como responsabilidade, respeito e trabalho em equipa, além disso ele é responsável pela orientação dos alunos a todos os níveis acompanhando o seu desempenho académico, identificando possíveis dificuldades e arranando estratégias adequadas para as superar, deve de intervir sempre que veja algum problema com os alunos oferecendo também apoio e orientação em questões pessoais que possam afetar o desempenho escolar, pois a atenção ao bem-estar emocional dos alunos é primordial, uma vez que é o diretor de turma que encaminha os estudantes para serviços de apoio psicológico, quando necessário, promovendo assim um ambiente escolar respeitoso e inclusivo onde os alunos se sentem seguros e valorizados, por fim devem ainda de orientar os alunos para o seu futuro após o término da escolaridade obrigatória, tudo isto é na minha opinião o papel mais importante de um diretor de turma pois influencia muito na qualidade de ensino dos alunos.

Para além disso é o diretor de turma que faz a ligação da escola com as famílias, fazendo a gestão dos registos académicos dos alunos, mantendo atualizados dados como notas, faltas e relatórios de aproveitamento, pois é ele quem organiza e participa nas reuniões com os encarregados de educação, e com os professores das outras disciplinas, visando discutir o desempenho e o comportamento dos alunos, proporcionando informações sobre eventos escolares, visitas de estudo, comportamento e aproveitamento dos estudantes. O seu papel passa também, por transmitir boas práticas de estudo, e de resolução de problemas, além de incentivar a participação em atividades extracurriculares e projetos escolares, promovendo uma educação mais completa e diversificada.

O diretor de turma deve ser o professor que causa mais impacto na vida dos alunos da sua turma uma vez que a sua proximidade e o acompanhamento constantes permitem identificar rapidamente dificuldades académicas e implementar estratégias eficazes para superá-las, orientando assim os alunos a serem indivíduos na busca constante do seu desenvolvimento pessoal e de novo conhecimento.

A relação entre a atividade física, a atenção seletiva e o desempenho académico.

Fábio Patrão Pinel [1], Deborah Kramer [2]

[1] Instituto Piaget de Almada

[2] KinesioLab, Unidade de Investigação em Movimento Humano, Instituto Piaget de Almada

RESUMO

A educação física e o desporto escolar são uma importante ferramenta que proporciona recursos pedagógicos dinâmicos e oportunidades para os professores desenvolverem diversas habilidades nos seus alunos. Além de promover aspetos sociais e físicos a prática de atividade física pode beneficiar as habilidades cognitivas. Os objetivos deste estudo são investigar a relação entre a prática de atividade física, os possíveis benefícios na atenção seletiva e a influência no desempenho escolar. A investigação foi realizada em crianças de uma escola na região de Setúbal em alunos com idades entre os 15 e os 16 e para tal foi necessário o pedido de consentimento dos encarregados de educação dos alunos que participaram no estudo, e uma consulta diagnóstica para o levantamento da amostra. Foi usado o IPAQ-Questionário Internacional de atividade física- Versão Curta para medir os níveis de atividade física, o teste de stroop para medir os níveis de atenção seletiva e as médias dos alunos para avaliar o seu desempenho escolar por fim foi utilizado o IBM SPSS Statistics para analisar os dados obtidos. Os resultados obtidos não foram de encontro à hipótese inicial e ainda que a estatística inferencial indique que não existe uma relação estatisticamente significativa, ao analisarmos a estatística descritiva os dados indicam uma tendência para a existência de uma relação positiva entre as variáveis.

Palavras-chave: Atividade física, Atenção Seletiva, Desempenho Académico.

ABSTRACT

Background: Physical education and school sports are an important tool that provides dynamic pedagogical resources and opportunities for teachers to develop various skills in their students. In addition to promoting social and physical aspects, the practice of physical activity can benefit cognitive abilities. The objectives of this study are to investigate the relationship between the practice of physical activity, the possible benefits on selective attention, and the influence on academic performance. The research was conducted on children from a school in the Setúbal region, with students aged between 15 and 16, and for this purpose, parental consent was required for the students who participated in the study, as well as a diagnostic consultation to determine the sample. The IPAQ – International Physical Activity Questionnaire (Short Version) was used to measure physical activity levels, the Stroop Test to measure selective attention levels, and students' grade point averages to assess their academic performance. Finally, IBM SPSS Statistics was used to analyze the collected data. The results did not meet the initial hypothesis, and although inferential statistics indicate that there is no statistically significant relationship, when analyzing descriptive statistics, the data suggests a tendency towards the existence of a positive relationship between the variables.

Keywords: Physical Activity, Selective Attention, Academic Performance.

5.1 INTRODUÇÃO

A atividade física desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar humano. Muitos estudos científicos mostram que ela impacta na prevenção de doenças a longo prazo, melhora a saúde psicológica e física, e promove um estilo de vida saudável (Samulski et al., 2012). No que diz respeito à saúde psicológica podemos destacar as habilidades cognitivas como essenciais para o processo de aprendizagem (Fonseca, 2014), e como tal, as habilidades cognitivas desempenham um papel crucial no pensamento humano e no desempenho acadêmico, como apontado por Donnelly et al. (2016). A atenção destaca-se entre essas habilidades mentais. Lima (2005) classifica a atenção em diferentes tipos. Um deles é a atenção sustentada, que permite que uma pessoa mantenha o foco em uma coisa ou tarefa por um longo período (Nascimento, 2020). A atenção dividida que é capacidade de focar em múltiplas tarefas ou estímulos ao mesmo tempo (Barbosa et al., 2021), e a atenção seletiva que é a capacidade que o ser humano tem de realizar uma tarefa ignorando estímulos que dispersem a sua atenção focando-se assim apenas no seu objetivo (Giuliano et al., 2014). Podemos afirmar que a atenção seletiva, pode ser treinada desenvolvendo assim capacidades adjacentes, como por exemplo, o tempo de identificação e a consequente resposta à estímulos (Silva, 2021).

Oliveira (2018) explica a importância das avaliações no processo ensino-aprendizagem, devido a este ser um instrumento cada vez mais inerente à vida humana, pois assume um caráter regulador e compensatório. Segundo Rosa e Fernandes (2020) os mecanismos cognitivos como a atenção, a concentração e a memória são fundamentais para um bom desempenho nos momentos de avaliação. Esta afirmação vai ao encontro do estudo de Castelli et al. (2007), onde para além dos mecanismos cognitivos destaca ainda processos inerentes aos mesmos como a motivação escolar e a autoestima como pontos facilitadores. Estudos como os de Souza et al. (2021) e Duboc et al (2021) apontam a ansiedade, o bullying, défices de memória, concentração e atenção como barreiras para o bom desempenho escolar.

De acordo com Campos (2020), a atividade física melhora os mecanismos cognitivos, pois promove uma melhoria nos processos neuroelétricos, aumentando o volume de fluxo sanguíneo para o cérebro e para o hipocampo, desenvolvendo a capacidade de atenção, concordando com o estudo de Barrigas et al. (2018), que relaciona a aptidão física ao aumento da vascularização cerebral, à produção de neurotrofinas, ao crescimento de células nervosas no hipocampo e ao aumento do volume do tecido cerebral, o que, ao que tudo indica, parece resultar em melhorias na atenção.

Muitos estudos relacionam a atividade física ao desempenho escolar. A maioria deles destaca a capacidade aeróbica como o indicador que tem a conexão mais forte com melhores resultados académicos. Pesquisas de Hillman et al. (2008) e Westfall et al. (2018) mostram que a aptidão aeróbica tem uma relação positiva com a função cerebral em crianças e adolescentes saudáveis. Eles também descobriram que uma boa capacidade cardiorrespiratória pode ajudar a aumentar a quantidade de substância branca no cérebro das crianças o que, por sua vez, poderia melhorar o desempenho académico das mesmas. Para além disso, não só a aptidão aeróbica, mas também as aptidões motoras e musculares podem contribuir para o aumento do volume de matéria branca e consequentemente a ter melhores resultados académicos (Esteban-Cornejo et al., 2019).

Silval et al. (2010) definem atividade física como qualquer movimento corporal causado pela contração muscular que gasta energia. Isso abrange uma ampla gama de atividades, desde exercícios leves, como caminhar, até os mais intensos, como correr, nadar e levantar pesos. Neste estudo, utilizámos a Versão Curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Este instrumento mede os níveis de atividade física com base em atividades moderadas (que aumentam ligeiramente a frequência

cardíaca), atividades vigorosas (que aumentam muito a frequência cardíaca) e também o tempo gasto caminhando no dia a dia. Posteriormente iremos relacionar com os níveis de atenção seletiva que serão coletados utilizando o teste Stroop (Santo et al., 2015), para avaliar a capacidade de atenção seletiva. Essa escolha baseia-se em dados que sustentam a ideia de que a região pré-frontal do cérebro é a principal responsável pela criação e manutenção dos diferentes tipos de atenção, especialmente quando é mais difícil direcionar a atenção para informações relevantes à tarefa do que para informações irrelevantes à mesma (Banich et al., 2000).

Face ao exposto, e a partir do levantamento e cruzamento de dados, na intenção de concordar com a literatura estudada em outros estudos na área, esta investigação teve como objetivo analisar a relação existente entre estas variáveis, estabelecendo como hipótese inicial que os alunos que praticavam mais atividade física teriam melhores resultados no teste de stroop e também na média do final de ano. Como tal, estabelecemos algumas questões para, posteriormente, analisar as relações entre as respostas encontradas. Primeiramente queríamos saber se os alunos que praticam mais atividade física, são os que revelam maiores níveis de atenção seletiva, e ainda se os alunos com maiores níveis de atenção (medidos pelo teste anteriormente citado), são os que tinham melhores resultados escolares. Por fim, apurar se os alunos que praticam mais atividade física são os que têm o melhor desempenho acadêmico.

Para tal recolhemos os dados provenientes da realização do IPAQ de maneira a criarmos um grupo mais ativo e outro menos ativo, para compararmos os grupos nos resultados do teste de stroop e nas médias finais escolares.

5.2 MATERIAIS E MÉTODOS

5.2.1 Amostra

Para atender aos objetivos e hipóteses deste estudo foi selecionada uma amostra de 21 jovens do sexo masculino e feminino com idades entre os 15 e os 16 anos matriculados no colégio Minerva localizado no concelho do Barreiro no distrito de Setúbal. A amostra foi selecionada com o objetivo de incluir o maior número possível de alunos da mesma faixa etária, sendo esse o principal fator determinante para o tamanho da amostra. Para superar essa dificuldade, optei por selecionar as duas maiores turmas da escola sendo essas as duas turmas do 10º ano (A e B) das quais obtive 9 participantes do sexo masculino e 12 participantes do sexo feminino. Como critérios de exclusão foram definidos os alunos que não obtiveram autorização dos pais, os alunos não podiam ter condições médicas que impedissem a realização de atividade física, não podiam frequentar explicações fora da escola, não podiam ter algum tipo de deficiência que os impedisse de reconhecer cores, não podem ter um histórico de problemas de atenção ou de concentração graves que possam interferir na precisão do teste. Após a verificação de todos esses critérios foram distribuídas autorizações aos alunos aptos no e

5.2.2 Instrumentos e Procedimentos Éticos

Este estudo foi realizado de acordo com as normas éticas aplicáveis à investigação em seres humanos, incluindo as normas da Declaração de Helsinque e as diretrizes da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Para além disso garanti a confidencialidade e privacidade dos dados dos participantes, armazenando-os de forma segura e acessível somente aos investigadores autorizados, assegurei que os participantes pudessem retirar a sua participação a qualquer momento, sem prejuízo.

Para iniciar o estudo foi realizada uma extensa revisão da literatura utilizando o google académico, PUBMED e Scielo para construir uma base que suporte a minha investigação, que me levou a escolher o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta este questionário consiste em algumas questões sobre o tempo passado, na última semana, a realizar atividades físicas moderadas que são atividades que aumentem moderadamente a respiração e os batimentos cardíacos como andar de bicicleta ou fazer desportos de forma leve (excluindo caminhadas), atividades físicas vigorosas que são atividades que aumentem muito a respiração e os batimentos cardíacos como por exemplo jogos coletivos ou individuais federados ou treinos no ginásio, por fim foi ainda contabilizado o tempo passado a caminhar.

Para além disso para tornar mais fácil a comparação das variáveis utilizei o IPAQ Scoring (Forde, 2018) para calcular o número de METs, que é uma unidade metabólica que retrata o consumo de oxigénio M.Jetté et al. (1990), por minuto que os alunos gastaram numa semana em atividades físicas. Para medir os níveis de atenção seletiva escolhi o teste de Stroop (Espírito-Santo et al., 2015) que consiste numa tarefa em que temos de nos focar numa cor ignorando o que estamos a ler. Para obter um valor mensurável da atenção seletiva segui a sugestão de Castro et al (2003) que propõem a subtração do número de respostas erradas ao número de respostas certas, e depois dividir pelo tempo em segundos que os alunos demoraram a completar a tarefa, por fim o desempenho escolar será aferido por meio de análise das médias escolares.

Para iniciar a recolha de dados foi inicialmente marcada uma reunião com a diretora e com o professor orientador externo, onde me foi autorizado a realização da investigação, e estabelecemos que a mesma seria realizada no final do 3º período. Posto isto os alunos foram informados do seu papel na investigação e foi entregue o consentimento informado e a autorização para participar no estudo para informar os pais ou responsáveis legais, sobre o propósito, os procedimentos os riscos e benefícios, da primeira vez só consegui 10 autorizações, e, portanto, foi necessário entregar outra vez. Após a obtenção do consentimento informado e da autorização para participar no estudo comecei por aplicar o IPAQ versão curta durante a aula, primeiro no 10ºB no dia 24 de maio e depois na turma do 10ºA no dia 28 de maio, o IPAQ foi realizado em cerca de 20 minutos, de seguida apliquei o teste de stroop, no dia 31 de maio também durante uma aula, fui chamando os participantes 3 a 3 para uma sala em silêncio e explicava as 3 tarefas a serem realizadas, sendo que a primeira era para identificação das cores em que apareciam 4 “X’s” com cores diferentes e os alunos só tinham de dizer a cor que viam, a segunda tarefa era de treino e apareciam 4 nomes de cores escritos em cores diferentes e os alunos tinham de dizer a cor que observam ignorando o que estão a ler, por fim, a última tarefa é o teste e são 4 colunas com 28 nomes de cores escritos em cores diferentes e o aluno deve de ignorar a cor que está a ler e dizer a que vê dizendo todas no menor tempo possível sem se enganar, sendo que caso se engane deve de voltar atrás e corrigir, ao meu sinal o aluno começava o teste, enquanto eu cronometrava com o relógio e apontava os erros numa grelha, para apontar os erros utilizei uma folha com as respostas corretas e sempre que o aluno se enganava e não percebia eu fazia sinal e ele repetia.

Posto isto iniciei o tratamento dos dados recolhidos comecei por calcular os minutos gastos em cada uma das atividades, depois considerei um número de METs por cada minuto a praticar as atividades (3.3 METs para andar, 4 METs para atividades moderadas e 8 METs para atividades vigorosas), de seguida multipliquei o número de METs pelo número de minutos gastos em cada atividade, para no fim somar e obter um total de METs que cada aluno gasta na semana traduzindo-se num número que meça o nível de atividade física praticado por cada participante.

AMARELO AZUL LARANJA PRETO
 VERMELHO VERDE ROXO AMARELO
 VERMELHO LARANJA VERDE PRETO
 AZUL VERMELHO ROXO VERDE
 AZUL LARANJA PRETO VERMELHO
 VERDE AMARELO AZUL LARANJA

Figura 5 Teste de Stroop

5.3 Análise Estatística

Para a análise estatística deste estudo, primeiramente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de Shapiro-Wilk, com o objetivo de assegurar que os dados seguissem uma distribuição normal, condição essencial para a aplicação de testes paramétricos. Com a confirmação da normalidade, foi utilizado o teste t para comparar as médias entre os grupos, a fim de identificar se havia diferença estatisticamente significativa entre eles. O nível de significância adotado foi de 0,05, ou seja, diferenças com valor de p menor que 0,05 foram consideradas significativas, indicando que as variáveis analisadas diferem entre os grupos com uma confiança de 95%.

5.4 Resultados

De seguida irei analisar as tabelas referentes à estatística descritiva da amostra total, da amostra separada por grupos e por fim da estatística inferencial.

Tabela 1 Estatística Descritiva da amostra total

	Idade	QUOCI	METs	DA
Média (DP)	15,57(1,97)	102,88(15.7)	3181,586 (996,84)	15,86 (1,98)
Mediana	16,00	112,00	2655,000	16,00
Mínimo	15	57,78	744,0	12
Máximo	16	155,56	8079,0	19

Ao analisar a tabela da estatística descritiva da amostra total podemos tirar várias informações acerca das diferentes variáveis. Quando observarmos os dados que dizem respeito ao quociente de atenção

seletiva (QUOCI), a média foi de 102,88 (DP = 15,7), com os valores a variar entre 57,78 e 155,56 o que indica haver uma variação ampla no que diz respeito aos níveis de atenção seletiva.

Quanto ao desempenho académico (DA), os alunos apresentaram uma média de 15,86 (DP = 1,98) e os valores variaram de 12,00 a 19,00 o que reflete numa turma com bom desempenho académico de modo geral. Por fim podemos reparar que existe uma variação considerável entre os alunos com melhor e pior pontuação no QUOCI, assim como nos METS, no entanto no que diz respeito ao desempenho académico a variação é mais reduzida. Isto demonstra uma amostra diversificada no que diz respeito aos níveis de AS e à prática de AF, no entanto o DA tende a ser mais semelhante.

Tabela 2 Estatística Descritiva por prática de AF

	-Ativos QUOCI	+Ativos QUOCI	-Ativos DA	+Ativos DA
Média (DP)	97,13 (16,78)	109,21 (22,08)	15,18 (2,11)	16,60 (2,09)
Mediana	96,42	112,00	16,00	17,00
Mínimo	57,78	83,87	12	13
Máximo	121,74	155,56	18	19

Ao analisarmos a estatística descritiva por grupos apresentada na tabela em cima, o grupo que pratica mais atividade física apresentou uma média de 109,21 (DP = 22,08), com valores a variar entre 83,87 e 155,56. Já o grupo menos ativo obteve uma média de 97,13 (DP = 16,78), com valores entre 57,78 e 121,74. Ou seja o grupo ativo tem em média cerca de 12,08 pontos a mais no quociente do teste de stroop o que retrata uma diferença de aproximadamente 12,44% na média de AS em comparação aos menos ativos.

Na mesma linha de raciocínio, ao analisarmos o desempenho académico, o grupo mais ativo obteve uma média de 16,60 (DP = 2,09), variando entre 13 e 19, enquanto o grupo menos ativo apresentou uma média de 15,18 (DP = 2,11), com valores entre 12 e 18. E, portanto, o grupo mais ativo tem em média 1,42 valores a mais que o grupo menos ativo o que se retrata num aumento de 9,35% no desempenho académico.

Tabela 3 Estatística Descritiva por género

	Masc QUOCI	Fem QUOCI	Masc DA	Fem DA	Masc METS	Fem METS
Nº Alunos	9	12	9	12	9	12
Média (DP)	96,36(17,69)	107,78 (27,66)	15,67(2,12)	16,00(2,04)	4242,256 (1919,89)	2386,08 (1446,18)
Mínimo	77,14	57,78	12	13	2328,3	744,0
Máximo	121,74	155,56	18	19	8079,0	5253,0

Ao comparar a estatística descritiva dos géneros na tabela 5 parece não haver evidências de que exista uma influência do género na relação das variáveis no entanto é notório um maior gasto de METs pelo sexo masculino, sendo que apresenta uma média de 4242,256 (DP= 1919,89) com valores a variar entre os 2328 e 8079 enquanto o sexo feminino apresenta uma média de 2386,08 (DP= 1446,18) com valores a variar entre os 744 e 5253 o que se reflete-se numa diferença de cerca de 77,79% à do sexo feminino no entanto ao observarmos a média do QUOCI os alunos do grupo feminino apresentam um valor de AS superior em cerca de 11,85% com uma média de 107,78 (DP = 27,66), com uma variação entre 57,78 e 155,56, enquanto o grupo masculino obteve uma média de 96,36 (DP = 17,69), com valores variando entre 77,14 e 121,74. Estes dados indicam-nos uma grande variação de pratica de AF no sexo masculino o que e ainda que alguns participantes do sexo masculino praticam muita atividade física.

Tabela 4 Estatística Inferencial por prática de AF

Variaveis	Mais Ativos	Menos Ativos	t	P
QUOCI	109,21 (25,04)	97,13 (22,75)	-1,158	0,261
DA	16,60 (2,01)	15,18 (1,88)	-1,667	0,112

Tabela 5 Estatística Inferencial por género

Variaveis	Masculino	Feminino	t	P
QUOCI	96,36 (17,69)	107,78 (27,66)	1,08	0,29
DA	15,67 (2,12)	16,00 (2,04)	0,36	0,72

Ao observarmos as tabelas referentes à aplicação do teste t é possível observar que neste estudo houve pouca significância estatística entre os grupos, uma vez que nos valores destacados P é maior que 0,05 em ambos, isso significa que as variáveis podem não ter uma relação significativa na nossa amostra. Esta informação sugere que ainda que a estatística descritiva nos remeta para que a prática de AF tenha influência positiva na AS e no DA não podemos considerar esta relação como sendo significativa.

5.5 Discussão

A presente investigação teve como objetivo principal analisar a relação entre a prática de atividade física a atenção seletiva e o desempenho académico, e por outro lado analisar se o género tem alguma influência nessa relação, foi definida como hipótese inicial que quem praticasse mais atividade física teria melhores níveis de atenção, e melhor média no final do ano, para analisar essa hipótese foi utilizada estatística descritiva e inferencial recorrendo ao SPSS.

Para verificar a hipótese foi selecionada uma amostra de 21 estudantes de idades entre os 15 e os 16, em que a mesma foi submetida à realização do IPAQ short version, de maneira a abordar os níveis de AF de uma forma geral, não discriminando o tipo de AF, para além disso tiveram ainda de realizar o teste de stroop que avalia a velocidade que o estudante consegue ler uma palavra ignorando a cor em que a mesma está escrita sem se enganar.

A literatura existente indica-nos que a atenção, a memória e a função executiva como os principais pontos facilitadores da aprendizagem (Erin, K. 2012; Stroth, 2009; Ellemberg e St-Louis-Deschenes,

2009), neste pensamento são vários os estudos que relacionam a atividade física com o desempenho acadêmico (Barbosa et al 2020, Greef et al. 2018, Donnely et al. 2016, Asigbee et al. 2018) e os mesmos sugerem que a prática de AF promove benefícios à saúde física e mental.

Estudos como os de (Hillman 2014; Bluma e Lipowska 2018) destacam a atenção seletiva como uma das capacidades beneficiadas, isto devido ao facto da AF estimular a circulação sanguínea fornecendo mais facilmente oxigénio e nutrientes ao cérebro, para além disso quando se pratica atividade física, o hipotálamo produz mais neuro-hormônios, que são responsáveis por regular diversas funções do organismo, como o humor, a resposta ao stress e a cognição o que afeta diretamente o funcionamento dos neurónios, tornando-os mais propensos a ativar e formar novas conexões entre si (sinapses).

No entanto o resultado dos testes estatísticos realizados, aponta para uma significância estatística abaixo do esperado para as correlações numéricas AF, AS e DA, o que não vai totalmente ao encontro do citado anteriormente pois enquanto a estatística descritiva revela uma tendência para que a AF tenha efetivamente uma influência positiva na AS e no DA, a estatística inferencial indica que não há significância estatística entre os níveis de AF e AS ou o DA, semelhante ao encontrado no estudo de Zhang et al. (2023), que na sua meta análise incidiram sobre 54 ensaios clínicos randomizados para examinar os efeitos da AF em cinco domínios cognitivos: cognição global, função executiva, memória, atenção e processamento de informação e no que diz respeito à atenção foram encontrados efeitos positivos no entanto, os mesmos, não foram estatisticamente significativos, e como tal é importante referir que a ausência de significância estatística não implica necessariamente a ausência de existência de uma relação prática.

Ao analisarmos as médias da estatística descritiva podemos reparar numa tendência, onde os participantes que praticam mais AF, parecem ter melhores resultados no teste de Stroop, (cerca de 12,44% melhor), apresentando maiores níveis de atenção seletiva na realização do mesmo. Esta tendência vai ao encontro da hipótese previamente descrita – que a AF tem impacto na AS e DA, tal como encontramos nos estudo de Chang et al. (2020), que realizou o teste de stroop a dois grupos, em que um tinha estado a realizar 30 minutos de corrida na passadeira, e o outro tinha estado a ver um vídeo sobre exercício físico durante 30 minutos, e o grupo que esteve a correr na passadeira obteve resultados significativamente melhores indicando que a AF pode ter impactos positivos mesmo a curto prazo o que se verificou no nosso estudo.

Na mesma linha de pensamento, Reigal et al. (2020) analisam 210 adolescentes (com idades entre os 11 e 15 anos) e no seu estudo implementa testes que mediram a relação entre diferentes tipos de AF tendo como destaque: a capacidade aeróbica, força, velocidade e agilidade em cruzamento com as médias do teste de atenção D2 e os resultados apresentados apontam para uma correlação positiva entre essas variáveis, destacando a capacidade aeróbica como a que influencia mais fortemente os níveis de atenção seletiva, estes dados vão de encontro a estudos como os de (Sewell et al. 2021, Donnely et al. 2016, Esteban-Cornejo et al. 2017, Souza et al. 2021), que analisam também diferentes tipos de AF.

Para além disso, na nossa amostra, estudantes que apresentam maiores níveis de AF também têm em média um melhor DA de cerca de 9,35% o que se reflete em mais de 1 valor de média final de ano, estes dados vão de encontro a vários estudos (Álvarez-Bueno, C. et al. 2017, Singh, A. et al. 2012, Raspberry et al. 2011) que sugerem que a AF tem um maior impacto em competências de matemática, leitura e escrita, e por consequência facilita o processo de aprendizagem, de acordo com estes dados Barbosa et al. (2020) ao analisarem 41 revisões sistemáticas referem a AF regular e a longo prazo como a que tem um maior impacto positivo no desempenho académico.

Um outro ponto que aparece na nossa análise estatística refere-se aos géneros e aqui tanto a estatística descritiva como a inferencial estão em concordância pois acontece que, na nossa amostra, os rapazes têm valores mais elevados no que se refere à prática de atividade física regular do que as raparigas participantes do estudo, sendo que apresenta uma média de cerca de 77,79% superior. Mas ainda que este valor seja elevado o sexo feminino não carece de prática de AF e ao compararmos os níveis de AS onde o sexo feminino apresenta um quociente de AS 11,85% superior ao dos rapazes isto indica-nos que nestes grupos quem pratica mais AF não teve melhores níveis de AS. No entanto Adsiz et al. (2012), no seu estudo onde os participantes praticaram todos a mesma AF pois aplicou um programa de treinos de 12 semanas 3 vezes por semana no grupo experimental sendo que o de controlo não participaria nos treinos e para além disso aplicou o “Bourdon Attention Test” antes e após o programa em ambos os grupos (experimental e controlo) para medir os níveis de atenção e ao analisar os dados recolhidos encontrou uma diferença estatística significativa onde os rapazes teriam maiores níveis de atenção seletiva que as raparigas a discordância entre os estudos pode ser explicada pelo facto da AF de maneira excessiva pode ter impactos negativos na realização do teste de stroop, o que nos pode indicar que para a AF ter efeitos positivos devemos de ter consideração fatores como a frequência do exercício, a intensidade, a duração das sessões, o tipo, o volume ou a duração total da intervenção e as progressões.

A ausência de significância estatística no presente estudo pode estar relacionada a diferentes fatores, por se tratar de um estudo que considera especificidades e acontece dentro do ambiente escolar, tivemos uma amostra pequena, para que fosse possível maior controle da investigação e um olhar mais detalhado do campo de estudo, isso obviamente dificulta uma abordagem mais abrangente, refletindo-se numa análise estatística menos consistente.

Entretanto há informações muito relevantes que podem ser observadas, e inclusivamente aprofundadas e discutidas em estudos futuros. Um ponto a considerar diz respeito aos dados sobre a prática de atividade física e que estes foram obtidos a partir de um questionário, e como tal, está sujeito a respostas que podem não condizer exatamente com a realidade em questão.

Para além disso, o questionário utilizado não especifica o tipo de atividade realizada o que, conforme anteriormente descrito, pode interferir nos resultados, uma vez que estudos como o de Esteban-Cornejo et al. (2017) destacam que: diferentes tipos de atividade física podem ajudar a estimular e desenvolver diferentes áreas do cérebro e capacidades cognitivas.

Além disso, o teste utilizado para destacar os níveis de atenção seletiva (teste de stroop), afora o facto de ser uma capacidade difícil de ‘medir’, destaca-se como um teste que analisa mais especificamente a atenção seletiva. E nas circunstâncias em que foi aplicado, pode sofrer alterações no que diz respeito a condição momentânea dos sujeitos investigados, pois de acordo com os estudos de (Hopstaken et al. 2015, Langner & Eickhoff 2013, Sandi, C. 2013.), a atenção seletiva, pode ser influenciada por uma série de fatores, como a fadiga, o stress, e a motivação no momento da coleta de dados, o que pode mais uma vez, ter sido condicionante aos resultados do estudo.

Desta forma acredito que este seja um tema que ainda tem muito a ser explorado pois acredito que seja necessário existir um plano devidamente estruturado e fundamentado de AF que potencializa o domínio cognitivo, e como tal devem ser apurados diversos fatores ditos anteriormente. Com isto em mente numa abordagem futura, sugere-se que inicialmente seja destacada uma amostra mais alargada, com idades que possam refletir uma maior consistência tanto na prática de atividade física relevante, como também no que se refere a ampliação do espectro de testes de atenção utilizados, para além disso seria interessante analisar o DA por disciplina analisando se maiores níveis de AS estão

relacionados ao sucesso de alguma área específica nesta linha de pensamento creio que estudos experimentais onde os grupos experimentais pratiquem diferentes tipos de atividade física sejam essenciais, para além disso seria interessante um estudo experimental longitudinal onde o grupo experimental realizasse treino aeróbico por ser o mais se destaca na literatura existente (Chang et al. 2012, Pontifex et al. 2009, Hillman et al. 2008) de maneira a perceber a relevância do impacto que o exercício aeróbico tem na AS a longo prazo, principalmente, quando realizado nas idades onde existe o maior desenvolvimento do domínio cognitivo.

5.6 Conclusão

Após realização deste estudo de uma extensa pesquisa na vasta literatura, ainda que não tenha sido encontrado uma significância estatística na análise inferencial, creio que é importante salientar a importância da AF não só no DA como também na AS vale a pena destacar a importância de adotar práticas estruturadas e adequadas para maximizar o potencial dos alunos, o que não acontece hoje em dia uma vez que a maior parte da AF praticada nas escolas até aos 10 anos é lecionada sem muito controlo, pois é opcional, e talvez fosse necessário a obrigatoriedade de existir um currículo direcionado a potencializar a função executiva e cognitiva assim como um maior controlo na implementação do mesmo, uma vez que são capacidades bastante influentes não só na vida académica mas ao longo de toda a vida. Para tornar isso possível, é essencial realizar mais estudos que não explorem apenas a relação entre as capacidades cognitivas e a AF, mas também identifiquem os métodos mais eficazes para potencializar essa conexão.

6 Considerações Finais

Após 2 anos de muitas aprendizagens tive a oportunidade de realizar um estágio onde pude lecionar 3 turmas, este processo foi sem dúvida uma componente essencial para o meu desenvolvimento como professor, pois ainda que tenha adquirido inúmeras bases teóricas e práticas ao longo do meu percurso acadêmico, só quando tive contacto com o contexto profissional tive noção da complexidade prática associada à tarefa de proporcionar um processo ensino aprendizagem adequado a todos os alunos.

Esse processo é muito mais do que apenas planejar aulas, dar feedbacks, e avaliar temos de ser capazes de nos adaptar às características dos nossos alunos, num contexto em que as faixas etárias são tão distintas e, portanto, tive de adaptar todas as minhas ações ao momento em que as mesmas seriam inseridas, e para que isso fosse possível foi necessário manter uma postura reflexiva procurando sempre tomar as melhores decisões.

De um modo geral acredito que o meu processo de estágio foi muito bem conseguido sem nenhuma complicação nem a nível de objetivos atingidos nem a nível de encarregados de educação, ainda que não tenha sido eu a planejar todas as aulas o tempo em que eu coadjuvei foi extremamente importante pois os professores, desde o início, me deram permissão para ir dando feedbacks podendo inclusive fazer a parte da instrução explicando os exercícios e os critérios de êxito, e como tal, tive oportunidade de observar as estratégias utilizadas pelos professores, e ao mesmo tempo tinha liberdade para intervir nas aulas o que eu acredito que facilitou bastante o processo de adaptação às turmas.

É importante referir a importância que o colégio como um todo teve neste processo, não apenas os professores que acompanhei, mas toda a comunidade educativa desde as funcionárias dos recreios a dar indicações aos alunos para não obstruírem a aula, as senhoras da limpeza com os espaços sempre higienizados, as funcionárias da secretaria sempre dispostas a ajudar com impressões e fotocópias. Todos têm o mesmo objetivo: “Enriquecer as aprendizagens dos alunos do colégio.” Este deve ser, na minha opinião, o objetivo principal de todos os professores, e após realizar um estágio sei que isso não é possível sem muito trabalho, tanto a nível profissional como a nível pessoal, pois para sermos bons professores temos primeiro de ser bons seres humanos, compreensivos, reflexivos e com capacidade de nos adaptarmos aos diferentes problemas que iremos enfrentar no mundo do ensino, mantendo sempre uma postura aberta a novas aprendizagens que aprimorem as nossas competências como professores e como pessoas.

Uma das maneiras de obter novas aprendizagens é através da realização de estudos e como tal, para além do processo de estágio foi-me possível realizar simultaneamente uma investigação científica, este foi um processo extremamente importante pois tomei conhecimento das diferentes facilidades e dificuldades que um professor tem ao realizar investigações desta complexidade e ainda me permitiu desenvolver diversas competências inerentes a todo o processo de estágio enquanto aprendia diversos temas novos. Uma das principais dificuldades que eu senti neste processo foi a realização da investigação, talvez por as capacidades cognitivas serem uma área sobre a qual eu não possuía muito conhecimento, e portanto, foi necessário começar praticamente do 0. Mas após a realização do estudo sinto que aprendi imenso sobre o tema o que me traz um nível de satisfação pessoal inexplicável e me possibilita, no futuro, realizar investigações mais enriquecedoras sobre o mesmo. Pois na minha opinião este tema é extremamente importante e pode contribuir muito para a evolução do ensino, sendo que ao mesmo tempo estaremos ainda a combater a inatividade.

Para terminar quero destacar mais uma vez a importância de ao longo das nossas vidas mantermo-nos em constante formação e em busca de conhecimento, procurando assim respostas inovadoras às diversas situações que nos aguardam como futuros professores de educação física, mantendo uma postura adequada que nos permita evoluir e aprender em conjunto com as nossas turmas.

7 Referências

- Adsiz, E., Dorak, F., & Ozsaker, M. (2012). The influence of physical activity on attention in Turkish children. *African Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 6(10), 725-729.
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverio-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Hortelano, J. A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498.
- Alves, G. (2008). *História das idéias pedagógicas no Brasil*.
- Andrade, J. Cruz, A. Patrício, D. Correia, R. Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários.
- Banich, M. T., Milham, M. P., Atchley, R. A., Cohen, N. J., Webb, A., Wszalek, T., Kramer, A. F., Liang, Z.-P., Barad, V., Gullett, D., Shah, C., & Brown, C. (Ano). Prefrontal regions play a predominant role in imposing an attentional.
- Barbosa, A., Whitining, S., Simmonds, P., Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review.
- Barbosa, J., Jardim, M., & Santos, M. (2021). Neuropsicologia da atenção: da avaliação à estimulação.
- Barrigas, C., Figueiredo, N., & Aurélio, H. Rebolo, A. (2018). Educação física, aptidão física e desempenho académico.
- Batista, C., & Moura, D. L. (2019). Princípios metodológicos para o ensino da Educação Física: O início de um consenso.
- Bernard, R. M., Borokhovski, E., Schmid, R. F., Waddington, D. I., & Pickup, D. I. (2017). 21st Century Adaptive Teaching and Individualized Learning: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review.
- Campos, N. M. R. (2010). Relação entre a prática esportiva, funções executivas e desempenho escolar em jovens de 10 a 14 anos.
- Cardoso, L. D. (2010). A planificação do ensino: Análise de planificações do 1.º ciclo do ensino básico [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Estudo Geral.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Chang, Y., Liu, S., Yu, H., & Lee, Y. (2012). Effect of acute exercise on executive function in children with attention deficit hyperactivity disorder.
- Christianne de Faria Coelho, & Roberto Carlos Burini. (2009). Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional.
- Clark, C. M., & Yinger, R. J. (1979). Three studies of teacher planning. Research Series No. 55. Michigan State University, Institute for Research on Teaching.
- Conceição, J. S., Santos, J. F., Moura Sobrinha, M. C. A., & Oliveira, M. A. R. (2018). A importância do planeamento no contexto escolar.
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., & Gardner, M. (2017). Effective teacher professional development. Learning Policy Institute.
- Dewey, J. (1993). *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. Boston: D. C. Heath.

Domingues, S. M. V. F. (2015). As abordagens preventivas aos comportamentos desviantes: O caso de uma intervenção de base territorial.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*, 48(6), 1197-222.

Duboc, M. S., Pimentel, J., & Carneiro, A. Matos. (2021). Bullying e desempenho escolar: leituras e compreensões.

Ellemberg, D., & St-Louis-Deschênes, M. (2009). The effect of acute physical exercise on cognitive function during development.

Erin K. Howie, & Russell R. Pate. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective.

Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Contreras-Rodriguez, O., Verdejo-Roman, J., Mora-Gonzalez, J., & Migueles, J. H. et al. (2017). A whole brain volumetric approach in overweight/obese children: examining the association with different physical fitness components and academic performance. *Neuroimage*, 159, 346–354.

Espirito-Santo, H., Lemos, L., Fernandes, D., Cardoso, D., Neves, C. S., Caldas, L., & Marques, M., Guadalupe, S., & Daniel, F. B. (2015). Teste de Stroop. Em M. Simões, I. Santana e Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demência (Coord.), *Escalas e testes na demência* (3ª ed., pp. 114-119). Porto Salvo: Novartis.

Fabiana Cunha Leão Pompermayer, Murilo Mariano Vilaça, & Maria Clara Dias. (2021). Aprimoramento cognitivo: técnicas e controvérsias.

Fonseca, V. (2014). Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista Psicopedagogia*, 31(96), 236-253.

Forde, C. (2018). Scoring the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Franco de Lima, R. (2005). Compreendendo os Mecanismos Atencionais. *Ciências & Cognição*, 6(1), 113-122.

Greeff, J., Bosker, R., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis.

Guimarães, M. da C. B., Coelho, A. M. L., Abreu, A. J. C. de, Martini, M. de F., & Alves, V. R. (2023). A metodologia de rotação por estações: Uma análise das possibilidades e desafios na prática pedagógica. *Revista Amor Mundi*, 4(5), 101–106.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*.

Hillman, C. H. (2014). Introduction to the Relation of Physical Activity to Cognitive and Brain Health.

Hobbis, M., & Lavie, N. (2023). Sustained Selective Attention in Adolescence: Cognitive Development and Predictors of Distractibility at School.

Hopstaken, J. F., et al. (2015). "A resource depletion account of mental fatigue."

Johnson, D. (2017). The Role of Teachers in Motivating Students To Learn.

Langner, R., & Eickhoff, S. B. (2013). "Sustaining attention to simple tasks: a meta-analytic review of the neural mechanisms of vigilant attention."

Menegolla, M. X., & Sant'Anna, I. L. (2002). Planejamento e avaliação na educação escolar: Fundamentos e práticas.

Milani, I., & Oliveira, J. (2024). O planejamento como ferramenta indispensável para o processo ensino-aprendizagem. *Revista Educação Física e Esporte*.

Nascimento, L., & Menezes, C. (2020). A relação entre a prática regular de videogames e atenção sustentada.

Pianta, R. C., Hamre, B. K., & Allen, J. P. (2012). Teacher-student relationships and engagement: Conceptualizing, measuring, and improving the capacity of classroom interactions. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 365-386).

Pontifex, M., Hillman, C., Fernhall, B., Thompson, K., & Valentini, T. (2009). The effect of acute aerobic and resistance exercise on working memory.

Rangel, E. (2009). Avaliação do Ambiente Virtual de Aprendizagem no Ensino de Fisiologia em um Curso de Licenciatura em Enfermagem.

Raspberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K., & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52(1), S10–S20.

Reigal, R., Campillo, L., Mier, R., Baro, J., Sánchez, V., & Pastrana, J., Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents.

Rojo, M. R. da S., Carvalho, S. M. R. de, Marin, M. J. S., Dátilo, G. M. P. de A., & Barbosa, P. M. K. (Ano). Efeitos do exercício físico na aptidão física e funções cognitivas de idosos.

Rosa, A. G., & Fernandes, S., Lemos. (2020). Desempenho escolar e comportamentos sociais em adolescentes.

Samulski, D. M., & Noce, F. (2000). A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG.

Sandi, C. (2013). "Stress and cognition."

Shephard, R. J. (1997). Curricular Physical Activity and Academic Performance. *Pediatric Exercise Science*.

Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*.

Silva, H. M. (2022). Esporte na Educação Física escolar: importância e influência sobre os aspectos cognitivos.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.

Souza, C., & Cunha, N. (2021). Desempenho escolar e níveis de ansiedade no ensino médio.

Stroth, S., Kubesch, S., Dieterle, K., Ruchow, M., Heim, R., & Kiefer, M. (2009). Physical fitness, but not acute exercise modulates event-related potential indices for executive control in healthy adolescents.

Talalay, I. V. (2024). The development of sustained, selective, and divided attention in school-age children.

Tardif, M., Moscoso, J., & Schilling, M. (2018). A profissionalidade docente e a reflexão crítica na prática educativa. *Revista Educação Pública*, 18(2), 25-38.

- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic Psychological Needs in Education and Motivation: Toward a Greater Conceptual Clarity. *Educational Psychology Review*, 32(4), 459-486.
- Villamizar Acevedo, G. A., & Mantilla Sanabria, T. R. (2021). Comprension lectora y rendimiento academico en estudiantes de psicologia. *Revista de Investigacion Psicologica*, (25), 57-70.
- Westfall, D. R., Gejl, A. K., Tarp, J., Wedderkopp, N., Kramer, A. F., & Hillman, C. H. et al. (2018). Associations between aerobic fitness and cognitive control in adolescents. *Front. Psychol.*
- Zhang, H. Qin, Y. Khalid, S. Tadesse, E. Gao, C. (2023) A Systematic Review of the Impact of Physical Activity on Cognitive and Noncognitive Development in Chinese University Students.
- Zhang. M, Jia. J, Yang Y, Lepu Zhang. L, Wang. X (2023) Effects of exercise interventions on cognitive functions in healthy populations: A systematic review and meta-analysis