



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

Bárbara Costa Guilherme  
**Relatório Final de Estágio**

Professor Doutor Fernando Vieira  
Professor José Luís Araújo

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2023



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

Bárbara Costa Guilherme

## **Relatório Final de Estágio**

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

**Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

Almada, 2023

## Índice

Lista de Figuras .....	iv
Lista de Tabelas.....	v
Lista de Abreviaturas .....	vi
<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Área I – Profissional, Social e Ética .....</b>	<b>1</b>
1.1. Objetivos do Estágio .....	1
1.2. A Escola.....	1
1.3. Departamento de Educação Física .....	2
1.4. Turmas.....	5
<b>2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem.....</b>	<b>5</b>
2.1. Planeamento .....	6
2.2. Ensino .....	9
2.2.1. Modelo de lecionação .....	9
2.2.2. Estilos de Ensino .....	9
2.2.3. Domínio das Atividades Físicas.....	10
2.2.4. Domínio da Aptidão Física .....	10
2.2.5. Domínio dos Conhecimentos .....	10
2.2.6. Aulas .....	11
2.3. Avaliação .....	11
<b>3. Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....</b>	<b>13</b>
3.1. Desporto escolar .....	13
3.2. Direção de Turma .....	14
3.3. Educação e Promoção da Saúde Escolar .....	15
<b>4. Referências bibliográficas .....</b>	<b>18</b>

<b>5. Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida .....</b>	<b>19</b>
Introdução .....	21
Materiais e Métodos .....	22
Amostra .....	22
Instrumentos .....	23
Procedimentos.....	23
Análise de dados.....	24
A pré-análise.....	24
A exploração do material .....	25
A exploração do material .....	25
O tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.....	26
Verificação da estabilidade.....	28
Resultados .....	29
Discussão .....	33
Conclusões.....	35
Bibliografia.....	36
<b>Anexos .....</b>	<b>38</b>

## Lista de Figuras

Figura 1 - Exemplo do documento utilizado para a av. inicial.. <b>Erro! Marcador não definido.</b>	12
Figura 2 - Cartazes das Atividades .....	16
Figura 3- Atividade e Disco de Frisbee .....	17
Figura 4 – Dimensão – Saúde e A.F .....	29
Figura 5 - Dimensão – Saudável no dia a dia .....	30
Figura 6 - Dimensão – Opinião .....	31
Figura 7 - Dimensão – Competências pessoais.....	33

## Lista de Tabelas

Tabela 1 - Recursos espaciais de E.F.....	3
Tabela 2 - Torneios Interturmas.....	15
Tabela 3 - Caracterização da amostra .....	23
Tabela 4 - Questões do questionário aplicado.....	23
Tabela 5- Dimensão - Saúde e Atividade física: Categorias e subcategorias .....	26
Tabela 6 - Dimensão - Saudável no dia a dia: Categorias.....	26
Tabela 7 - Dimensão - Opinião: Categorias e subcategorias.....	27
Tabela 8 - Dimensão - Sentimento pela Atividade Física: Categorias e subcategorias.....	27
Tabela 9 - Dimensão - Competências pessoais: Categorias e subcategorias .....	27
Tabela 10 - Dimensão – Saúde e A.F.: Frequência absoluta e frequência relativa .....	29
Tabela 11 - Dimensão – Saudável no dia a dia: Frequência absoluta e frequência relativa .....	30
Tabela 12 - Dimensão – Opinião: Frequência absoluta e frequência relativa .....	30
Tabela 13 - Dimensão – Sentimento pela atividade física: Frequência absoluta e frequência relativa	31
Tabela 14 - Dimensão – Competências pessoais: Frequência absoluta e frequência relativa.....	32

## **Lista de Abreviaturas**

DEF - Departamento de Educação Física

PAA - Plano Anual de Atividade

PEA - Projeto Educativo do Agrupamento

EF - Educação Física

PAT - Plano Anual de Turma

UE - Unidade de Ensino

PES - Prática de Ensino Supervisionada

MEEFEBS - Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

EF - Educação Física

APUDD - Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco

DT – Diretor de turma

AFMV - Atividade física moderada a vigorosa

## Resumo

A Educação Física (EF) é uma disciplina que procura uma educação integral do corpo e da mente, sendo o movimento o instrumento pedagógico de desenvolvimento motor e cognitivo. Esta disciplina reúne as melhores oportunidades para a prática de Atividade Física (AF), na medida que combina o facto de ser uma disciplina de carácter obrigatório com a disponibilidade de recursos físicos, materiais e orientação de profissionais especializados. Assim, a EF revela-se uma disciplina fundamental no contributo da saúde pública.

A Prática de Ensino Supervisionada (PES) é uma unidade curricular que habilita profissionalmente o professor de Educação Física a desempenhar a sua atividade profissional e tem como objetivo principal comprovar as aprendizagens adquiridas ao longo de todo o presente ano letivo e que se referem ao aprender a ensinar. Esta desenvolveu-se ao longo dos dois semestres letivos do 2.º ano deste ciclo de estudos. Cumprindo o programa da PES, a minha intervenção foi efetivada em duas turmas, cada uma de um ciclo de ensino diferente, nomeadamente do 2.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário. A PES é o primeiro passo na aproximação à prática de docente que, pelo facto de nos inserir no contexto escolar, teve oportunidade de colocar em prática.

Concluída a PES, o professor estagiário elabora um relatório final, contemplando as suas reflexões sobre as facilidades e dificuldades sentidas, que fatores influenciaram os resultados e o que poderia ter alterado, baseando-se na literatura científica. O relatório final é dividido em 4 dimensões: I. Profissional, social e ética; II. Desenvolvimento do ensino e da aprendizagem; III. Participação na escola e relação com a comunidade; IV - Desenvolvimento profissional ao longo da vida.

A quarta dimensão caracteriza um artigo científico desenvolvido e tem como título “A percepção das raparigas em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar”. O objetivo deste artigo é estudar a percepção que as raparigas têm em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e saúde, através da aplicação de um questionário. O estudo incluiu uma amostra de 41 raparigas de uma escola no concelho de Almada. Como resultados, foi possível verificar que as alunas sujeitas ao questionário têm um conhecimento vago sobre os conceitos de atividade física, saúde e bem estar e realizam uma associação racional e real entre eles.

**Palavras-chave:** Prática de Ensino Supervisionada, Atividade Física, Saúde e bem-estar

## Abstract

Physical Education (PE) is a subject that wants an integral education between body and mind, having movement as the pedagogical tool of motor and cognitive development. This subject gathers the best opportunities to perform Physical Activities (PA), since it is a mandatory subject combined with the availability of physical resources, materials and guidance of specialized professionals. So, PE reveals itself as a fundamental subject contributing towards the health benefit of the general population. The Supervised Teaching Practice (STP) is a course that professionally prepares the Physical Education teacher to carry out their professional activities. Its main objective is to demonstrate the learnings acquired throughout the current academic year, specifically related to the art of teaching.

This course is spread over the two semesters of the 2nd year of this study program. Following the STP curriculum, I conducted my teaching practice in two different classes, each from a different educational cycle, namely the 2nd Cycle of Basic Education and Secondary Education. STP serves as the initial step towards teaching practice, and by immersing us in the school context, I had the opportunity to put theory into practice.

Upon completing the STP, the trainee teacher compiles a final report, reflecting on the challenges and successes, identifying influencing factors and considering potential improvements based on scientific literature. The final report is divided into four dimensions: I. Professional, social, and ethical; II. Teaching and learning development; III. School involvement and community relations; IV - Professional lifelong development.

The fourth dimension involves the development of a scientific article titled "Perceptions of Girls Regarding Physical Activity, Health, and Well-being." The goal of this article is to study how girls perceive physical activity and its impact on their well-being and health, based on a questionnaire survey. The study included a sample of 41 girls from a school in Almada. The results showed that the surveyed students have a limited understanding of the concepts of physical activity, health and well-being, and they make rational and real associations between them.

**Key-words:** Supervised Teaching Practice, Physical Activity, Health and well-being.

## **1. Introdução**

O presente trabalho, Relatório Final de Estágio, foi realizado como parte da Unidade Curricular de Prática de Ensino Supervisionada (PES), que se integra no 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares do Instituto Piaget, em Almada. O objetivo deste relatório é fornecer um enquadramento teórico do estágio.

O presente relatório está estruturado em quatro áreas, que estão inseridas na PES: (I) Profissional, Social e Ética; (II) Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem; (III) Participação na Escola e Relação com a Comunidade; (IV) Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Na primeira área, serão apresentados os objetivos do estágio, a caracterização da escola, a polivalência dos espaços, as competências a desenvolver no estágio e a caracterização das turmas acompanhadas. Na área número dois, será abordado o tipo de planeamento, o tipo de ensino e avaliação utilizado na instituição. Na terceira área, são descritas algumas atividades realizadas durante o estágio como: desporto escolar, direção de turma e atividades inerentes ao departamento de Educação Física. Quanto à área quatro é dedicada ao estudo de uma investigação, com o tema “A percepção das raparigas em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar”. Este estudo tem como objetivo perceber a percepção das raparigas em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar.

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

### **1.1. Objetivos do Estágio**

O Relatório levado a efeito surgiu no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, referente ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), do Instituto Jean Piaget de Almada. A criação de um Núcleo de Estágio na escola em que me inseri, Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade, em Almada, permitiu a efetivação desta Unidade Curricular, juntamente com dois colegas (Professores Estagiários) na mesma situação académica.

A PES é uma unidade curricular que habilita profissionalmente o professor de Educação Física a desempenhar a sua atividade profissional e tem como objetivo principal comprovar as aprendizagens adquiridas ao longo de todo o presente ano letivo e que se referem ao aprender a ensinar. Esta desenvolveu-se ao longo dos dois semestres letivos do 2º ano deste ciclo de estudos. Cumprindo o programa da PES, a intervenção do estagiário foi efetivada em duas turmas, cada uma de um ciclo de ensino diferente, nomeadamente do 2º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário.

### **1.2. A Escola**

O local de realização do estágio e das atividades inerentes a este foi a Escola Básica e Secundária Anselmo de Andrade localizada em Almada.

Desde 2007 que foi constituído o Agrupamento de Escolas Anselmo de Andrade (AEAA), atualmente composto por três escolas: a sede e duas escolas básicas de proximidade nas freguesias do Pragal (EB1/JI do Pragal) e de Almada (EB1/JI Feliciano Oleiro).

No ano escolar 2022/2023 estiveram inscritos no agrupamento aproximadamente 1500 alunos distribuídos pelas três escolas que constituem o agrupamento.

Inseridos na escola a que nos reportamos, encontram-se vários serviços / núcleos educativos que têm como principais objetivos apoiar a população estudantil. Sendo eles:

- Refeitório;
- Sala Saber ++;
- Biblioteca;
- Serviço de psicologia e orientação vocacional;
- Desporto Escolar;
- Unidade de multideficiência;
- Guia (Gabinete de acompanhamento ao aluno);
- Associação de Pais e Encarregados de Educação;
- Associação de Estudantes;
- Bar dos alunos;
- Sala do aluno;
- Laboratórios;
- GEEspecial.

Quanto aos recursos materiais, a escola tem lotação para 1200 alunos desde o 2º ciclo até ao secundário, está equipado com 7 a 9 salas de aula em cada bloco (5 blocos com r/c e 1º piso) e algumas salas específicas como: Laboratórios (Física e Química e Ciências Naturais, Educação Visual, Educação Musical, Educação Tecnológica, Olaria/Cerâmica) e Biblioteca.

Em relação a recursos humanos, o Agrupamento dispõe de um quadro bastante estável no geral, constituído por:

- 4 Educadores de Infância;
- 138 Docentes de todos os ciclos de Ensino:
- 24 Professores de 1.º ciclo;
- 17 Professores do 2.º ciclo;
- 84 Professores do 3.º ciclo e secundário;
- 8 professores de ensino especial;
- 2 Psicólogas;
- 32 Assistentes operacionais e administrativos.

### **1.3. Departamento de Educação Física**

O Departamento de Educação Física (DEF) constitui um espaço por primazia de reflexão e análise, único para o assumir de compromissos coletivos e tomadas de decisão dos seus elementos sobre todas as matérias referentes à disciplina de Educação Física, à escola em particular, a outras entidades e o Sistema Educativo em geral.

Nesse sentido, a ação do DEF deverá ter como objeto de intervenção dominante as seguintes áreas:

- Atividades Letivas;
- Atividades de Complemento Curricular (Desporto Escolar);
- Atividades de Gestão Pedagógica (C. Pedagógico, C. de Turma);
- Comunidade Educativa e Desportiva envolvente (Escolas, Autarquias, Clubes, Associações);
- Formação de Professores (Estágio Pedagógico).
- Organização Interna.

O DEF, para além dos cargos legalmente instituídos, deverá, de uma forma solidária, organizar-se internamente para responder com maior eficácia às tarefas e compromissos assumidos no início de cada ano letivo, conforme o Regimento do DEF em vigor.


As Atividades Letivas de Organização Curricular são elaboradas anualmente, tendo como referência os eixos de desenvolvimento do Projeto Educativo de Escola, do Projeto Curricular de Educação Física e do Planeamento trianual do DEF.

É necessária a elaboração do planeamento anual de cada turma, por todos os professores, de modo a garantir um processo de ensino organizado, tendo em conta os objetivos presentes no plano plurianual do DEF. É importante referir que no final de cada ano letivo o plano plurianual é reformulado tendo em conta os resultados do plano em vigor.

O Departamento de Educação Física era constituído por 10 professores e 6 professores estagiários.

Relativamente aos recursos espaciais, a escola possui 4 espaços disponíveis para a lecionação das aulas, dois exteriores (Exterior 1 e exterior 2) e dois interiores (Pavilhão e Ginásio), para além de 2 espaços destinados para a arrumação de material (Interno e Externo).

*Tabela 1 - Recursos espaciais de E.F.*

<b>Local</b>	<b>Imagem Ilustrativa</b>
<b>Ginásio</b>	

<p><b>Pavilhão</b></p>	
<p><b>Sala de Material "Interior"</b></p>	
<p><b>Exterior 1 – Campo Sintético</b></p>	
<p><b>Exterior 1 – Campo de Basquetebol</b></p>	

<p><b>Exterior 2 – Campo de Andebol com 2 tabelas de Basquetebol</b></p>	
<p><b>Sala de Material “Exterior”</b></p>	

O modelo de lecionação adotado pelo departamento de educação física é o modelo de lecionação por etapas.

Este modelo de lecionação, tal como o nome indica, divide o ano letivo em etapas, ou seja, ocorre uma lecionação sequencial de todas as matérias ao longo do ano, os conteúdos têm uma maior distribuição temporal em relação ao modelo de lecionação por blocos exigindo assim espaços desportivos polivalentes.

Neste modelo, as aprendizagens a nível técnico e tático das modalidades são distribuídas pelas diferentes etapas, existindo assim uma maior continuidade no processo de aprendizagem dos alunos em cada matéria. Permitindo assim que os alunos aprendam, desenvolvam as suas capacidades dentro das diferentes matérias e que atinjam os objetivos ao longo de todas as etapas.

#### **1.4. Turmas**

Ao longo do estágio existiu o acompanhamento de duas turmas, uma turma do 2º ciclo (6ºD), com 28 alunos (14 alunas do sexo feminino e 14 alunos do sexo masculino) com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos e uma do ensino secundário (11ºA), de Ciências e Tecnologias, com 21 alunos (9 alunas do sexo feminino e 12 alunos do sexo masculino) com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos.

Foi aplicado às duas turmas um questionário para fazer uma pequena caracterização das turmas para haver um melhor conhecimento das mesmas.

## **2. Área II – Desenvolvimento do Ensino e Aprendizagem**

Nesta área os objetivos e atividades repartem-se por três âmbitos: o Planeamento, o Ensino e a Avaliação, desenvolvendo-se com as turmas atribuídas.

## 2.1. Planeamento

Segundo Januário (2017) a principal dificuldade que os alunos estagiários em Educação Física sentem é o planeamento. As principais dificuldades indicadas pelos estagiários prendem-se essencialmente com o planeamento anual, mesmo que exista um planeamento do grupo de educação física ou da escola, existe sempre características específicas de cada turma (Januário, 2007).

O planeamento tem um papel crucial pois os alunos não só aprendem na escola, como também podem alcançar níveis de aprendizagem e capacidade de que são potencialmente portadores, desde que lhes seja fornecido um processo educativo favoravelmente orientado e estruturado (Brophy & Good, 1984).

Na fase de planeamento, o professor realiza um conjunto de tarefas e elabora diversos documentos como os planeamentos anuais, das unidades didáticas e dos planos de aula (Quina, 2009). A elaboração destes documentos requer tomadas de decisão, como a definição dos objetivos de aprendizagem, os exercícios a aplicar, os métodos, estilos e modelos de ensino a usar, assim como a organização e gestão da prática (Quina, 2009).

O planeamento anual para cada turma, foi elaborado seguindo o Modelo por Blocos, sendo esta a estratégia utilizada pelos professores de Educação Física da escola e o roulement dos espaços definidos para cada turma.

O PAA (Plano Anual de Atividades) é o documento de planeamento, elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão do Agrupamento, que define, em função do PEA (Projeto Educativo do Agrupamento), os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades, destinatário, dinamizadores, realização temporal e procede ainda à identificação dos recursos envolvidos. Neste contexto o PAA operacionaliza o PEA numa lógica de curto prazo, constituindo o plano que mais se aproxima da consecução do PEA, programando ações a realizar de acordo com as prioridades definidas no Conselho Pedagógico, que surge como estrutura decisiva na afetação de recursos humanos, materiais e financeiros. A partir do planeamento anual, foi possível ter uma visão global das aulas que iriam ser lecionadas em cada semestre, das instalações a que correspondiam essas aulas e ainda das matérias e conteúdos que iriam ser abordados nas mesmas.

Após a elaboração do planeamento anual tornou-se fundamental definir e estruturar os conteúdos de cada matéria a lecionar. A definição dos conteúdos foi elaborada de acordo com as orientações do grupo de EF (Educação Física) e as Aprendizagens Essenciais.

O plano anual de turma (PAT) foi construído para servir como base para o desenrolar de todo o ano letivo estando nele presentes as decisões gerais da turma, como as matérias a abordar, as estratégias a adotar no desenrolar do ano letivo e a previsão sobre os objetivos e o nível a atingir no final do ano para os diversos grupos de nível. Estas decisões foram tomadas tendo em conta as características dos alunos, do próprio professor (capacidades/limitações) e do meio envolvente, nomeadamente dos recursos da escola em que se encontram inseridos e dos documentos estruturantes elaborados pelo Departamento de Educação. É aqui que a construção do Plano Anual de Turma fez sentido já que foi a base para a elaboração dos restantes planos, fundamentais para um bom funcionamento da turma. Deste modo, o seu principal objetivo é projetar e orientar todo o ano letivo de modo que este esteja adequado para as possibilidades e características da turma, e para que o sucesso educativo seja alcançado. Existem alguns pontos que são imprescindíveis ter em conta para que todo o planeamento esteja de acordo com a turma para o qual é elaborado.

Dentro dessas variáveis podemos considerar:

- O balanço da avaliação inicial;
- Os recursos existentes;
- O calendário escolar;
- O sistema de rotação pelas instalações (roulement);
- O plano de Funcionamento;
- O regimento;
- As condições climatéricas;
- As atividades a realizar pelo departamento de educação física.

O planeamento deve fundamentar-se nos seguintes objetivos:

- I. Fixar as competências a atingir (indicar de forma breve e clara as competências e estas devem ser suficientemente compreensivas para o aluno. A formulação das competências é importante para ajudar o professor a saber o que quer dos alunos: saber quais, são os conteúdos de ensino mais adequados e a sua distribuição e organização mais apropriada, a técnica metodológica mais eficaz e os instrumentos de avaliação mais aconselháveis);
- II. Selecionar e organizar os conteúdos (atividades/exercícios) a ensinar-aprender para atingir as competências tendo em conta os meios da escola (manter o interesse e a progressão adequados. O aluno rapidamente sente a desorganização e, por consequência surge o seu desencanto progressivo. O planeamento evita a rotina, já que as atividades podem ser atualizadas, evita a improvisação, possibilitando atuar com segurança, especialmente, para os professores jovens, e permite tomar decisões sem demora de tempo e com coerência. O planeamento das atividades deve ser simples e seguro, gerando consensos. A distribuição dos conteúdos organizados por unidades de ensino (UE) deve assegurar: a unidade (de forma que o ensino esteja interligado), a continuidade (sem saltos de ensino), a flexibilidade, o realismo, a clareza.):
  - a) Unidades de ensino – é uma estrutura organizada para aplicar um assunto concreto e coordenado, em todas as suas partes, com uma finalidade. A sua finalidade é proporcionar aos alunos alterações favoráveis através de experiências motoras, cognitivas e afetivas. A planificação de uma UE é importante para o professor na orientação do seu trabalho, deve possuir a seguinte estrutura: as competências a atingir; os conteúdos (atividades/exercícios); as instalações e materiais desportivos; a metodologia e a avaliação. A UE deve ser estruturada em sessões de apresentação, ensino e avaliação;
  - b) Planos de aula – estes devem ter uma articulação eficaz entre si. Também devem ser ajustadas às competências, às necessidades dos alunos, às instalações e material desportivo e permitir o controlo dos resultados. Os planos de aula devem ser: indicados por um tema principal de desenvolvimento; precisos nas competências essenciais, nos conteúdos, no método de ensino escolhido, na organização dos alunos e na avaliação, deve ter uma relação comum; processo com continuidade, possibilitando as alterações não previstas.

- III. Escolher a metodologia de ensino adequada para ter resultados eficazes (justificação pedagógica, modo de intervir na aula, na relação aluno/professor). Existem diferentes metodologias que poderão ser utilizadas nas aulas:
- a) Método diretivo – Este método depende da personalidade do professor. Este método está sempre presente quando o professor intervém no processo da aula e permite um grande controlo da turma com efeitos no rendimento dos educandos. No entanto, a criatividade dos alunos é insignificante;
  - b) Método misto (síntese – análise – síntese) – Através da síntese, por exemplo, o jogo de basquetebol é observado na sua totalidade 5x5. Na análise, o jogo é particularizado, por exemplo, a desmarcação, jogo 3x2 em forma jogada. Depois de dominada regressa-se ao jogo de forma progressiva. Este método permite uma orientação apropriada, de fácil correção e rendimento, estando a motivação assegurada;
  - c) Métodos de designação de tarefas – Os alunos realizam as tarefas, por exemplo, em “circuito”, na dependência da sua própria responsabilidade. No entanto, este método implica que o professor realize um plano prévio do que se pretende fazer: o nº de estações; o volume e a sua intensidade; a organização dos alunos; a distribuição das tarefas do “circuito”, no espaço atribuído para a aula;
  - d) Método de resolução de problemas – O professor apresenta uma situação de jogo incompleta para os alunos criarem algo de novo, completando-a. A comunicação da situação-problema deve ser breve e concisa e os alunos devem ter o tempo necessário para pensar. Este método implica uma adequada elaboração das perguntas, por exemplo, fazer o drible, em basquetebol, em ida e volta, contornando alguns pinos. No final, o professor deve assinalar as incorreções técnicas para os alunos encontrem as formas mais apropriadas para uma boa execução técnica;
  - e) Método de descobrimento guiado – O professor deve formular uma pergunta e os alunos têm de memorizar, comparar, tirar conclusões e tomar decisões para elaborar a resposta motora. Este método permite aos alunos saber se têm a capacidade de se organizarem por si mesmos. O professor, quando utiliza este método, deve ter um estudo prévio para o efeito desejado;
  - f) Método de livre exploração – O aluno determina de forma livre as experiências motoras. Através deste método, o professor tem por missão nuclear dirigir a atenção dos educandos para atividades ambientais;
- IV. Dar importância ao papel da avaliação contínua para valorizar o processo educativo O ano letivo foi dividido em três fases de aprendizagem:
- 1ª Etapa: Avaliação Inicial e Revisão das matérias;
  - 2ª Etapa: Consolidação;

- 3ª Etapa: Objetivos terminais e Avaliação Final.

1º Etapa: Avaliação Inicial e Revisão das matérias: Esta etapa tem como objetivo, o registo da avaliação inicial, identificar as possibilidades de desenvolvimento de cada aluno em cada matéria e perceber quais as matérias críticas e a partir disso criar grupos de nível. Implementar e consolidar regras e normas de funcionamento, criando um bom clima de aula para a aprendizagem dos alunos. É também nesta etapa que ocorre uma revisão das matérias dadas até ao momento.

2º Etapa: Consolidação: A segunda etapa tem como objetivo a consolidação de todas as aprendizagens desenvolvidas nas diferentes modalidades.

3º Etapa: Objetivos terminais e Avaliação final: Última etapa, que tem como objetivo a realização da avaliação final de cada aluno, tendo em conta os objetivos propostos/atingidos e o processo de desenvolvimento ao longo de todo o ano. Nota: As etapas podem ser reajustadas de acordo com as respostas dos alunos, daí a razão do Plano Anual de Turma, no qual se incluem as etapas, ser apenas uma previsão do que se irá passar ao longo do ano – o Plano é flexível. Esta flexibilidade ocorre ao longo do ano letivo. De acordo com o que o professor observa na sua turma, este pode alterar os objetivos intermédios do plano, por exemplo, estão previstas cinco aulas para os alunos alcançarem determinados objetivos, mas o professor constatou que os alunos não conseguiram alcançá-los, como tal, terá que reajustar o PAT, pois os objetivos terão que ser alcançados. Esta flexibilidade só está condicionada relativamente aos objetivos terminais, uma vez que estes só podem ser alterados em conferência curricular.

## **2.2. Ensino**

### **2.2.1. Modelo de lecionação**

O modelo de lecionação adotado pelo departamento de educação física foi o modelo de lecionação por etapas. Este modelo de lecionação, tal como o nome indica, divide o ano letivo em etapas, ou seja, ocorre uma lecionação sequencial de todas as matérias ao longo do ano, os conteúdos têm uma maior distribuição temporal em relação ao modelo de lecionação por blocos exigindo assim espaços desportivos polivalentes.

Neste modelo, as aprendizagens a nível técnico e tático das modalidades são distribuídas pelas diferentes etapas, existindo assim uma maior continuidade no processo de aprendizagem dos alunos em cada matéria. Permitindo assim que os alunos aprendam, desenvolvam as suas capacidades dentro das diferentes matérias e que atinjam os objetivos ao longo de todas as etapas.

### **2.2.2. Estilos de Ensino**

Os autores Mosston e Ashworth (2008) criaram o Espetro de Estilos de ensino que inclui onze estilos de ensino, cada um com características próprias em relação aos comportamentos de ensino e de aprendizagem: o estilo Comando, o estilo Tarefa, o estilo Recíproco, o estilo Autoavaliação, o estilo Inclusão, o estilo Descoberta Guiada, o estilo Descoberta Convergente, o estilo Descoberta Divergente, o Programa Individual, o estilo Iniciado pelo aluno, e o Autoensino (Martins et. al., 2017).

Os estilos de ensino fornecem os elementos básicos para a adequação do desempenho de um professor dependendo do contexto em que ele está inserido. Tem como objetivo garantir oportunidades de prática e de transmitir feedback de modo que exista uma melhor compreensão e aquisição de conceitos por parte dos alunos.

Foram vários os estilos de ensino usados nesta primeira etapa, tais como:

- Comando, onde todas as decisões estão centradas no professor e o aluno tem a menor autonomia. Este estilo cria condições favoráveis à observação de determinados objetivos, o que favorece as observações da avaliação inicial:
- Tarefa, onde o professor explica e/ou demonstra a tarefa e o aluno executa-a:
- Inclusivo, em que os alunos são propostos para a mesma tarefa com o objetivo de incluir todos os alunos na atividade:
- Descoberta Guiada onde o objetivo é fazer o aluno descobrir um conceito, respondendo a uma sequência de questões ou pistas lançadas pelo professor. O aluno procura encontrar a resposta para cada questão ou pista na sequência. Nesse estilo de ensino o aluno passa a descobrir novos conceitos.

### **2.2.3. Domínio das Atividades Físicas**

Em cada etapa foi necessário formular objetivos intermédios que permitirão o atingir dos objetivos terminais e do nível prognosticado para cada aluno. Numa primeira etapa (avaliação inicial) irá ocorrer uma avaliação diagnóstica das principais matérias a fim de avaliar o nível dos alunos.

De acordo com este aspeto os objetivos serão definidos em cada unidade de ensino os objetivos desta etapa iriam coincidir com os objetivos terminais.

### **2.2.4. Domínio da Aptidão Física**

Foi importante efetuar os testes da bateria de testes do FITescola adotados pela escola de modo a avaliar o nível dos alunos.

Foi a partir dessa avaliação que se concluiu o nível dos alunos no sentido de melhorar os resultados dos alunos ao longo do ano letivo. Este trabalho foi indicado mais especificamente nas unidades de ensino desta etapa.

### **2.2.5. Domínio dos Conhecimentos**

É importante planear vários métodos que permitam avaliar os conhecimentos dos alunos na disciplina:

- Questionamento a efetuar nas aulas;
- Um/vários testes de avaliação para verificação de conhecimentos adquiridos;
- Trabalho de pesquisa em grupo.

De acordo com os conhecimentos revelados em cada método de avaliação os alunos terão uma determinada ponderação/classificação que será efetuada de acordo com o instrumento de avaliação seguido pelo orientador.

## 2.2.6. Aulas

### Aulas politemáticas

A maioria das aulas realizadas foram aulas politemáticas, pois as aulas politemáticas são vantajosas, pois ao ser abordada mais que uma matéria por aula, os alunos que não gostem de uma das matérias abordadas na mesma, não ficarão desmotivados ao longo de todo o tempo letivo, pois surgem outras matérias com as quais se motivam mais. Uma vez que uma UE será composta por um conjunto de aulas, serão inseridos nos Planos de Unidade de Ensino variantes de facilidade e de dificuldade para cada exercício.

Ao longo dos semestres, foi abordado todas as matérias (através da utilização de aulas politemáticas, nem que seja apenas uma estação que permita que os alunos mantenham o contato com a modalidade.) No entanto, o número de aulas, não foi o suficiente para dar o mesmo peso a todas as matérias, por isso, optei por distribuir as diversas modalidades pelos dois semestres, dando-lhes pesos diferentes nos mesmos, ou seja, em cada semestre poderá haver modalidades onde daremos maior ou menor ênfase na avaliação, consoante o número de aulas lecionadas.

### Informação Inicial e Instrução

A instrução inicial é crucial para um decorrer de aula fluido e claro. Na informação inicial, o professor deve transmitir os objetivos, as situações de aprendizagem, a estrutura e a organização da aula. Na maioria das aulas a instrução de demonstração foi realizada por um agente de ensino (aluno bom executante). No final da instrução e demonstração, existiu um questionamento de dúvidas para garantir a compreensão de todos.

### Organização da aula

Como organização de aula, compreende-se, formação de grupos de trabalho, tempo de transição, tempo de circulação, distribuição e arrumação dos equipamentos e material. A organização das aulas era, na maioria das aulas, em circuito. A turma era dividida por grupos, conforme o número de estações, que estavam organizados à priori.

No início do ano letivo os grupos eram elaborados considerando a afinidade dos alunos, de forma garantir um bom clima e promover o empenhamento dos alunos. No decorrer no ano, a estratégia da formação dos grupos foi-se alterando tendo em conta também os níveis de desempenho dos alunos, através da avaliação inicial.

## 2.3. Avaliação

Carvalho (2017), define a avaliação como um processo que no permite recolher informações necessárias à orientação, regulação e controlo das aprendizagens e desenvolvimento dos alunos. Segundo a autora, a tarefa de avaliar é observar se os alunos adquiriram ou se caminham na direção dos objetivos estabelecidos, mas também para comprovar o grau de execução. Qualquer que seja o objetivo da avaliação, o professor nesta tarefa depara-se com alguns problemas aos quais deve apresentar um maior cuidado, sendo este a recolha com rigor e a objetividade de possíveis informações que fundamentam as suas decisões pedagógicas.

No caso específico da disciplina de educação física a autora ainda afirma que é necessário criar propostas práticas que possam constituir-se como um elemento de reflexão e análise crítica. No

processo de ensino-aprendizagem, devemos ter em atenção alguns aspetos, antes da aplicação prática de qualquer momento de avaliação. Desta forma definir o que se pretende avaliar, o que é que os alunos aprenderam, mas também o que o professor ensinou, assim segundo Carvalho (2017), existem três momentos essenciais de avaliação:

- Avaliação Inicial;
- Avaliação formativa;
- Avaliação sumativa.

A avaliação é um elemento integrante das práticas pedagógicas e tem como função a certificação das aprendizagens realizadas e das competências desenvolvidas. A avaliação inclui três conceitos distintos: a Avaliação Inicial, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa.

Atendendo às orientações dos normativos os alunos da escola foram avaliados de acordo com os seguintes critérios de avaliação:

- Domínio das Atividades Físicas - 70%;
- Domínio da Aptidão Física - 20%;
- Domínio dos Conhecimentos - 10%.

### ➤ Avaliação inicial

Este plano é construído de modo a orientar a 1ª etapa de formação (avaliação inicial e revisão de conteúdos da turma para o qual está adaptado. Para que seja coerente todo o planeamento, neste documento irá conter os objetivos para o qual foi elaborado e uma breve caracterização da turma.

É um documento orientador para o professor na medida em que indica todo o desenrolar da primeira etapa e auxilia em todas as decisões a serem tomadas no decorrer do ano letivo de modo a proporcionar uma aprendizagem capaz e conseqüente desenvolvimento dos alunos.

Futebol		Nível Introdutório												Nível Elementar												Nível Avançado												Avaliação Inicial	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa																				
Ano 11ª Turma A		Situação de Jogo 4x4												Situação de Jogo 5x5												Situação de Jogo 7x7 e 11x11												Avaliação Inicial	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa																				
MENU INICIAL		Regress				Passagem e Aclimatação				Equadamento GR				Cooperação				Regress				Simulação ou Finta com bola				Combinação com passe				Linha de passe (linha / mudança de velocidade) garantindo profundidade e largura				Cooperação				Controlo o objetivo do jogo e sintonia e sua ação como jogador e como árbitro				Prevenção				Desmarcação de Apoio e Ruptura				Combinações Indiretas (2 ou mais jogadores)				Cooperação e Apoio defensivo				Avaliação Inicial	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa
Nº	Nome do Aluno	Regress	Passagem e Aclimatação	Desmarcação e Aclimatação	Marcação Individual	Equadamento GR	Cooperação	Regress	Simulação ou Finta com bola	Combinação com passe	Linha de passe (linha / mudança de velocidade) garantindo profundidade e largura	Cooperação	Controlo o objetivo do jogo e sintonia e sua ação como jogador e como árbitro	Prevenção	Desmarcação de Apoio e Ruptura	Combinações Indiretas (2 ou mais jogadores)	Cooperação e Apoio defensivo	Avaliação Inicial	Avaliação Formativa	Avaliação Sumativa																																								
1		FE	FE	RI	RI	RI	RI	RI	NRI	FE	NRI	RI	RI	FE	NRI	NRI	RI	7	I	I	PI																																							
2		FE	FE	NRI	NRI	RI	RI	RI	NRI	NRI	NRI	RI	FE	FE	NRI	NRI	RI	3	PI	PI	PI																																							
3		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	FE	RI	RI	RI	RI	RI	FE	RI	12	FE	FE	I																																							
4		RI	RI	FE	RI	RI	RI	RI	NRI	FE	NRI	RI	RI	RI	NRI	NRI	RI	7	I	PI	I																																							
5		RI	RI	FE	RI	RI	RI	RI	FE	FE	FE	RI	RI	RI	RI	FE	RI	9	FE	I	PI																																							
6		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	15	PA	E	I																																							
7		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	15	E	PE	I																																							
8		RI	RI	RI	FE	RI	RI	RI	FE	RI	FE	RI	RI	RI	FE	FE	RI	10	FE	PE	PI																																							
9		RI	RI	FE	FE	RI	RI	RI	FE	RI	FE	RI	RI	RI	FE	FE	RI	9	FE	PE	PI																																							
10		FE	RI	RI	FE	RI	RI	RI	FE	RI	NRI	RI	RI	RI	NRI	NRI	NRI	7	I	PE	PI																																							
11		FE	RI	FE	RI	FE	RI	FE	FE	RI	NRI	RI	RI	RI	NRI	NRI	NRI	6	PI	I	PI																																							
12		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	FE	RI	11	FE	PE	PI																																							
13		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	11	E	E	I																																							
14		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	RI	RI	RI	RI	RI	FE	RI	FE	12	E	PE	I																																							
15		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	RI	RI	RI	RI	RI	FE	RI	FE	10	PE	PE	PI																																							
16		FE	FE	FE	FE	RI	RI	FE	FE	FE	FE	RI	RI	RI	NRI	NRI	NRI	4	PI	PI	PI																																							
17		NRI	FE	FE	NRI	FE	RI	FE	FE	FE	FE	RI	RI	RI	NRI	NRI	NRI	3	PI	PI	PI																																							
18		FE	RI	FE	RI	RI	RI	FE	FE	RI	FE	RI	RI	RI	NRI	NRI	NRI	7	I	I	PI																																							
19		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	RI	FE	RI	RI	RI	FE	FE	RI	11	PE	PE	I																																							
20		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	15	E	E	I																																							
21		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	15	E	E	I																																							
22		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	FE	FE	RI	RI	RI	RI	RI	RI	11	FE	E	I																																							
23		RI	RI	RI	RI	RI	RI	RI	FE	FE	FE	RI	RI	RI	RI	RI	RI	12	FE	E	I																																							

Figura 1- Exemplo do documento utilizado para a av. inicial

### ➤ Avaliação Formativa

A avaliação formativa tem como finalidade proporcionar informações sobre o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem, contribuindo para a melhoria das aprendizagens dos alunos de modo que o professor realize o acompanhamento dos alunos.

A avaliação formativa é o tipo de avaliação mais útil a utilizar de modo a verificar e validar todo o processo de aprendizagem dos alunos. Será utilizada em todas as unidades de ensino de modo a

conferir se os alunos atingiram todos os objetivos e critérios de êxito definidos para a sua correta evolução e, caso não os tenham atingido, reformular o processo de aprendizagem para uma correta evolução dos alunos.

➤ Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa acontece no final de uma unidade de ensino, e reflete o grau de domínio dos objetivos, competências e aprendizagens.

De forma a facilitar o processo de avaliação, foram definidos objetivos para cada modalidade que ia preenchendo sempre que era realizada a avaliação de uma modalidade

➤ Alunos que não fizeram aulas

Os alunos que por algum motivo de saúde ou de ausência de material apropriado para as aulas não fizeram as aulas poderiam ser inseridos na aula como árbitros, caso a não participação em aula fosse por motivos de doença os alunos realizavam um relatório sobre a mesma.

➤ Autoavaliação

A autoavaliação dos alunos em relação aos aspetos a atingir em cada unidade de ensino foi utilizada como estratégia de progressão para que estes verifiquem aquilo que já atingiram e no que ainda têm de trabalhar. A mesma foi realizada através de um questionário realizado no Google Forms.

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

#### **3.1. Desporto escolar**

A escola, no ano letivo 2022/2023 apresentou diversas modalidades de Desporto Escolar:

- Voleibol (masculino e feminino);
- Basquetebol (masculino);
- Badminton (masculino e feminino);
- Futebol (masculinos infantis);
- Xadrez (masculinos e femininos).

Pelo gosto pessoal do estagiário e pela prática de atividades desportivas coletivas o grupo equipa escolhido para acompanhar foi o basquetebol.

A equipa de basquetebol de iniciados masculinos era constituída por 20 alunos nascidos nos anos 2008 e 2009. Alguns destes alunos praticam a modalidade em clubes da zona, no entanto existem a sua maioria, alunos não praticantes (existem outros alunos de várias idades assim como do género feminino que participam nas sessões/treinos da modalidade, mas que não fazem parte da equipa que irá competir) existindo assim um baixo nível de prática. Os alunos apresentam dificuldades, embora alguns tenham somente problemas ao nível tático e uma pequena percentagem apresente

dificuldades mais sérias. É ainda de referir que existe uma dificuldade em aliciar os alunos para virem aos treinos, embora quando se apresentam nos treinos apresentem um espírito bastante participativo.

As infraestruturas utilizadas para os diversos treinos foram o pavilhão e o espaço exterior, onde apenas serão utilizadas as tabelas para a prática da modalidade e o espaço completo para o desenvolvimento mais geral.

Quanto aos recursos materiais eram disponibilizados:

- Tabelas;
- Bolas;
- Coletes;
- Pinos.

E todo o material para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos.

As sessões de treino foram constituídas pelas seguintes fases:

- Aquecimento: esta fase foi constituída por aquecimento com e sem bola, efetuando aspetos técnicos específicos da modalidade.
- Finalização: constituída por exercícios para o desenvolvimento dos aspetos técnicos da finalização específica da modalidade.
- Principal: onde foi desenvolvido o objetivo da sessão de treino, assim com o desenvolvimento de algumas qualidades físicas específicas do jogo.
- Jogo: realizou-se sempre em todas as sessões de treino um exercício de jogo - real ou de jogo condicionado.
- Retorno à calma: esta fase será constituída por exercícios de forma jogada de exigência física baixa, de modo a proporcionar um momento de relaxamento. Será efetuado um balanço final do treino indicando os pontos fortes e fracos em que os alunos devem incidir maior atenção.

As sessões de treino decorreram em duas sessões de 45 minutos: quarta e quinta-feira das 13h50 às 14:35.

### **3.2. Direção de Turma**

O diretor de turma (DT) constitui-se como um dos elementos dos órgãos de orientação escolar, competindo-lhe funções administrativas, pedagógicas e disciplinares. Compete-lhe articulação entre dos diferentes professores da turma, os alunos e encarregados de educação, para além de compreender as especificidades de cada aluno. Segundo Ferreira (2022) “compete ao DT presidir aos conselhos de turma, apreciar os problemas educativos e disciplinares relativos aos alunos da turma e assegurar os contactos com as famílias”.

A coadjuvação do professor estagiário ao trabalho do Diretor de Turma proporciona ao diretor de turma um auxílio no desempenho das suas funções e ao estagiário uma maior vivência de experiências relacionadas com a lecionação e intervenção pedagógica. Em relação ao professor estagiário, esta colaboração proporciona uma aprendizagem em relação a parte do trabalho desenvolvido nas escolas.

O projeto de acompanhamento da direção de turma do ocorreu a turma do 10<sup>ª</sup>A, por incompatibilidade de horários.

O espaço utilizado para esta atividade foi uma sala de trabalho específica, à parte da sala de professores, onde os diretores de turma podem trabalhar no seu horário de atendimento aos Encarregados de Educação. À parte existe uma sala de arquivo onde estão arquivados todos os dossiês com informação acerca dos alunos.

Com o acompanhamento desta direção de turma foi me conseguido aprender a trabalhar com a plataforma utilizada pela escola para o registo dos sumários, avaliações, instrumentos de avaliação e processos de justificações de faltas, o Inovar Consulta. Foram também transmitidos ensinamentos sobre as medidas universais e arquivo de processos.

### 3.3. Educação e Promoção da Saúde Escolar

A participação do estagiário na organização e implementação de atividades relacionadas com a Educação e Promoção da Saúde Escolar foi com base em atividades desportivas.

Ao longo do ano letivo foram realizados quatro torneios interturmas:

- Basquetebol;
- Voleibol;
- Futebol;
- Badminton.

*Tabela 2 - Torneios Interturmas*

Modalidade	Local de Realização	Horário	Data	Alvo
Voleibol	Pavilhão	Manhã	23 de fevereiro	Secundário
Basquetebol	Pavilhão	Tarde	23 de fevereiro	3 <sup>º</sup> ciclo
Badminton	Pavilhão e Ginásio	Manhã e tarde	22 de março	5 <sup>º</sup> ao 12 <sup>º</sup> ano
Futebol	Campo exterior	Manhã e tarde	6 de junho	9 <sup>º</sup> , 11 <sup>º</sup> e 12 <sup>º</sup> anos
Futebol	Campo exterior	Manhã e tarde	12 de junho	5 <sup>º</sup> , 6 <sup>º</sup> , 7 <sup>º</sup> , 8 <sup>º</sup> e 10 <sup>º</sup> anos

Todos os torneios foram bem conseguidos e tinham como objetivo proporcionar aos discentes um ambiente competitivo e mais motivante de forma a aplicarem os conhecimentos adquiridos nas aulas de Educação Física.

Além dos torneios interturmas ocorreu também o corta-mato escolar. Sendo esta uma atividade habitual da escola, a mesma ocorreu sem constrangimentos. O corta-mato distrital ocorreu no dia 14 de fevereiro no Parque da Paz em Almada onde participaram os alunos vencedores de todos os escalões do corta-mato escolar. O balanço foi bastante positivo tendo um aluno alcançado o 1º lugar do escalão.

Inserida na semana cultural e com o objetivo de dar a conhecer aos alunos, a toda a comunidade escolar e aos encarregados de educação uma atividade lúdica, que desse a conhecer um pouco da cidade de Almada, e que ao mesmo tempo, permitisse que estes praticassem desporto e se divertissem num ambiente saudável e de socialização realizou-se um Peddypaper. A atividade decorreu no dia 11 de março e contou com a presença de 81 membros da comunidade educativa, dos quais 42 eram alunos e 39 encarregados de educação/acompanhantes divididos em 21 equipas.

A “Gravidade Zero” tal como o Peddypaper estava inserida na semana cultural e foi realizada ao longo do dia 9 de março. Esta atividade tem como nome “Gravidade Zero” pois foi planeada e organizada com o objetivo de proporcionar uma experiência aos alunos, com o material disponível, o mais próximo possível de uma realidade com gravidade zero. Para isso, os professores de educação física construíram um percurso com os diversos materiais disponíveis no ginásio como colchões, boques, trampolins, espaldares, traves, paralelas, entre muitos outros materiais, para que os alunos o percorressem (utilizando diversas habilidades motoras) sem tocar no solo. Este percurso demonstrou-se bastante motivador e desafiador para o aluno, que assim que tiveram conhecimento da atividade, demonstraram abertura e muita vontade de participar.



Figura 2 - Cartazes das Atividades

Em conjunto (grupo de estagiários) os mesmos acharam relevante mostrar a modalidade de *Frisbee*, sendo que, esta é uma modalidade que muito pouca gente tem conhecimento, daí termos tido a iniciativa de falar com Associação Portuguesa de *Ultimate* e Desportos de Disco (APUDD) para que estes pudessem dar a conhecer a mesma aos alunos da turma do 11ºB, 11ºC, 7ºC e 10ºE através de um workshop. Tendo assim combinado com os responsáveis para que estes viessem no dia 18 de maio.

Segundo a APUDD, o seu projeto escolas tem como objetivo fomentar o desenvolvimento dos desportos do disco em todo o território nacional, designadamente na disponibilização de material para a prática de *ultimate frisbee* nas escolas.



Figura 3- Atividade e Disco de Frisbee

#### 4. Referências bibliográficas

Brophy, J., & Good, T. (1984). Teacher behavior and student achievement.

Carreiro da Costa, F. Gomes, L., & Martins, J. (2017). Estilos de Ensino em Educação Física. In Em R.

Carvalho, M. (2017). A decisão na escola: Um jogo de racionalidades. In Revista Lusófona de Educação (Vol. 38, Issue 38, pp. 197–199). Edições Universitárias Lusófonas.

Catunda, & A. Marques, Educação Física Escolar: Referenciais para o ensino de qualidade (pp.87–108). Brasil: Casa da Educação Física.

Ferreira, V. (2022). As atribuições e competências do coordenador dos diretores de turma no funcionamento da organização escolar. Estudo de caso num agrupamento de escolas do Norte.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Marques & A. Catunda (Eds.), Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade (pp. 53–82)

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). First Online Edition of Teaching Physical Education.

Quina, João, Costa, F., & Diniz, J. A. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física: um estudo sobre o feedback pedagógico. In Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física (pp. 9–29).

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física.

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

### A PERCEÇÃO DAS RAPARIGAS EM RELAÇÃO À ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E BEM-ESTAR

BÁRBARA GUILHERME [1], FERNANDO VIEIRA [1,2]

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

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

#### RESUMO

**Enquadramento:** A prática de atividade física promove melhorias na condição física e garante saúde. **Objetivo:** Sendo assim, este estudo tem como objetivo perceber a percepção das raparigas em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar. **Métodos:** A amostra foi constituída por 41 alunas do 12º ano de uma Escola Básica e Secundária do concelho de Almada. Para tratamento dos dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo. **Resultados:** Observou-se que na relação entre a percepção das alunas relativa à importância da saúde e atividade física todas as alunas (100%) consideram as mesmas importantes e 46,34% das alunas indicaram como justificação a sua saúde. Relativamente a ser saudável no dia a dia a maioria das alunas (40,54%) consideram ser saudável no dia a dia como praticar exercício físico e praticar uma alimentação saudável (33,78%). Desta categoria, uma minoria (1,35% e 4,05%) consideram ser saudável ter vida social e/ou hidratação diária. Analogamente à opinião da prática de A.F. ser necessária/importante/relevante, a maioria das alunas (95,12%) tem essa opinião. Sendo que a maioria não justificou (51,21%) e 26,82% justificou afirmando que é relevante ter um estilo de vida saudável.

Comparativamente à dimensão “Competências pessoais” podemos observar que todas as alunas (100%) dizem sentirem-se motivadas ao praticar atividade física. Sendo que a justificações mais abundantes foram a saúde e sentimento de bem-estar (25%). Em contrapartida, 22,72% dizem também sentirem-se desmotivadas e não justificam o porque e 21,95% afirmam que se sentem desmotivadas por falta de tempo.

**Conclusões:** Conclui-se assim que foi possível verificar que as alunas sujeitas ao questionário têm um conhecimento vago sobre os conceitos de atividade física, saúde e bem-estar e realizam uma associação racional e real entre eles.

**Palavras-chave:** Atividade Física, Saúde e Bem-estar.

## ABSTRACT

**Background:** Engaging in physical activity promotes improvements in physical condition and ensures the wellbeing and overall health. **Objectives:** Therefore, this study aims to understand the perceptions of the female student regarding Physical Activity, Health, and Well-being. **Method:** The sample consisted of 41 12th-grade female students from a Basic and Secondary School in the Almada. For data treatment it was utilized the content analysis technique. **Results:** It was observed that in the students' perception of the importance of health and physical activity, all students (100%) considered them important, with 46.34% of students justifying this by their health.

Regarding being healthy on a daily basis, the majority of the students (40.54%) consider being healthy in daily life as practicing physical exercise and maintaining a healthy diet (33.78%). A minority (1.35% and 4.05%) considered being healthy as having a social life and/or daily hydration. Similarly, in their opinion on the necessity/importance/relevance of physical activity, the majority of students (95.12%) held this view. Most did not provide justification (51.21%), and 26.82% justified it by stating that a healthy lifestyle is important.

Comparatively, in the 'Personal Skills' dimension, we can observe that all the students (100%) claim to feel motivated when engaging in physical activities. The most abundant justifications were related to health and a sense of well-being (25%). In contrast, 22.72% also state that they feel demotivated without providing a specific reason, and 21.95% assert that lack of time makes them feel unmotivated." **Conclusions:** In conclusion, it was possible to observe that the students surveyed had a vague understanding of the concepts of physical activity, health, and well-being and made rational and real associations between them.

**Key words:** physical activity, health and well-being

## Introdução

A participação em atividades físicas traz benefícios importantes para a saúde física e mental das crianças através do controle do peso, melhora do humor e controlo do *stress* (Janssen & Leblanc, 2010; Poitras et al., 2016). A participação precoce no desporto pode influenciar a continuação na idade adulta (Haerens et al., 2011; Kirk, 2005) o que pode resolver a questão da diminuição dos níveis de atividade com a idade e os problemas de saúde associados.

As escolas são um ambiente onde a atividade física pode ser aumentada através de aulas de educação física organizadas (Wang, 2019). No entanto, uma recente revisão sistemática que investigou o tempo gasto em AFMV (atividade física moderada a vigorosa) durante as aulas de EF na escola sugere que os alunos do ensino secundário apenas gastam, em média, 40,5% das aulas de EF participando de atividade física moderada a vigorosa (Hollis et al., 2017). Além disso, estudos demonstraram que as meninas passam significativamente menos tempo do que os meninos em atividade física moderada a vigorosa nas aulas de educação física (Kerr et al., 2018; Singerland et al., 2011; Smith et al., 2014).

Para alguns autores (Mckenzie & Lounsbury, 2009; Westerståhl et al., 2005), as aulas de EF são o único momento em que as raparigas participam em qualquer forma de atividade física.

A perceção não constitui um conhecimento exaustivo e abrangente do objeto, mas sim uma interpretação sempre temporária e incompleta, representando o processo pelo qual a consciência apreende um determinado objeto (Nóbrega, 2008).

Vários autores (Brasil, 2018; Fraga, A. B., 2012; Oliveira et al., 2018; Shephard & Balady, 1999) compreendem a AF como qualquer movimento corporal voluntário realizado pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto de energia acima do repouso, como por exemplo como tomar banho, vestir-se, subir escadas, andar, limpar a casa, etc. Já o exercício físico é planeado, estruturado, repetitivo e intencional com o sentido de manutenção ou otimização da condição física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física.

O conceito de saúde não encontra consenso. Diversos fatores, como a conjuntura social, os valores e as conceções individuais relativas à religião, à filosofia e à ciência incidem sobre este entendimento. O autor Batistella (2007) definiu três modos de compreendê-la:

- 1) como ausência de doença;
- 2) como bem-estar;
- 3) como um valor social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, com o conseqüente consumo de energia. A atividade física refere-se a todos os movimentos, inclusive durante os momentos de lazer, de e para determinados locais ou como parte do trabalho de uma pessoa (como por exemplo: caminhar, andar de bicicleta, participar em atividades recreativas, etc.).

Foi demonstrado que a atividade física regular ajuda a prevenir e controlar doenças não transmissíveis, como doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e vários tipos de cancro. Também ajuda a prevenir a hipertensão, manter um peso corporal saudável e pode melhorar a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar (OMS, 2022).

As diretrizes e recomendações da OMS fornecem informações detalhadas sobre diferentes grupos etários e grupos populacionais específicos sobre o nível de atividade física necessário para uma boa saúde. A OMS recomenda para crianças e adolescentes de 5 a 17 anos:

- Pelo menos 60 minutos diários em média de atividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, ao longo da semana;
- Atividades aeróbicas intensas, bem como aquelas que fortalecem músculos e ossos, pelo menos três dias por semana;
- Limitar o tempo gasto em atividades sedentárias, especialmente o tempo de lazer passado em frente a uma tela (OMS, 2022).

O autor Canguilhem (2015) apresenta as definições de "vida" e "saúde" da seguinte maneira, a vida humana é uma existência, um estado de ser que está constantemente enfrentando um futuro incerto, na inevitabilidade de sua própria finitude. Assim, o ser humano está suscetível à doença não por uma condenação ou destino preestabelecido, mas devido à sua mera presença no mundo. Nesse sentido, a saúde não é de forma alguma uma demanda económica a ser valorizada dentro de um quadro legislativo, mas sim uma condição espontânea que influencia o exercício pleno da vida.

O primeiro significado de bem-estar pode ser a noção subjetiva de sentir-se bem, sem queixas, sem sofrimento físico ou mental e sem consciência de qualquer dano físico ou prejuízo ao desempenho pessoal ou social, incluindo relações familiares e profissionais (Júnior, 2004).

Mas de acordo com o autor (Júnior, 2004), o conceito de bem-estar vai além de simplesmente não se sentir mal. O bem-estar implica na satisfação das necessidades, sejam elas conscientes ou inconscientes, naturais ou psicossociais. No contexto humano, isso abrange a satisfação das necessidades biológicas, relacionadas ao bem-estar físico; das necessidades psicológicas, relacionadas ao bem-estar mental; e das necessidades sociais, relacionadas ao bem-estar social.

O campo do bem-estar envolve o estudo científico da felicidade em duas vertentes principais: o bem-estar subjetivo e o psicológico. A diferença fundamental está na concepção de felicidade adotada: enquanto o bem-estar subjetivo se concentra no prazer e na procura da felicidade, o bem-estar psicológico baseia-se no pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa (Pantaleão & Veiga, 2019).

Segundo Nascimento (2023), considerar a escola um espaço onde é possível a prática de atividades direcionadas à saúde requer algumas correções. Como por exemplo, o fato de não se considerar que uma aula de Educação Física seja, unicamente, capaz de promover saúde.

De acordo com Nascimento (2023), a premissa que a prática de atividade física promove melhorias na condição física e é capaz de garantir saúde carrega algumas debilidades pois exclui alguns fatores que são fundamentais. Como por exemplo, o discurso que induz à crença de que a pessoa que pratica atividade física está imune a doenças, como se toda manifestação de quadro patológico tivesse uma relação direta com a atividade física.

Posto isto, é importante estudar a percepção que as raparigas têm em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e saúde.

## **Materiais e Métodos**

### **Amostra**

A amostra é composta por 41 raparigas com idades compreendidas entre 16 e 19 anos ( $17,70 \pm 0,80$ ) onde 20 praticam desporto fora da escola (entre eles dança, voleibol, ginásio, crossfit, muay thai, atletismo e natação) e 21 não praticam. Foram inquiridas todas as raparigas do 12º ano de um agrupamento de escolas de Almada com um único critério de exclusão:

- Indisponibilidade de participação por ausência na aula em que foi aplicado o questionário.

*Tabela 3 - Caracterização da amostra*

N	Sexo	Total da amostra	%	Média de idades ± Desvio padrão	Praticantes	Não praticantes
41	Feminino	41	100%	17,70 ± 0,80	20	21

### Instrumentos

Foi aplicado um questionário (Craveiro & Vieira, 2015), que diz respeito à percepção das raparigas em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde que compreende seis questões de resposta aberta.

### Procedimentos

Antecipadamente aos preenchimentos dos questionários por parte das alunas, foi solicitada autorização à escola. Após o parecer positivo, os professores das respetivas turmas deram também a sua autorização.

Os questionários foram aplicados no decorrer de uma aula de forma a garantir que todas as alunas da turma estivessem presentes.

Foi explicado previamente ao professor de cada turma em que consistiam e pedida a respetiva autorização. Aos indivíduos foi lhes dito explicado de forma sucinta a composição do questionário e que seria de resposta individual. Os mesmos foram aplicados num ambiente calmo e que com as alunas distanciadas para que fosse garantido o preenchimento individual.

*Tabela 4 - Questões do questionário aplicado*

Nº da questão	Questão
1	Para ti, qual a importância da saúde e da atividade física na tua vida?
2	Como integras a noção de ser saudável no teu dia-a-dia?
3	Qual é a tua opinião em relação à prática atividade física?
4	Como te sentes ao praticar atividade física?
5	Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam á atividade física?

6	Quais os aspetos na tua vida que te motivam edesmotivam para seres fisicamente ativa?
---	---

### Análise de dados

Para a análise das perguntas de resposta aberta e do seu conteúdo, foi utilizado a técnica de análise de conteúdo, tendo em conta os procedimentos metodológicos indicados por Bardin (2002, p.95) onde salienta que: “As diferentes fases de análise de conteúdo, tal como o inquérito sociológico ou a experimentação, organizam-se em torno de três polos cronológicos:

- 1) a pré-análise;
- 2) a exploração do material;
- 3) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação.”

### A pré-análise

Nesta fase, todos os questionários foram organizados, lidos e interpretados de acordo com os objetivos propostos, seguindo as seguintes regras:

- 1) Regra da exaustividade: “uma vez definido o campo do corpus [...] é preciso terem-se em conta todos os elementos desse corpus” (Bardin, 1977, p. 97). Após a leitura integral de todas as entrevistas, asseguramos-nos que todo o material observado fazia parte do corpus.

Sendo assim, foram consideradas para respetiva análise todas as entrevistas;

- 2) Regra da representatividade: “A amostragem diz-se rigorosa se a amostra for uma parte representativa do universo inicial” (Bardin, 2002, p.97).

Sendo assim, considerámos que todas as alunas que realizaram o questionário.

- 3) Regra da homogeneidade: “os documentos retidos devem ser homogéneos, quer dizer, devem obedecer a critérios precisos de escolha e não apresentar demasiada singularidade fora destes critérios de escolha” (Bardin, 2002, p.98).

Os documentos neste estudo são homogéneos em relação à temática que se quer estudar e foram realizadas as mesmas técnicas, aplicadas sempre pelo mesmo investigador.

- 4) Regra de pertinência: “os documentos retidos devem ser adequados, enquanto fonte de informação, de modo a corresponderem ao objetivo que suscita a análise” (Bardin, 2002, p. 98).

As entrevistas são adequadas enquanto fontes de informação e correspondem ao objetivo do estudo que suscitou a análise.

### **A exploração do material**

Concluída a fase de pré-análise, prosseguimos para a fase de análise, que consistiu em interpretar, codificar e categorizar as respostas obtidas, tendo em conta as respetivas regras:

1) A exclusão mútua: “Esta condição estipula que cada elemento não pode existir em mais de uma divisão” (Bardin, 2002, p. 120). As categorias devem ser formuladas de modo que o mesmo elemento não seja classificado em duas ou mais categorias.

2) A homogeneidade: “O princípio de exclusão mútua depende da homogeneidade das categorias. Um único princípio de classificação deve governar a sua organização” (Bardin, 2002, p. 120). As categorias devem ser homogêneas, ou seja, devem estar de acordo com os temas estabelecidos nas etapas anteriores da análise;

3) A pertinência: “uma categoria é considerada pertinente quando está adaptada ao material de análise escolhido, e quando pertence ao quadro teórico definido” (Bardin, 2002, p. 120).

4) A objetividade e a fidelidade: O conjunto de respostas que está a ser classificado através do sistema de categorias deve ser sempre interpretado e codificado da mesma maneira, independentemente de ser realizado em tempos distintos ou por diferentes investigadores.

5) A produtividade: “um conjunto de categorias é produtivo se fornece resultados férteis: férteis em índices de inferências, em hipóteses novas e em dados exatos” (Bardin, 2002, p.120-121).

### **A exploração do material**

Concluída a fase de pré-análise, prosseguimos para a fase de análise, que consistiu em interpretar, codificar e categorizar as respostas obtidas, tendo em conta as respetivas regras:

- 1) A exclusão mútua: “Esta condição estipula que cada elemento não pode existir em mais de uma divisão” (Bardin, 1977, p. 120). As categorias devem ser formuladas de modo que o mesmo elemento não seja classificado em duas ou mais categorias.
- 2) A homogeneidade: “O princípio de exclusão mútua depende da homogeneidade das categorias. Um único princípio de classificação deve governar a sua organização” (Bardin, 1977), p. 120). As categorias devem ser homogêneas, ou seja, devem estar de acordo com os temas estabelecidos nas etapas anteriores da análise;
- 3) A pertinência: “uma categoria é considerada pertinente quando está adaptada ao material de análise escolhido, e quando pertence ao quadro teórico definido” (Bardin, 1977, p. 120), as categorias devem ser adaptadas ao objetivo/material de estudo.
- 4) A objetividade e a fidelidade: O conjunto de respostas que está a ser classificado através do sistema de categorias deve ser sempre interpretado e codificado da mesma maneira, independentemente de ser realizado em tempos distintos ou por diferentes investigadores.
- 5) A produtividade: “um conjunto de categorias é produtivo se fornece resultados férteis: férteis em índices de inferências, em hipóteses novas e em dados exatos” (Bardin, 1977, p.120-121).

## O tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação

Considerando o método de análise de conteúdo anteriormente referido. Consideramos as seguintes dimensões para o nosso estudo:

- Saúde e Atividade Física;
- Saudável no dia a dia;
- Opinião;
- Sentimento pela Atividade Física;
- Competências pessoais.

Foram assim encontradas 5 dimensões de estudo e em cada uma delas definidas as respetivas categorias e subcategorias. Foram definidas com base no conteúdo encontrado nas respostas dos alunos e encontram-se nas seguintes tabelas:

*Tabela 5- Dimensão - Saúde e Atividade física: Categorias e subcategorias*

<b>Dimensão</b>	<b>Definição da dimensão</b>	<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>
Saúde e Atividade física	É perguntado qual a importância da saúde e da atividade física.	Importante	Saúde Sentimento de produtividade Saúde mental Autoestima Bem-estar Convívio Distração Não justificou
		Não importante	

*Tabela 6 - Dimensão - Saudável no dia a dia: Categorias*

<b>Dimensão</b>	<b>Definição da dimensão</b>	<b>Categoria</b>
Saudável no dia a dia	Diz respeito à definição de saúde. A integração desses conceitos no dia a dia e qual a relação entre ambos.	Praticar E.F. Praticar Desporto Alimentação Horas de sono/Descanso Saúde Vida social Hidratação Não justifica

Tabela 7 - Dimensão - Opinião: Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Opinião	É perguntado qual a opinião sobre o sentimento que surge quando a entrevistada pratica atividade física.	Relevante	Estilo de vida Distração Saúde Saúde mental Desmotivação Sem justificação
		Sem opinião	

Tabela 8 - Dimensão - Sentimento pela Atividade Física: Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Sentimento pela Atividade Física	É perguntado qual o sentimento que surge quando a entrevistada pratica atividade física.	Realizado	Autoestima Bom humor Distração Sem justificação
		Não Realizado	Autoestima Sem justificação

Tabela 9 - Dimensão - Competências pessoais: Categorias e subcategorias

Dimensão	Definição da dimensão	Categoria	Subcategoria
Competências pessoais	Questiona qual o tipo de atividade física que a aluno se sente mais ou menos motivada de fazer.	Motivação	Aspeto físico Autoestima Convívio Concentração Performance/bons resultados Saúde Sentimento bem-estar Gosto pela A.F.

			Sem justificação
		Desmotivação	Falta de tempo Maus resultados Fator monetário Preguiça Estado emocional Falta de disciplina Cansaço Sem justificação

### Verificação da estabilidade

Para que os dados empregues pudessem ser empregues com fidedignidade, aplicou-se um teste de fidelidade. A percentagem de fiabilidade é apurada utilizando a fórmula de Bellack que segundo Vieira (2015) permite encontrar o índice de fiabilidade através de um cálculo simples e fiável. Assim, a partir da análise de conteúdo realizado aos quarenta e um questionários aplicados, foi utilizado a fórmula de Bellack:

$$\frac{\text{número de acordos}}{\text{número de acordos} + \text{número de desacordos}} \times 100 \equiv \frac{32}{32 + (36 - 32)} \times 100 = 88\%$$

O acordo alcançado foi 88%.

## Resultados

Tabela 10 - Dimensão – Saúde e A.F.: Frequência absoluta e frequência relativa

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Importante	41	100%	Saúde	19	46,34%
			Bem-estar	8	19,51%
			Sentimento de produtividade	2	4,87%
			Saúde mental	9	21,95%
			Autoestima	2	4,87%
			Convívio	1	2,43%
			Distração	2	4,87%
			Não justificou	6	14,63%
Não importante	0	0%	-	0	0%

Relativamente à dimensão “Saúde e Atividade Física “ e consequente categoria, podemos observar que todas as alunas (100%) consideram a Saúde e atividade física importantes.

Desta categoria, 46,34% dos alunos indicaram como justificação a sua saúde.

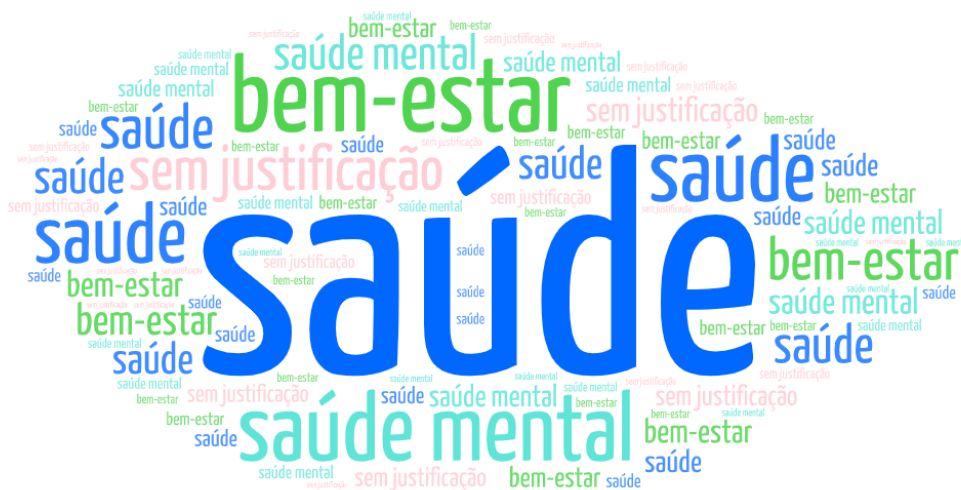


Figura 4 – Dimensão – Saúde e A.F

Tabela 11 - Dimensão – Saudável no dia a dia: Frequência absoluta e frequência relativa

Categoria	Fa	Fr
Praticar exercício físico	25	33,78%
Praticar desporto	8	10,81%
Alimentação	30	40,54%
Horas de sono/descanso	2	2,70%
Saúde	4	5,40%
Vida social	1	1,35%
Hidratação	3	4,05%
Não justificou	1	1,35%

Relativamente à dimensão “Saudável no dia-a-dia” podemos observar que todas a maioria das alunas (40,54%) consideram ser saudável no dia a dia como praticar uma alimentação saudável e de praticar exercício físico (33,78%). Desta categoria, uma minoria (1,35% e 4,05%) consideram ser saudável ter vida social e/ou hidratação diária.



Figura 5 - Dimensão – Saudável no dia a dia

Tabela 12 - Dimensão – Opinião: Frequência absoluta e frequência relativa

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Necessário/ Importante/ Relevante	39	95,12%	Estilo de vida	11	26,82%
			Distração	1	2,43%
			Saúde	10	24,38%
			Saúde mental	4	9,75%
			Desmotivação	1	2,43%
			Não justificou	21	51,21%
Sem opinião	2	4,87%			

Analogamente à dimensão “Opinião” podemos observar que a maioria das alunas (95,12%) tem a

opinião que a prática de A.F. é necessária/importante/relevante. Sendo que a maioria não justificou (51,21%) e 26,82% justificou afirmando que é relevante ter um estilo de vida saudável. Desta categoria 4,87% das alunas não têm opinião.

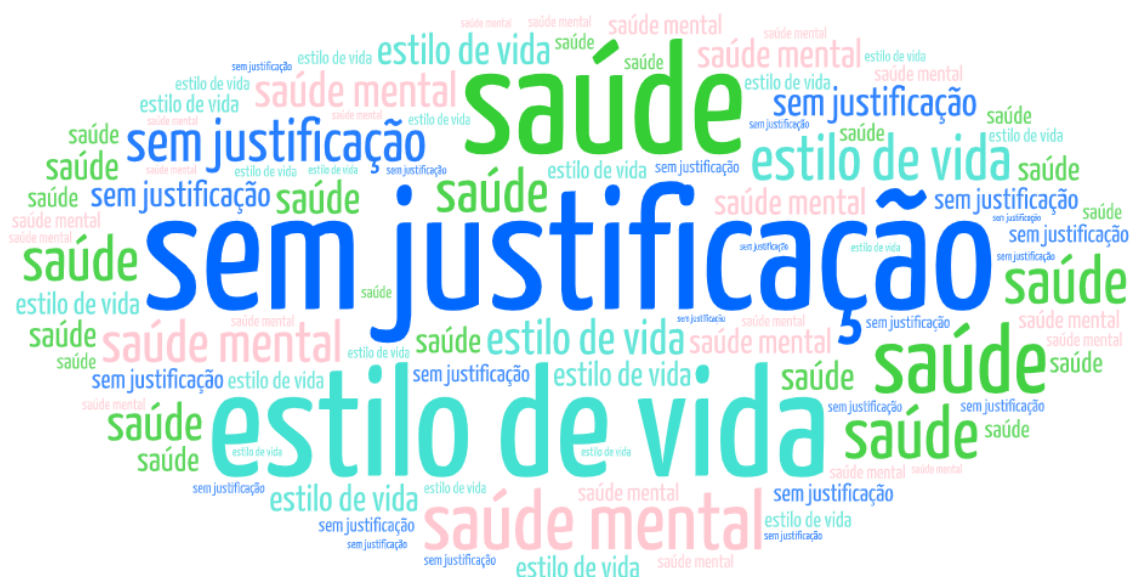


Figura 6 - Dimensão – Opinião

Tabela 13 - Dimensão – Sentimento pela atividade física: Frequência absoluta e frequência relativa

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Realizado	39	95,12%	Autoestima	12	29,26%
			Bom humor	4	9,75%
			Distração	5	12,19%
			Não justificou	16	39,02%
Não realizado	2	4,87%	Autoestima	1	2,43%
			Não justificou	1	2,43%

Relativamente à dimensão “Sentimento pela atividade física” podemos observar a maioria das alunas (95,12%) sente-se realizada quando pratica A.F. Sendo que a maioria (29,26%) diz que sente melhorias a nível da autoestima.

Desta categoria 4,87% da amostra diz não se sentir realizada.



Figura 7 – Dimensão – Sentimento pela AF

Tabela 14 - Dimensão – Competências pessoais: Frequência absoluta e frequência relativa

Categoria	Fa	Fr	Subcategoria	Fa	Fr
Motivação	44	100%	Aspeto físico	3	6,81%
			Autoestima	6	13,63%
			Convívio	2	4,54%
			Concentração	1	2,27%
			Performance/bons resultados	7	15,90%
			Saúde	11	25%
			Sentimento bem-estar	11	25%
			Gosto pela atividade física	3	6,81%
			Não justificou	4	9,52%
Desmotivação	41	100%	Falta de tempo	9	21,95%
			Maus resultados	2	4,87%
			Fator monetário	3	7,31%
			Preguiça	7	17,07%
			Estado emocional	2	4,87%
			Falta de disciplina	2	4,87%
			Cansaço	6	14,63%
			Não justificou	10	22,72%

Comparativamente à dimensão “Competências pessoais” podemos observar que existem 44 respostas sobre sentirem-se motivadas ao praticar atividade física e 41 respostas sobre sentirem-se desmotivadas ao praticar atividade física. Sendo que a justificações mais abundantes para motivação foram a saúde e sentimento de bem-estar (25%). Em contrapartida, 22,72% afirmam que se sentem desmotivadas e não justificam o porque e 21,95% afirmam que se sentem desmotivadas por falta de tempo.

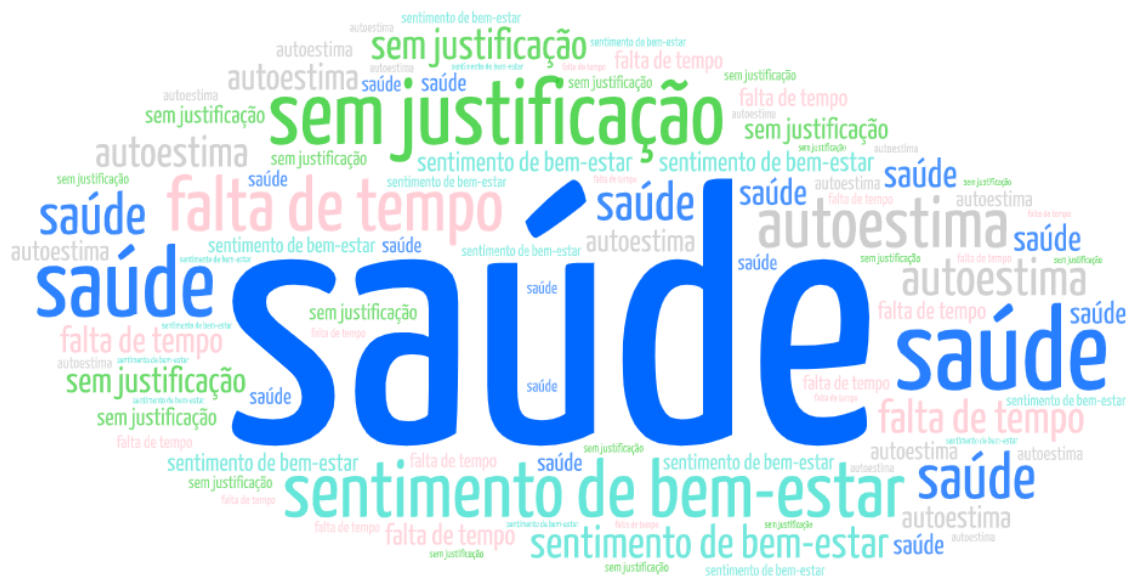


Figura 8 - Dimensão – Competências pessoais

## Discussão

Neste estudo, avaliamos a percepção das adolescentes em relação à Atividade Física, Saúde e Bem-estar.

Os resultados sugerem que todas as alunas entrevistadas consideraram a saúde e atividade física importantes:

**“É bastante importante que deveria fazer parte da vida de toda a gente”. [Q5]**

**“É bastante importante para o equilíbrio e bem-estar de cada um de nós” [Q6]**

**“Ambas (saúde e atividade física) têm bastante impacto e importância na minha vida, pois fazem sentir-me melhor e um maior bem-estar”. [Q15]**

Corroborando com a autora Marques (2022) que afirma que as adolescentes enfatizam o estilo de vida ativo e saudável como resultados relevantes do programa de atividade física.

A maioria das entrevistadas diz que ser saudável no dia a dia é praticar uma alimentação saudável, mas também praticar exercício físico:

**“Praticar exercício físico 3x por semana e evitar comidas fast food.” [Q24]**

**“Praticar exercício físico quase todo os dias e apresentar uma alimentação saudável.” [Q35]**

**“Praticar exercício físico pelo menos 5 vezes por semana, tentar comer o mais saudável possível e beber muita água.” [Q37]**

No presente estudo as alunas são questionadas como integram a noção de ser saudável no seu dia a dia e a maioria responde o faz através de uma alimentação saudável (40,54%) e da prática de exercício

físico (33,78%). Podemos considerar que estas alunos têm plena noção dos riscos de uma alimentação não saudável.

A grande parte das entrevistadas tem a opinião que a prática de A.F. é necessária/importante/relevante:

**“A sua prática é indispensável para se ser saudável física e mentalmente.” [Q16]**

**“Acho muito importante a prática de A.F. no nosso dia a dia.” [Q17]**

**“A prática de A.F. é importante para atingir um estilo de vida saudável.” [Q20]**

**“Considero que devia ser praticado por todos não só para se manter saudável mas também para nos libertarmos e abstrairmos do que nos rodeia por momentos.” [Q22]**

Indo ao encontro que a prática regular de atividade física tem sido associada a múltiplos benefícios para a saúde física, mental e psicossocial, incluindo a redução do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão, obesidade e promoção da capacidade aeróbica, força muscular e óssea, flexibilidade, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão (Committee on Physical, 2013).

E dizem sentir-se realizadas quando praticam:

**“Quando estou a praticar algo do meu interesse sinto-me bem e com um sentimento de realização.” [Q7]**

**“(Sinto-me) cansada mas satisfeita com os resultados.” [Q10]**

**“Ao praticar A.F. sinto-me com mais energia e alegre.” [Q23]**

**“Sempre que o faço sinto-me feliz e esqueço completamente de algo que me esteja a incomodar.” [Q34]**

A maioria das alunas (95,12%) diz sentir-se realizada quando pratica A.F. Sendo que a maioria (29,26%) diz que sente melhorias a nível da autoestima. Com base no estudo de Huang e Hsu (2019) indicam fatores motivacionais para a prática de educação física como “healthy body”, “pressure relief”, “psychological needs” e “impersonal needs”. Segundo Cid (2002), os motivos da procura por atividade física e o desporto são manter a forma, estar em boa condição física, prazer e divertimento.

São também abordados os fatores de desmotivação sendo que 36% da amostra diz-se sentir desmotivada e a maioria não justificou e os fatores mais mencionados foram a falta de tempo e a preguiça. As pessoas tendem a supor que os alunos menos experientes são os menos motivados e, inversamente, os alunos que estão praticam atividade física regularmente são os mais entusiasmados (Ntoumanis, 2001).

Associando a prática de E.F. com a Educação Física, segundo Kohl & Cook (2013) as adolescentes enfatizam a estilo de vida ativo e saudável como resultados relevantes do programa de atividade física. Também o Currículo Básico Nacional Finlandês (Finnish National Core Curriculum for Basic Education, 2014) e Pereira (2016) sublinham a importância de experiências positivas e do prazer nas aulas de educação física, visando promover atitudes favoráveis que influenciem a futura participação dos adolescentes em atividades físicas e, conseqüentemente, a adoção de um estilo de vida saudável e ativo.

A opinião dos alunos segundo Ferraz (2002) é que os alunos afirmaram de forma igual que a aula de educação física os ajuda a melhorar fisicamente e os manter ativos e que a aprendizagem e o ganho de saúde também está presente nas aulas de educação física.

Para alguns alunos, a educação física na escola pode ser a única forma de praticar atividade física, o que enfatiza o valor do ensino da educação física. Dado que as aulas de educação física são planeadas

pelos professores, estes devem garantir que os objetivos curriculares são cumpridos de acordo com as competências dos alunos. Cada aluno deve ter a oportunidade de desenvolver os seus conhecimentos e competências de forma a aumentar a motivação para a atividade física.

## **Conclusões**

Com esta investigação é possível concluir que as alunas sujeitas ao questionário têm um conhecimento vago sobre os conceitos de atividade física, saúde e bem-estar e realizam uma associação racional e real entre eles pois as mesmas consideram a atividade física necessária/importante/relevante e dizem-se sentir-se realizadas quando praticam e realçam a importância de uma alimentação saudável.

A prática de atividade física está diretamente relacionada com a saúde e bem-estar. No que diz respeito à implementação de um estilo de vida ativo e saudável no dia a dia, a grande maioria das alunas tem atitudes positivas para levar uma vida ativa e saudável.

Esta investigação apresenta algumas limitações, tais como a amostra reduzida de apenas alunos do 12º ano de escolaridade o que pode ter afetado os resultados, pois de acordo com Pereira (2016), as atitudes favoráveis em relação à educação física diminuem com o ano escolar. Os alunos que frequentam o 2.º ciclo (5.º e 6.º anos) referem menor importância à atividade física em comparação com os alunos do 3.º ciclo (7.º, 8.º e 9.º anos). Esta diminuição das atitudes positivas também foi observada com o aumento da idade (Lima et al., 2018).

Outra delimitação foi o facto deste estudo ter sido aplicado apenas numa escola, tendo sido assim a perceção captada reduzida. A avaliação qualitativa também pode aumentar a subjetividade dos resultados e o pouco desenvolvimento nas respostas abertas podem não representar plenamente perceção das adolescentes.

Este estudo também apresenta pontos fortes importantes, pois os resultados deste estudo podem ser relevantes para melhorar o ensino de atividade física na escola, visando aumentar a motivação das adolescentes para a prática de atividade física.

Para estudos futuros sugiro relacionar a perceção que as raparigas têm em relação à atividade física, saúde e bem-estar com os baixos níveis de participação em aulas de EF e a pouca prática da atividade física no geral por parte deste grupo.

## Bibliografia

- Araújo, D., & Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. In *Rev Bras Med Esporte* (Vol. 6)
- Batistella, C. (2007). *Abordagens Contemporâneas do Conceito de Saúde*. Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* (Lisboa edições, 70). Edições 70.
- Brasil. (2018). *Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base*. Acesso em: 14/09/2023.
- Canguilhem, G. (2015). *Escritos sobre a Medicina*.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (n.d.). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research Synopsis*. In *Public Health Rep* (Vol. 100). Committee on Physical Activity, Environment Food, Nutrition, Board Institute of Medicine. In: Kohl HW, III, Cook HD, editors. *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington (DC): National Academies Press (US). Copyright 2013 by the National Academy of Sciences. All rights reserved.; 2013.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. In *Psychological Bulletin* (Vol. 95, Issue 3).
- Ferraz, M. (2002). *Questões de gênero na aula de Educação Física: Representações de alunas e de alunos do 9º ano da Escola Básica do 2º, 3º ciclos de Santiago*.
- Finnish National Core Curriculum for Basic Education. Helsinki: Opetushallitus; 2014.
- Fraga, A. B. (2012). *As práticas corporais e o lazer na contemporaneidade*. In *Anais do 2º Colóquio Educação Física e Ciências Sociais em diálogo* (pp.28-29).
- Haerens, L., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Kirk, D. (2011). *Toward the Development of a Pedagogical Model for Health-Based Physical Education*. *Quest*, 63(3), 321–338. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483684>
- Huang, Y. & Huan, C. (2019). *Research on the Motivation and Attitude of College students' Physical Education in Taiwan*.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). *Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth*. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 7). <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>
- Junior, L. (2004). *Desconstruindo a definição de saúde*. <http://www.who.int/home-page/index.es.shtml>
- Kirk, D. (2005). *Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences*. *European Physical Education Review*, 11(3), 239–255. <https://doi.org/10.1177/1356336X05056649>
- Kohl, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the student body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. In *Educating the Student Body*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Lima, R., Benites, L., Gonçalves, F., & Resende, R. (2018). *A Educação Física na escola: atitudes dos alunos em função da idade e do sexo*.
- Marques, L. (2003). *A saúde e o bem-estar espiritual em adultos porto-alegrenses*.
- Mckenzie, T. L., & Lounsbury, M. A. F. (2009). *School Physical Education: The Pill Not Taken*. In *American Journal of Lifestyle Medicine* (Vol. 3, Issue 3, pp. 219–225). <https://doi.org/10.1177/1559827609331562>

- Nascimento, K. F., Torres, A. L., & Ferreira, H. S. (2023). Atividade física e saúde na educação física escolar: perspectivas de professores formadores. *Revista Contexto & Educação*, 38(120), e11484.
- Nóbrega, T. (2008). Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. [www.scielo.br/epsic](http://www.scielo.br/epsic)
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225–242. <https://doi.org/10.1348/000709901158497>
- Oliveira, L. M. F. T. de, Silva, A. O. da, Santos, M. A. M. dos, Ritti-Dias, R. M., & Diniz, P. R. B. (2018). EXERCÍCIO FÍSICO OU ATIVIDADE FÍSICA: QUAL APRESENTA MAIOR ASSOCIAÇÃO COM A PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO DE ADOLESCENTES? *Revista Paulista de Pediatria*, 36(3), 322–328. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/;2018;36;3;00014>
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Physical activity, 5 out 2022. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Acesso em: 13/09/2023.
- Pantaleão, P. de F., & Veiga, H. M. da S. (2019). Bem-estar no trabalho: revisão sistemática da literatura nacional na última década. *HOLOS*, 5, 1–24. <https://doi.org/10.15628/holos.2019.7570>
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J., ... Wilmore, H. (1995). Physical Activity and Public Health A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. In *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* (Vol. 41, Issue 6, pp. S197–S239). Canadian Science Publishing. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Pereira, L. (2016). Atitude dos alunos face a disciplina de Educação Física. Universidade do Minho.
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 69, Issue 4).
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shephard, R. J., & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99(7), 963–972. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.99.7.963>
- Vieira, F. (2015). AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DOS PROFESSORES, O CURRÍCULO E A PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA.
- Westerståhl, M., Barnekow-Bergkvist, M., & Jansson, E. (2005). Low physical activity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15(5), 287–297. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00420.x>

## Anexos

### Pedido de autorização de participação

#### QUESTIONÁRIO

**A perceção das raparigas em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde.**

Caras estudantes,

Este questionário tem como principal objectivo perceber A perceção das raparigas em relação à atividade física e a forma como esta contribui para o seu bem-estar e para a sua saúde.

Este questionário destina-se às raparigas da Escola Básica e Secundaria Anselmo de Andrade que frequentem o 12º ano de escolaridade.

Venho, por isso, pedir a tua colaboração no preenchimento deste questionário para poder realizar o meu relatório final de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

As tuas respostas são anónimas e confidenciais, sendo apenas utilizadas para fins de investigação.

Agradeço a tua colaboração!

Consentimento Livre e Informado:

Consinto que a minha educanda participe no estudo “A perceção das raparigas de 10 a 12 anos de idade em relação à oferta formativa da disciplina de Educação Física”, sob supervisão científica do Professor Doutor Fernando António Rodrigues Vieira.

Percebo que a participação é voluntária. A resposta a este questionário não deverá exceder mais que 15 minutos. Entendo também que todas as respostas serão registadas de forma anónima e será mantida a confidencialidade. Não será recolhida qualquer informação identificativa.

Li e Entendi o consentimento informado,

Tenho autorização e aceito participar

Não tenho autorização e não aceito participar

## Questionário

### INSTRUÇÕES

Para responderes de forma correta a este questionário, basta assinalares a opção correta com uma cruz (x). Após seleccionares a opção correta, deverás indicar a tua idade e passares à próxima questão.

Idade \_\_\_\_\_

Praticas algum desporto fora da Escola - Sim  Não

Se sim, qual? \_\_\_\_\_ E com que frequência \_\_\_\_\_

1. Para ti, qual a importância da saúde e da atividade física na tua vida?

---

---

---

2. Como integras a noção de ser saudável no teu dia-a-dia?

---

---

---

3. Qual é a tua opinião em relação à prática atividade física?

---

---

---

4. Como te sentes ao praticar atividade física?

---

---

---

5. Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam á atividade física?

---

---

---

---

6. Quais os aspetos na tua vida que te motivam e desmotivam para seres fisicamente ativa?

---

---

---

---