



Campus Universitário de Almada
Escola Superior de Educação Jean Piaget
ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Pedro Tomás Alcobia

**MOTIVAÇÃO PARA MODALIDADES AQUÁTICAS NO
DESPORTO ESCOLAR EM FUNÇÃO DO GÉNERO E DA IDADE**

Relatório Final

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Fernando Viera

Coorientador: Professora Amélia Viegas

Almada, 2021

Campus Universitário de Almada

Escola Superior de Educação Jean Piaget

ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

Pedro Tomás Alcobia

**MOTIVAÇÃO PARA MODALIDADES AQUÁTICAS NO
DESPORTO ESCOLAR EM FUNÇÃO DO GÉNERO E DA IDADE**

Relatório Final

Apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre e Educação em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário (2.º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015, de 30 de Junho de 2015

Orientador: Professor Doutor Fernando Viera

Coorientador: Professora Amélia Viegas

Almada, Outubro 2021

Declaração de Autenticidade

A presente dissertação foi realizada por **Pedro Tomás de Alcobia**, aluno do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, no ano letivo de 2020/2021.

O seu autor declara que:

(i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.

(ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.

(iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.

(iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.

(v) Foi tomado conhecimento de que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e previstas na legislação.

Almada, 15 de Outubro de 2021

Assinatura

AGRADECIMENTOS

Ao meu Professor Fernando Viera, meu orientador, pela sua disponibilidade, gentileza e orientação em muito momentos do Estágio Profissional.

À Professora coorientadora Amélia Viegas, por me aceitar como seu estagiário, pela sua amizade, voto de confiança e por todos os ensinamentos e sugestões que me transmitiu ao longo de todo o processo de Estágio.

Ao professor Vítor Rito, por ser uma pessoa extremamente disponível e dedicada ao longo de todo o seu trabalho, obrigado por ter aceitado este desafio ao meu lado.

Ao professor Fábio Flores, pela sua atenção e preocupação para me ajudar na análise de dados da presente investigação.

À Direção da Escola Básica e Secundária Júlio Dantas, por me ter aceite como estagiário nas suas instalações e mais uma vez, ser parte integrante do meu Currículo, tanto como aluno e como estagiário.

A todos os docentes e não docentes da escola Júlio Dantas, o meu reconhecimento e agradecimento sincero pelo apoio demonstrado, pois sem eles seria impossível a realização deste Estágio.

Ao Agrupamento Gil Eanes, por me permitir realizar a minha investigação com base na amostra de alunos praticantes nas modalidades de Surf e Natação do Desporto Escolar.

Aos 106 participantes que realizaram o questionário “QMAD”, e por tornarem possível a realização deste projeto.

Ao Clube Náutico de Lagos e ao Clube de Vela de Lagos, por me deixarem usufruir das suas instalações e material técnico, por me fazerem sentir parte do grupo e por me mostrarem todas as técnicas para ser um melhor velejador, assim como um melhor profissional.

Aos meus pais, por todo o apoio e paciência incondicional não só nesta fase, mas em todos os momentos da minha vida. Obrigado por nunca me deixarem perder o foco e por nunca duvidarem de mim, nem por um segundo.

Ao meu avô Nuno Cabeçadas, a alma mais jovem e brilhante que eu conheço, por ainda se interessar em aprender novos temas, à sua dedicação para me ajudar e participar em todos os desafios a que me proponho.

À minha namorada Maria, por estar sempre ao meu lado e por me mostrar que a ambição e o esforço são fundamentais para o sucesso.

A todos, o meu obrigado.

RESUMO

O Estágio Profissional inserido no 2.º ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Instituto Piaget de Almada, dá a oportunidade aos alunos estagiários de aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos vários anos de formação no ensino de Educação Física em prática.

Este documento intitula-se de Relatório Final de Estágio e pretende descrever todo o processo realizado ao longo deste ano letivo (2020/2021).

O relatório divide-se em quatro dimensões, designadamente, (i) a Dimensão Profissional Social e Ética que elucida os objetivos principais de um professor de Educação Física durante as aulas e na instituição, (ii) a Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem que tem como foco as várias tarefas realizadas; o planeamento, ensino e avaliação onde estão referidas as dificuldades encontradas, pontos positivos e formas / táticas de resolução aos problemas surgidos, (iii) a Dimensão de Participação na Escola em Relação com a Comunidade que descreve todo o trabalho realizado por mim no âmbito do Desporto Escolar, e por fim, (iv) a Dimensão de Desenvolvimento ao Longo da Vida que tem como objetivo realizar um estudo científico em formato de artigo com o tema “Motivação para modalidades aquáticas no Desporto Escolar em função do género e idade”.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física, Estágio Profissional, Relatório Final

ABSTRACT

The Professional Internship inserted in the 2nd year of the Master of Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the Piaget de Almada Institute, gives the opportunity to trainee students to apply all the knowledge acquired over several years of training in the teaching of Education Physics in practice.

This document is called the Final Internship Report and intends to describe the entire process carried out throughout this academic year (2020/2021).

The report is divided into four dimensions, namely, (i) the Social and Ethical Professional Dimension that elucidates the main objectives of a Physical Education teacher during classes and in the institution, (ii) the Teaching and Learning Development Dimension which focuses on the various tasks performed; the planning, teaching and assessment where the difficulties encountered, positive points and ways / tactics of solving the problems that arise are referred to, (iii) the Dimension of Participation in the School in Relation to the Community which describes all the work carried out by me within the scope of School Sports, and finally, (iv) the Lifelong Development Dimension, which aims to carry out a scientific study in the form of an article with the theme “Motivation for water sports in School Sports according to gender and age”.

KEYWORDS: Physical Education, Professional Internship, Final Report

ÍNDICE

Lista de Siglas e Abreviaturas.....	1
Índice de Figuras.....	1
Índice de Tabelas.....	1
Introdução.....	2
O Aluno Estagiário.....	3
Pressupostos, Duração Organização do Estágio.....	4
1. Dimensão Profissional, Social e Ética.....	5
2. Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem.....	8
2.1. Caracterização da Escola.....	8
2.2. Caracterização das Turmas.....	9
2.3. Horário.....	10
2.4. Planeamento.....	10
2.5. Ensino.....	13
2.6. Avaliação.....	16
3. Dimensão de Participação na Escola em Relação com a Comunidade.....	21
3.1. Desporto Escolar.....	21
4. Dimensão de Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.....	24
Resumo / Abstract.....	24
Introdução.....	25
Objetivo de Estudo.....	28
Metodologia.....	28
Caraterização da Amostra.....	28
Variáveis.....	29
Instrumentos.....	29
Procedimentos.....	30
Análise de Dados.....	30
Apresentação dos Resultados.....	31
Discussão dos Resultados.....	38
Bibliografia.....	40
5. Considerações Finais.....	43

6. Bibliografía.....	45
7. Anexos.....	47

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

EP – Estágio Profissional

EF – Educação Física

DE – Desporto Escolar

AEJD - Agrupamento de Escolas Júlio Dantas

AE – Agrupamento Escolas Gil Eanes

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Horário de Educação Física atribuído

Figura 2 – “*QMAD*” - Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Estatística Descritiva Geral por Itens

Tabela 2 – Estatística Descritiva Geral por Dimensões

Tabela 3 - Comparação de Género

Tabela 4 - Comparação de Faixa Etária Agrupada

Tabela 5 - Comparação de Modalidades Surf vs Natação

Tabela 6 - Comparação de Modalidades Surf vs Vela

Tabela 7 - Comparação de Modalidades Natação vs Vela

INTRODUÇÃO

O presente projeto foi realizado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Profissional (doravante “EP”), tendo como objetivo a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários. O relatório de Estágio demonstra todo o trabalho realizado ao longo do atual ano letivo, numa ótica pessoal, crítica e auto reflexiva.

A minha experiência como Professor Estagiário decorreu na Escola Básica e Secundária Júlio Dantas na cidade de Lagos, orientado pelo Professor Dr. Fernando Viera, docente da Instituição Piaget e coorientado pela professora Amélia Viegas.

Durante todo o EP, testemunhei a persistência na partilha de informação e conhecimentos entre todos os interessados no projeto, o que por si só, fortaleceu melhor o meu desempenho profissional numa relação de amizade e respeito entre ambos.

Neste relatório final, serão apresentadas as várias dimensões propostas pelo Instituto Piaget e desenvolvidas durante este ano letivo de forma lógica e temporal, nomeadamente, a Dimensão Profissional Social e Ética, a Dimensão de Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem e a Dimensão de Participação na Escola em Relação com a Comunidade e por fim, a Dimensão de Desenvolvimento ao Longo da Vida. Importa ressaltar que, última dimensão tem como objetivo realizar um estudo científico em formato de Artigo com o tema “*Motivação para modalidades aquáticas no Desporto Escolar em função do género e idade*”. Esta dimensão está dividida em 6 partes, designadamente, (i) o enquadramento teórico, que descreve cientificamente cada parte do tema proposto, (ii) o planeamento, que caracteriza a amostra, (iii) as variáveis, (iv) o instrumento, (v) procedimento e por fim, (vi) a análise e apresentação dos resultados, com subsequente discussão.

O objetivo principal desta dissertação passa por perceber o que leva os alunos a escolher desportos aquáticos, em vez de desportos coletivos, e se as idades e o género têm umnexo direto nessas motivações.

Todo este processo fará parte do meu currículo como Professor Estagiário e como tal, tem que ser incorporado como uma aprendizagem crucial na formação e evolução como futuro docente da disciplina de Educação Física.

O ALUNO ESTAGIÁRIO

Desde muito cedo que iniciei a minha atividade desportiva na cidade de Lagos, local onde sempre residi e pelo qual nutro um carinho muito especial. Inicialmente, comecei por praticar um desporto coletivo, o futebol, mas sempre senti mais empatia para os desportos aquáticos, como a natação, do qual fui atleta federado durante alguns anos.

Aos 10 anos passei por diversos clubes / escolas de iniciação de surf, mas foi no *Algarve Surf Clube* que fiquei completamente cativado por esta modalidade. Entrei em várias competições, nacionais e internacionais, nas quais, muitas das vezes, obtive boas e notórias classificações.

O surf tornou-se o meu foco, e é uma parte fundamental da minha vida, o meu porto de abrigo. Através desta modalidade consegui alcançar alguns feitos pessoais e ser reconhecido por várias marcas desportivas, as quais represento no Algarve.

O desporto sempre foi um dos meus escapes e neste sentido, ao concluir o ensino secundário candidatei-me ao curso de Ciências do Desporto na Universidade do Algarve. Paralelamente, frequentava o curso da Federação Portuguesa de Surf, onde obtive o nível 1 de instrutor de surf, tendo trabalhado nessa área durante 5 anos numa das maiores escolas de surf no Algarve, *Algarve Surf School*.

Face ao exposto, ao longo de todos esses anos, a minha vontade em aprender, comunicar e lecionar grupos de pessoas de várias idades e nacionalidades (no seguimento do meu trabalho no Algarve Surf School), fez com que me inscrevesse no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, no Instituto Piaget de Almada, para um dia ter a oportunidade de ser docente e lecionar a disciplina de Educação Física nas Escolas.

PRESSUPOSTOS, DURAÇÃO ORGANIZADA DO ESTÁGIO

Ao começar o EP, estava bastante motivado e com grandes expectativas porque era a primeira vez que estava a lecionar para estudantes do ensino básico e secundário. Não sabia bem o que esperar das turmas e/ou da própria instituição, mas senti e sinto que posso vir a dar um grande contributo para a temática em apreço e fazer a diferença na motivação dos jovens para a realização de atividade física.

Na fase inicial do EP, durante duas semanas, tive a oportunidade de observar e acompanhar de perto a minha coorientadora a lecionar as aulas. O facto da Professora Amélia me ter sempre acompanhado e apoiado durante todo o processo de integração ajudou bastante e rapidamente cheguei ao ponto de me sentir à vontade para lecionar. A fase inicial foi extremamente gratificante, mas ao mesmo tempo, exigente na medida subsistia a obrigação de realizar e enviar previamente as propostas dos planos de aula para a minha coorientadora. A própria deu-me a liberdade para aplicar novas ideias de exercícios, sublinhando sempre que é importante conseguir observar e prestar a devida atenção a todos os alunos, a fim de se poder efetuar uma avaliação correta e justa no final do ano de todos os intervenientes., tendo em consciência de que existem alunos mais capazes e motivados que outros.

É importante dar nota de que todos os dias de manhã me reunia com a minha coorientadora para analisarmos os planos, trocarmos ideias e tratar de assuntos associados à direção das turmas. Isto fez com que me sentisse preparado antes de cada aula e confiante na explicação de cada exercício. Acresce que, no final de cada dia realizávamos um pequeno balanço sobre o trabalho, onde discutíamos os pontos fortes e menos fortes de cada momento das aulas de modo a fazer uma reflexão global do dia.

1. DIMENSÃO PROFISSIONAL, SOCIAL E ÉTICA

Como aluno estagiário tive a preocupação de promover as aprendizagens curriculares e essenciais que elencam os conhecimentos, as capacidades e atitudes a desenvolver por todos os alunos.

As aprendizagens do 3.º Ciclo, a par das efetuadas no 2.º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), em que se estabelece a abordagem das matérias na sua forma característica e em toda a sua extensão. É nestes dois ciclos que se garante o essencial das aprendizagens da EF, antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário (Aprendizagens essenciais).

Neste seguimento, o meu propósito foi o de garantir que todos os alunos frequentassem a escola numa ótica inclusiva, tal como estabelece o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho (doravante descrito como “DL”), em relação ao regime jurídico da educação inclusiva. O presente Decreto-Lei identifica as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, as áreas curriculares específicas, bem como os recursos específicos a mobilizar para responder às necessidades educativas de todas e de cada uma das crianças e jovens ao longo do seu percurso escolar, nas diferentes ofertas de educação e formação.

Faziam parte da turma do 9.º ano, dois alunos com necessidades específicas completamente diferentes. Um deles estava diagnosticado com um grave défice de concentração/atenção e apresentava constantemente atitudes/comportamentos disruptivos. Este aluno beneficiou de medidas seletivas definidas pelo acima referido, Decreto-Lei n.º 54/2018. Foi minha premissa e constante preocupação, proporcionar-lhe todas as medidas de suporte à aprendizagem necessárias que constavam do seu RTP. Tive sempre a atenção de no início de cada aula tentar perceber qual o seu estado de espírito/humor para o incentivar constantemente à prática desportiva. O elogio e o reforço positivo foram fulcrais para ultrapassar algumas barreiras com este aluno. Uma das acomodações curriculares utilizadas foi posicionar-me sempre perto dele para o motivar frequentemente, fazer dele o meu assistente direto (coisa que ele gostava e que percebi que poderia resultar muito com este aluno) pois assim enalteci e reforcei positivamente cada ação relacionada com a minha disciplina, deixando de ter um aluno que se

desconcentrava rapidamente e tentava fugir do ambiente de aula, para um aluno interessado e atento nos momentos necessários.

O outro discente apresentava necessidades específicas na área de língua portuguesa, com diagnóstico de Perturbação de Aprendizagem Específica, com défice grave na leitura (Dislexia) e na escrita (Disortografia) revelando nas aulas de Educação Física ser um aluno participativo e respeitador. Embora revelasse algumas dificuldades motoras, dedicava-se 100% em todas as atividades propostas

Relativamente ao aluno do 12º ano, este beneficiava também de medidas adicionais. Era acompanhado na escola por um psicólogo e tinha aulas de apoio no seu horário. Apesar dos seus problemas, sempre se manifestou respeitador e calmo. No entanto, faltava bastante, revelando pouco interesse em cumprir os seus deveres.

A Diretora de turma / conselho de turma foram determinantes enquanto atuante face aos casos com que se deparou. O encarregado de educação foi sempre informado das faltas do aluno e houve um trabalho colaborativo com os professores do conselho de turma no sentido de se proporem tarefas motivadoras para ele. Este aluno desde muito cedo revelou ser um apaixonado por surf, como tal isso foi deveras desafiante para mim pois sendo eu atleta desta modalidade procurei sempre motivá-lo a partir desta temática. Todos os trabalhos que teve que realizar para a disciplina de Educação Física tiveram sempre o foco neste desporto, o que fez com se dedicasse bastante, mostrando bons documentos e argumentos nas tarefas solicitadas.

Menciono ainda que acompanhei e colaborei de perto o trabalho da minha coorientadora, como diretora de turma, o que foi fulcral para o meu crescimento enquanto estagiário.

Procurei sempre estimular a autoconfiança dos alunos através de interações verbais estimulantes e do reforço positivo com o objetivo de os fazer atingir as metas que tinha delineado.

Todos os alunos beneficiaram de um sistema de avaliação onde se privilegiou a observação direta na sala de aula, o interesse, a participação e empenho nas atividades letivas, as atitudes e valores, a pontualidade, a assiduidade, o comportamento e autonomia. Realizaram-se fichas / testes formativos e sumativos diferenciados quando se sentiu que era necessário.

Para finalizar saliento que toda a minha intervenção educacional com estes alunos foi focalizada em práticas pedagógicas inclusivas assentes nos princípios da gestão flexível do currículo, dos espaços e dos tempos, respondendo ajustadamente às

especificidades de cada aluno, permitindo assim ir ao encontro do perfil de desenvolvimento de cada um dos alunos.

Tentei sempre garantir o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a sua plena inclusão na sociedade, tendo em conta o carácter complexo e diferenciado das aprendizagens escolares.

Igualmente tentei manter em todas as aulas um clima de bem-estar entre todos os alunos e procurei sempre manter uma boa relação, comunicação, bem como prestar-lhes todo o apoio que achei necessário na altura para o seu sucesso educativo e emocional.

No DE foi um dos lugares que coloquei mais em prática esta dimensão, pois trabalhei com várias crianças de idades e vivências diferentes. Todas as terças-feiras recebíamos turmas diferentes de todas as escolas de Lagos do 3º e 4º ano, desde escolas privadas, pública e de bairros sociais. Isto deu-me a oportunidade de trabalhar com alguns alunos com grandes défices de concentração, hiperatividade, etc. O objetivo com estes alunos era em mostrar-lhes uma nova modalidade como a vela e canoagem, onde eles pudessem descarregar as suas energias, levá-los fora da sua zona de conforto como a água / mar e utilizar estes desportos como motivação para que estes se comportassem bem e respeitassem o material e colegas.

Ao se proporcionar projetos como estes dá-se a possibilidade aos alunos de vivenciar e experimentar um tipo de desporto caro, que de outra forma talvez não tivessem a possibilidade financeira de o fazer. Senti uma grande felicidade em conseguir facultar a muitas destas crianças dias únicos e extraordinários passados ao ar livre, em contacto com o mar e o vento e nunca irei esquecer os seus rostos de felicidade.

2. DIMENSÃO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

2.1. Caracterização da Escola

A Escola Básica e Secundária Júlio Dantas, localizada na cidade de Lagos, no Algarve, é o estabelecimento de ensino no qual efetuei o Estágio Pedagógico. A caracterização do Agrupamento de Escolas Júlio Dantas (AEJD) foi constituído em 2012 e é composto por seis escolas desde o pré-escolar ao 12º ano, nomeadamente:

- Escola Secundária Júlio Dantas (doravante “ES Júlio Dantas”), sede do Agrupamento;
- Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos Tecnopolis;
- Quatro escolas básicas do 1.º ciclo (EB 1), duas das quais com jardim de infância (JI): EB 1/JI de Espiche, EB 1/JI Santa Maria; EB 1 de Luz e EB 1 N.º 1 de Lagos (Bairro Operário).

O agrupamento tem um total de 2442 alunos, do qual expressamos *infra* a distribuição da população escolar por nível / ciclo de ensino:

- N.º Alunos Educação Pré-Escolar - 110;
- 1.º ciclo - 456;
- 2.º ciclo - 347;
- 3.º ciclo - 491;
- Ensino Secundário - 799;
- Outras Ofertas Educativas e Formativas (Ensino Diurno) – 49;
- Outras Ofertas Educativas e Formativas (Ensino Noturno) – 136.

O AEJD, enquanto agrupamento constituído pela integração de estabelecimentos de educação pré-escolar e escolas de diferentes níveis e ciclos de ensino da rede pública, tem como missão a promoção e desenvolvimento de um serviço educativo de qualidade, nos ensinos básico e secundário, na região do Algarve (Projeto Educativo Agrupamento Escolas Júlio Dantas, 2018).

Escolhi esta escola para realizar o meu estágio pois sou residente em Lagos e frequentei este estabelecimento como aluno no 10.º ano de escolaridade. A professora Amélia é uma profissional muito dinâmica e importante figura no Mundo da Vela pois

foi a fundadora do clube de vela em Lagos. Como amante do mar fiquei deveras entusiasmado poder trabalhar e conhecer melhor o trabalho desenvolvido neste agrupamento a nível de desportos náuticos. Esta professora prontificou-se a dar-me essa possibilidade, o que muito me entusiasmou.

Dentro do Agrupamento, o corpo docente é constituído por 239 educadores e professores existindo 55 professores no departamento de “Expressões”. Em particular, na escola Júlio Dantas o grupo de Educação Física é formado por 14 professores. Dentro do pavilhão ainda existem 2 funcionários não docente, que têm como objetivo manter a ordem e funcionamento dos espaços e material existente.

A atividade de desporto escolar é um programa oficial do Ministério da Educação com o objetivo de proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

A escola onde estou inserido tem diversos núcleos de desporto escolar, como: Futsal; Voleibol; Basquetebol; Natação; Vela; Badminton; Patinagem e Desportos de Combate.

2.2. Caracterização das Turmas

Foi-me atribuída uma turma do Ensino Básico e Secundário, 9.^a F e 12.^o E de artes.

A turma do 9.^o F é constituída por 20 alunos, sendo 13 do género masculino e 7 do género feminino, existindo 2 rapazes considerados como alunos com necessidades específicas. Por sua vez, a turma do 12.^o E é constituída por 21 alunos, sendo 14 do género feminino e 7 do género masculino, existindo 2 rapazes identificados com as ditas necessidades específicas.

No 9.^o ano, existem vários níveis distintos entre os alunos. O desempenho da turma é muito irregular, visto que existem alunos empenhados e outros que revelam comportamentos desadequados face às atividades propostas. A falta de atenção / concentração de alguns alunos por vezes compromete o funcionamento da aula.

A turma de 12.^o ano revelou na avaliação inicial um fraco empenho e capacidade física reduzida. No entanto são alunos bem-dispostos e dedicados.

2.3. Horário

O horário de Estágio incidia em duas aulas semanais para cada turma e dois dias dedicados ao Desporto Escolar (terças e sextas-feiras). A turma do 9.º ano tem um bloco de 45 minutos e outro de 90 minutos, enquanto o 12.º ano usufrui de dois blocos de 90 minutos semanais.

Ano letivo: 2020 - 2021										
Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:20 - 09:05			CFD		Δ CFD					
09:05 - 09:50							● Tutoria			
10:05 - 10:50						CFD	9º F. EF	Ginásio	● DE-Act.Ext.	
10:50 - 11:35										
11:45 - 12:30			10mi.LET.CFD 10mi.RCL.CFD				Alondi / EE ■ DT. DT			
12:30 - 13:15										
13:30 - 14:15										
14:15 - 15:00	9º F. EF*	Ginásio								
15:10 - 15:55	● 12º E. DT	A0.15			Form. DEN		12º E. EDF	Ginásio		
15:55 - 16:40										
16:50 - 17:35	12º E. EDF*	Ginásio	Reunión 18:25							
17:35 - 18:20						▲ Reuniões				

Entrada em vigor: 16/09/2020 Data de Validade: 31/08/2021

Figura 1 – Horário de Educação Física atribuído

2.4. Planeamento

No início do ano letivo, em coordenação com a minha coorientadora de Estágio, elaboramos a planificação anual para cada turma (9.º e 12.º ano) e estabelecemos as modalidades que iríamos praticar, de acordo com as aprendizagens essenciais e obrigatórias estipuladas pelo Ministério de Educação.

Durante o estágio, desenvolvi as minhas capacidades de organização, o que me fez perceber a importância das planificações prévias das aulas. Isto fez com que tivéssemos uma previsão e perceção do que podíamos e quando podíamos efetuar cada exercício/modalidade, *i.e.*, o modelo de ensino a utilizar. É óbvio e evidente que durante o ano, houve alterações às planificações anuais. Neste sentido, escolhemos utilizar o modelo misto, o qual é essencialmente composto por etapas, mas que em cada período letivo subsistiam pequenos blocos para cada modalidade. Este modelo permitiu-nos criar ciclos de revisão, consolidação e de aplicação. Etapas com pequenos ciclos de atividade:

consideração de um trabalho por etapas como o seu principal modelo de lecionação, mas que apreciam em determinado período de tempo um pequeno bloco de uma só atividade (Vieira, 2015).

O currículo da disciplina de EF para o 9.º ano é significativamente diferente do relativo ao 12.º ano. No 9.º ano, o aluno deve desenvolver as competências essenciais de nível introdutório em cinco matérias e de nível elementar numa matéria, de diferentes subáreas. No 12.º ano, o aluno deve desenvolver as competências essenciais de nível Introdutório em três matérias e de nível elementar em três matérias, de diferentes subáreas.

No primeiro período, decidimos realizar para ambas as turmas, a revisão e consolidação de duas modalidades coletivas (Basquetebol e Voleibol), na medida em que através da avaliação diagnóstica tomámos consciência que estes dois desportos eram aqueles que apresentavam mais dificuldades entre os alunos. Também revemos e consolidámos as subáreas de Ginástica de aparelhos (mini-trampolim) e de Atletismo - Estafetas.

O segundo período foi lecionado totalmente *online*, face à realidade atípica por todos nós vivida como consequência da crise pandémica que nos rodeia, por isso tivemos que ajustar a planificação anual. O principal objetivo do grupo de Educação Física, durante este período, foi manter todos os alunos o mais ativos possível, mesmo remotamente. Para isso, não revemos ou aplicámos qualquer desporto coletivo, mas criámos várias tarefas práticas (exercícios físicos) que estes tiveram de realizar todas as semanas. Não obstante, a única subárea que aplicámos e consolidámos foi a dança em ambas as turmas.

Esta subárea de Atividade Rítmica e Expressiva foi totalmente apresentada e desenvolvida por mim, aluno estagiário, via *online*, tendo sido um desafio constante nas minhas planificações. No entanto senti-me confiante e com capacidades para o realizar, sendo que durante o primeiro ano do meu mestrado, esta atividade também me foi apresentada via *online* o que me deu bases suficientes para o implementar aos alunos e ter sucesso no desenvolvimento da mesma. A minha proposta quanto a esta temática, foi apresentar-lhes um vídeo de uma dança tradicional portuguesa, com 5 passos diferentes onde os alunos tiveram que gravar a executar dentro dos tempos explicados por mim nas aulas de apresentação. Para além disso, os alunos tinham que escolher uma música diferente da do vídeo, mas do mesmo género (Folclore / Corridinho / Baile), vestir de forma tradicional, as meninas com saia, camisa e lenço na cabeça e os rapazes com

calças, colete, camisa e chapéu. Todos estes pontos contavam para avaliação e os alunos tinham a hipótese de as realizar com par ou individual. Na apresentação todos os alunos questionaram e não gostaram propriamente do tema, mas depois de realizarem a prática comigo sentiram que era algo simples e de fácil realização o que fez surgir vídeos bastante bons inseridos na plataforma *Classroom*.

No caso do 12º ano, para além de terem estes mesmo objetivos, eu e a minha coorientadora decidimos aplicar as tarefas das áreas de conhecimentos, solicitando aos alunos um trabalho escrito (*Word*) e uma pequena apresentação do mesmo via online (*PowerPoint*). Os temas dados foram os seguintes:

- I. Relacionar Aptidão Física e Saúde;
- II. Fatores de Saúde e Risco Associados à Prática das Atividades Físicas;
- III. Desporto como Fenómeno Social de Grande Importância;
- IV. Métodos de Treino Mais Adequados ao Desenvolvimento ou Manutenção das Diversas Capacidades Motoras;
- V. Aspetos Gerais de Ética na Participação das Atividades Físicas e Desportivas.

No terceiro período, tivemos como objetivo, aplicar e consolidar todas as modalidades / avaliações que faltavam para cumprir o programa de EF, tais como: Futsal, Andebol, Badminton e salto em comprimento. Não conseguimos aplicar em nenhuma das turmas a subárea de Atividades de Exploração da Natureza, devido à curta duração deste último período, o que me deixou insatisfeito, pois era algo que queria desenvolver com os alunos.

Durante os períodos presenciais, tive que proceder a algumas alterações aos meus planos de aula, devido a constrangimentos não previstos, sendo eles, por falta de alunos, troca de espaços ou alterações climatéricas. Na fase inicial, eu pessoalmente, senti algumas dificuldades em fazer essas alterações pois tinha planeado e previsto uma coisa e não é de todo fácil alterar o estipulado à última da hora. Com o apoio da minha coorientadora esses constrangimentos foram resolvidos. No entanto, posso afirmar que no terceiro período já me sentia mais à vontade para lidar com essas alterações. Deixou de ser um problema e tornou-se algo fácil de superar.

Não posso deixar de referir uma estratégia extremamente importante neste meu processo de aluno estagiário. Foi deveras importante reunir todos os dias com a minha coorientadora antes do início das aulas. Aqui, ela verificava e ajustava a planificação do dia realizado por mim, quando necessário. A professora Amélia Viegas demonstrou

sempre uma grande disponibilidade para me ajudar e apoiar, fez-me sempre sentir à vontade e mostrou uma grande abertura para eu experimentar novas técnicas e exercícios. No final de cada dia, também nos reuníamos para discutir e analisar os pontos fortes e menos positivos de cada aula, fazendo sempre uma pequena reflexão sobre o meu desempenho.

Todos estes pequenos *feedbacks* ajudaram-me a melhorar as minhas técnicas, ideias e formas de trabalhar durante todo o ano letivo.

2.5. Ensino

O ensino em Educação Física é um processo interpessoal relacionado, não só com a promoção de conteúdo, aprendizagens e habilidades específicas, mas também com o desenvolvimento de competências sociais que são essenciais para a socialização dos alunos (Vieira, 2015).

Durante este processo de ensino-aprendizagem procurei sempre verificar com antecedência e consoante o espaço que estava previsto no *roulement* o planeamento de cada aula supervisionado pela minha coordenadora. Tal como aprendi na disciplina de Pedagogia, em todos os planos tive o cuidado de colocar três momentos distintos (inicial, fundamental e final), descrever como cada exercício se iria organizar, os objetivos a atingir, planejar o tempo dedicado a cada tarefa (tempo parcial e tempo total) e ainda ter em atenção ao tempo de transição bem como o tempo para os alunos se equiparem e desequiparem, pois devido ao Covid-19, estes não podiam estar todos presentes ao mesmo tempo, dentro dos balneários, o que fez com que as aulas práticas ficassem reduzidas. O plano consiste em traçar os objetivos a alcançar, resultado de uma convergência de informações, conceções e perspetivas, nomeadamente dos objetivos programáticos, estabelecidos pelo Ministério da Educação, avaliação diagnóstica, características da turma e dos planos em particular (Santos, 2017).

Contudo, o plano de aula deve ser interpretado como um “livro de apoio” e não como uma “Bíblia” (Mesquita, 2009).

Em todas as aulas lecionadas por mim, procurei sempre ser o mais objetivo e claro durante as minhas explicações, realizando demonstrações ou colocando um aluno a demonstrar enquanto eu explicava verbalmente cada passo / exercício. Elucidando com o exemplo da “demonstração”, pode ver-se, sempre que se solicita ao indivíduo que imite o demonstrador, pede-se-lhe que reproduzem a informação que recebeu, ao seja,

conserva-se a informação (Sarmiento, 2004). Pessoalmente senti que esta parte foi deveras importante para o sucesso dos alunos, por isso, no final desta fase utilizava sempre a técnica de intervenção pedagógica “questionamento” para perceber se ainda restavam dúvidas para clarificar. A problemática de questionar (perguntar ou interrogar), para além de servir como forma de verificar o nível de conhecimento da matéria, ou de rever ou atualizar saberes, pode igualmente ser ajudada para manter a atenção ou controlo do grupo. (...) A forma de questionar as próprias execuções, para além de poderem melhorar a motivação e o clima relacional, proporcionam ao praticante uma autoanálise e uma informação complementar (*feedbacks*) sobre a sua própria prática (como fez ou como poderia ter feito); podem esclarecer conteúdos e clarificar aspetos da prática que se apresentam, por vezes, difíceis de executar ou verbalizar (Sarmiento, 2004).

Na parte inicial de cada aula (cerca de 15 / 20 minutos) registava a assiduidade e o material em grelhas próprias e dava tempo aos alunos para se reunirem devido às rotações dos balneários para dar início ao aquecimento articular e muscular.

Sinto que uma das partes fundamentais da aula consistia na lecionação dos exercícios principais e adequados a cada matéria, existindo sempre uma progressão natural e à medida da evolução dos alunos. Durante esta fase utilizei vários tipos de estilos de ensino como o de comando / tarefa, dependendo de cada exercício e objetivo. Para além disso procurei sempre transmitir *feedbacks* coletivos e individuais durante cada exercício. O *feedback* do professor acontece depois da ação do aluno. Quando fornecido em situação de prática, envolve um conjunto de decisões e de juízos do professor que se repercutem na ação do aluno a diferentes níveis: na compreensão da tarefa, na sua motivação, na avaliação do seu próprio desempenho, entre outros. Mas os alunos percebem o *feedback* de forma diferente (Sociedade Portuguesa de Educação Física, 2019).

Na fase final das aulas procurei sempre dar importância e ênfase aos exercícios de alongamento com o objetivo de fazer retornar os alunos à calma e relaxamento muscular. Durante esta fase em todas as aulas, realizei um pequeno balanço geral e coletivo, onde apontava os pontos fortes e fracos bem como algumas questões sobre os exercícios (nomes técnicos ou objetivos).

No final da aula, deve ser realizado o balanço da sessão por forma a identificar os erros ocorridos durante a mesma ou identificar algum comportamento impróprio a fim de não se repetir nas aulas seguintes. É possível, a utilização do questionamento como forma de aprendizagem e aferição de conhecimentos (Santos, 2017).

Um dos pontos fortes que sinto possuir é a capacidade de liderança, como tal penso ter conseguido lecionar em ambas as turmas sem dificuldades de maior, responder de forma objetiva e clara às perguntas que me foram direcionadas e motivá-los quando estes se encontravam com algum dilema ou baixa autoestima.

É claro que nem todas as aulas correram da melhor forma, existiram algumas em que os exercícios não foram os mais adequados ou existiram algumas brincadeiras fora do contexto de aula, mas todos esses problemas foram resolvidos e vejo-os como experiências necessárias para o meu futuro, como professor de Educação Física. Foi deveras importante sentir o apoio da minha coorientadora ao longo dessas aulas.

Por vezes sentia dificuldade em controlar os tempos propostos para cada tarefa e para cada fase, pois muitas vezes era influenciado pelo desempenho dos alunos. Quando estes não alcançavam os objetivos tinha tendência a dar mais algum tempo, mas caso de alcançarem rapidamente o objetivo, preferia passar para a progressão seguinte. Quando observava que os alunos estavam a desfrutar dos exercícios tinha tendência para lhes proporcionar mais tempo nessa atividade. De facto, não há aprendizagem sem prática e a duração dessa prática, faz ressaltar a questão do tempo de prática que, nas fases iniciais de aprendizagem, deve merecer atenção particular (Sarmiento, 2004).

Outro ponto importante sentido foi que, para melhorar o desempenho de cada aula era necessário estabelecer uma boa relação com os alunos, por isso desde o início do ano procurei descobrir os seus interesses e estabelecer um diálogo amistoso. Isto fez com que a maior parte dos alunos se sentisse à vontade comigo, existindo sempre respeito entre professor e aluno, dando origem até a algumas confidências da parte deles. (...) tem-se sempre a convicção que o bom professor é tido como tal, pelo menos em algum grau, pela sua simpatia e capacidade empática, valores ou qualidades que levam os alunos a gostarem das matérias que lecionam (Sarmiento, 2004).

Um dos maiores desafios durante todo o ano e que pessoalmente não estava à espera foi o fato de ter que motivar constantemente os alunos para a importância da prática da Educação Física. Isto porque, na minha altura como aluno, Educação Física sempre foi das minhas disciplinas preferidas, no entanto, parece que os alunos de hoje encaram esta disciplina com algum desdém e como algo aborrecido. Por isso, motivá-los diariamente foi desafiante, pois obrigou-me a estar constantemente a procurar novas estratégias e exercícios para alcançar esse objetivo. Também utilizei frequentemente o reforço positivo para não desistirem das tarefas e para irem mais além. O reforço positivo, elogiando os alunos, não só pelos resultados obtidos, mas também, pelo esforço

desenvolvido, deve ser uma estratégia a utilizar para conseguir a motivação dos alunos na realização e compreensão das atividades e, naturalmente, por ser uma situação favorável ao desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem (Santos, 2017).

Como aspeto positivo não posso deixar de referir as excelentes condições que a escola dispõe, desde os espaços exteriores e interiores serem de grandes dimensões e de boa qualidade, bem como todo o material que possui, e que está bastante novo e que proporciona várias opções para escolha de modalidades. Isto deu-me a possibilidade de praticar novas modalidades com as turmas, no final de cada período tais como Bitoque-Rugby e Basquetebol.

Para finalizar gostaria de referir que na primeira aula que tive com ambas as turmas dentro de uma sala de aula, onde foram feitas as devidas apresentações e foram abordados outros assuntos tais como a avaliação, atitudes e conhecimentos, referi que um dos meus objetivos era fazer com que todos eles aprendessem algo comigo, mas também desejava aprender algo com eles. No final do ano senti que todos eles conseguiram algo novo com a minha passagem, mas também não posso deixar de referir que eu pessoalmente aprendi muito com todos eles e estou bastante grato por todos os momentos passados em conjunto com ambas as turmas.

2.6. Avaliação

A avaliação sobre as aprendizagens dos alunos é algo que tem sido alvo de muitos estudos ao longo dos anos e é um tema algo polémico e controverso.

Durante muito tempo, a avaliação das aprendizagens esteve exclusivamente, associada ao paradigma quantitativo, positivista, assente nos pressupostos de objetividade, rigor com ênfase no resultado da aprendizagem a curto prazo a curto prazo e no controlo das variáveis intervenientes. A avaliação era algo realizado à parte do processo de ensino-aprendizagem e consistia na medição do grau de consecução dos objetivos, definidos previamente, por parte de cada aluno (Ferreira, 2007).

O termo “avaliar”, estava automaticamente associado à realização de provas e exames.

Hoje em dia, avaliação das aprendizagens dos alunos insere-se numa perspetiva de avaliação contínua e tem em conta o desenvolvimento integral do aluno. De acordo com a legislação em vigor, o regime de avaliação e certificação de aprendizagens desenvolvidas pelos alunos afirma-se como elemento integrante e regulador de todo o

processo de ensino e aprendizagem, afirmando a dimensão formativa da avaliação, com o objetivo de melhorias no processo de ensino e na aprendizagem. Através da avaliação pedagógica utilizam-se uma diversidade de processos recolha de informação acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer; ou seja, uma diversidade de processos que evidenciam as suas aprendizagens tais como testes, apresentações, interações e diálogos diversos com os alunos, ensaios, observações informais, autoavaliações dos alunos, avaliação entre pares e desempenhos na resolução de uma diversidade de problemas (Fernandes, 2021).

Durante este ano letivo foram efetuados vários momentos de avaliação, tais como, avaliação inicial / diagnóstico, três avaliações formativas correspondentes a cada período letivo e uma avaliação sumativa. Para além disso ia registando em várias grelhas o desempenho dos meus alunos nas várias modalidades.

Comecei por realizar uma avaliação diagnóstica nas primeiras aulas para aferir o nível (introdutório, elementar ou avançado) em que cada turma se encontrava nas várias modalidades tendo por base uma tabela de registo para cada desporto. Esta avaliação teve como objetivo obter um ponto de partida para a elaboração de uma planificação de estratégias e intervenções em cada matéria a lecionar. No plano que estrutura o processo de ensino e aprendizagem devem existir momentos em que o professor recolhe, de forma intencional, informações acerca do desempenho motor dos alunos que lhe permitam decidir sobre as estratégias de ensino mais adaptadas as necessidades de desenvolvimento de cada criança (Sociedade Portuguesa de Educação Física, 2019).

De acordo com as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, o 9º ano deve desenvolver competências de nível Introdutório, em 5 matérias e de nível Elementar numa matéria. No caso do 12º ano os alunos devem desenvolver as competências de nível Introdutório em três matérias e de nível Elementar também em três matérias, de diferentes subáreas.

Tendo por base a avaliação diagnóstica, pude detetar que metade da turma do 9º ano apresentava um nível introdutório e outra metade um nível elementar. Aproximadamente 50% da turma possuía um bom desempenho e aptidão física, enquanto a outra metade demonstrava grandes dificuldades motoras, motivacionais e aptidão física. A turma de 12º ano maioritariamente composta por raparigas, encontrava-se no nível “Introdutório” em grande parte das modalidades. Todos os alunos possuíam um fraco desempenho motivacional e baixa aptidão física.

Tendo como ponto de partida os resultados da avaliação diagnóstica, a minha coorientadora e eu decidimos incidir na revisão de matérias e conteúdos dos assuntos onde os alunos apresentaram mais dificuldades (Basquetebol e Voleibol para ambas as turmas).

Devido à pandemia Covid-19, o 2º período foi lecionado com recurso ao ensino a distância, com aulas síncronas e assíncronas. No 9º ano, eu juntamente com a minha coorientadora, criámos tarefas para os alunos executarem em casa, tendo como objetivo a realização de vídeos que deveriam ser analisados de duas em duas semanas. As tarefas propostas foram circuitos, saudação ao sol (*yoga*) uma vez por semana, 30 minutos de corrida ou 60 minutos de bicicleta também por semana. Todas elas tinham que ser submetidas na plataforma adotada pelo agrupamento, *Classroom* através de um vídeo, com exceção do último que foi necessário submeter o registo da atividade através de uma aplicação (“*NikeRunning*”). Ainda neste período executámos a subárea Atividade Rítmica e Expressiva, lecionado por mim em duas aulas síncronas. Nessas duas aulas os alunos tiveram a oportunidade de praticar os vários passos / tempos e tirar dúvidas sobre a avaliação. A avaliação desta tarefa consistia em filmar os vários passos propostos por mim, com ou sem parceiro (opcional), selecionar uma música e vestuário adequado ao tema e inserir na plataforma. No final do ano tiveram que realizar um vídeo a executar os testes “Fitescola”. Dei sempre o *feedback* necessário aos alunos relativamente às tarefas enviadas, com uma linguagem clara e objetiva.

No caso do 12º ano foram submetidos as mesmas propostas de tarefas (circuito, *yoga* e corrida / bicicleta), no entanto, estes não tinham que realizar vídeos de duas em duas semanas. Era de carácter obrigatório efetuarem o registo de atividade (de duas em duas semanas) através do *Classroom*. Esta ficha de registo foi criada por mim e pela professora Amélia. Tal como o 9º ano, esta turma também realizou a mesma proposta de trabalho da subárea de Atividades Rítmicas e Expressivas. Para além disso, estes alunos tiveram que realizar um trabalho em grupo escrito (*Word*) e uma apresentação (*PowerPoint*) sobre temas propostos por mim e pela minha coorientadora.

No final do ano realizaram igualmente um vídeo a executar os testes “Fitescola”.

O terceiro período teve como principal objetivo colocar novamente os alunos de forma gradual num bom desempenho físico, pois a grande maioria, após o confinamento apresentava problemas de peso e tinha comportamentos mais sedentários. Outro objetivo a alcançar neste período foi tentar consolidar todas as matérias iniciadas no primeiro período.

Qualquer professor deve ter como objetivo o sucesso educativo dos seus alunos. Pretendi sempre que os discentes dessem o seu melhor para atingir um bom resultado no final do ano. Para além disso, procurei sempre motivar todos os alunos, os mais fracos a melhorarem as suas capacidades e a esforçarem-se cada vez mais, mesmo que a execução não fosse perfeita, queria que eles sentissem que deram o seu melhor. Para os alunos com maiores capacidades, o meu foco passava por criar novos exercícios, tarefas ou desafios para que estes não se desmotivassem durante as aulas, sendo que pessoalmente senti que consegui alcançar estes objetivos em ambos os casos.

Antes da avaliação de cada modalidade senti a necessidade de realizar várias vezes os exercícios a serem avaliados, nas aulas anteriores, para que os alunos ganhassem confiança e aperfeiçoamento na execução, o que acabou por ser algo muito positivo para todos eles. Bento (2003) afirma que repetições imanentes e permanentes, sistematizações e aplicações variadas atuam contra o esquecimento e contribuem para o essencial permanência, a longo prazo, na posse dos alunos.

A parte da aptidão física foi algo que senti que não era muito do agrado dos alunos. Por isso, planei uma pequena competição entre eles. A partir dos resultados obtidos no primeiro período, ia motivando-os um a um a superar o seu recorde anterior. Antes de iniciar cada exercício de “Fitescola”, mostrava-lhes o resultado anterior para que estes tentassem ultrapassar os seus resultados, nem que fosse por uma volta ou um centímetro. No terceiro período tornaram-se tão competitivos que eram eles próprios a solicitar o seu resultado anterior e a motivarem-se autonomamente a superar o seu recorde pessoal. Em ambas as turmas, a maioria dos alunos encontrava-se na zona saudável e mesmo aqueles que não estavam posicionados nesta zona conseguiram durante o ano superar alguns dos seus recordes pessoais, fazendo com que ficassem motivados e concretizados.

Não existiram níveis negativos no final do ano letivo, no entanto senti mais dificuldade em motivar os alunos com um melhor desempenho a manter as suas notas no 3º período, do que os alunos com maiores dificuldades.

Na turma do 9.º ano, houve dois alunos que acabaram com nível 5, no entanto, havia mais quatro alunos que conseguiriam alcançar este nível se não fosse certa falta de interesse, motivação e atitudes. Na turma do 12.º ano, não existiam alunos em perigo de retenção, todos eles apresentavam um nível positivo, no entanto, dois alunos poderiam ter alcançado nível 20 se tivessem realizado todos os trabalhos propostos durante o ano letivo.

Ao longo do ano utilizei instrumentos de avaliação diversificados que me levaram a refletir sobre o desenvolvimento das aprendizagens. Essas reflexões foram frequentemente discutidas com a minha coorientadora e frequentemente encontradas soluções para colmatar as dificuldades expressas dos discentes. Em relação aos alunos de educação inclusiva foram delineadas as medidas universais que tiveram como objetivo a adequação às necessidades dos discentes, no sentido de promover a equidade e igualdade de oportunidades do seu percurso escolar. Gostaria de referir que implementei as medidas que, em conselho de turma, foram definidas no âmbito das medidas de suporte à aprendizagem e inclusão com o objetivo de proporcionar aos alunos que revelavam dificuldades de aprendizagem o sucesso que lhes é devido.

Preenchi grelhas de observação direta durante as aulas, assim como recolhi informação que melhor me permitiu avaliar os alunos, anotando a participação na aula, a realização dos exercícios, o comportamento, interesse e desempenho nas tarefas propostas no contexto de aula.

Recorri a métodos de avaliação diversificados de forma diagnóstica, formativa e sumativa e promovi processos de autoavaliação que permitiram aferir e melhorar os desempenhos dos alunos. O departamento aplicou sempre o projeto “Fitescola” com o objetivo de promover hábitos saudáveis e aumentar o gosto pela atividade física ao mesmo tempo que avaliava o desempenho dos alunos nas áreas de aptidão aeróbia, composição corporal e a aptidão neuromuscular.

A avaliação final de cada aluno foi o resultado de todos estes itens e foram sempre alvo de análise e discussão entre mim e a minha coorientadora. Estive presente em todas as reuniões de avaliação.

Para concluir gostaria de referir que em todas as atividades foi fundamental o estabelecimento de um bom ambiente de aprendizagem, respeito e responsabilização, bem como bons hábitos através do cumprimento rigoroso das normas estabelecidas no Regulamento Interno. É imprescindível que o professor mantenha uma relação cordial, justa e igualitária com todos os seus alunos, mas também ser rígido e coerente perante transgressões às normas e regras da disciplina. Esta atitude poderá proporcionar um bom ambiente de trabalho perante comportamentos inapropriados, de modo a manter boas relações com os alunos. Devemos, acima de tudo, privilegiar a comunicação, criando oportunidades para que os alunos expressem as suas opiniões, pontos de vista e sentimento (Santos, 2017).

3. DIMENSÃO DE PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA EM RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

3.1. Desporto Escolar

Este ano devido à pandemia e às medidas de confinamento, não se proporcionou abertura para participar em grandes projetos com a comunidade. No entanto, tive a oportunidade de participar no Desporto Escolar (DE) da escola onde estagiei.

A Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos. De acordo com este normativo (Artigo 51.º), o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

Entende-se por DE o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei n.º 95/1991, 26 de fevereiro).

O Desporto Escolar pode incluir quatro realidades, nomeadamente, as atividades regulares internas, as atividades regulares externas, as atividades pontuais internas e as atividades pontuais externas.

A escola onde estive inserido disponibiliza um vasto leque de modalidades, mas o desporto que me foi atribuído foi Vela.

Atribuíram-me no horário 6 horas de vela, divididas por dois dias por semana (terças e sexta-feiras). Os dois dias eram realizados de forma completamente diferentes porque um consistia em atividades pontuais e as outras atividades regulares internas (grupo equipa). As atividades pontuais realizavam-se às terças-feiras, das 9 horas às 13 horas, com turmas do 3.º e 4.º ano, das escolas do concelho de Lagos com o objetivo de introduzir a modalidade às crianças e criar conforto e autoconfiança no meio aquático.

As atividades regulares internas decorriam às sextas-feiras, das 9 horas às 13 horas, com o grupo equipa do agrupamento Escola Júlio Dantas, com alunos de idades compreendidas entre os 13 e 16 anos, com alguma experiência na modalidade e com o objetivo de melhorar as suas técnicas.

Nas atividades pontuais as turmas eram compostas por cerca de 20 alunos, divididos em três grupos, distribuídos por mim, pela Professora Amélia e pelo Professor Vítor. Cada grupo circulava por cada um de nós em atividades diferentes.

A minha coorientadora ficava responsável pela navegação do barco à vela e eu e o Professor Vítor íamos alternando, a cada semana pela canoagem e atividades de praia (raquetes, petanca, futebol de praia e disco). Todos os dias de manhã começávamos por preparar o material antes das turmas chegarem; montar o barco à vela (Bahia), mastros, velas, lemes, organizar o espaço onde recebíamos as turmas com cadeiras e com o distanciamento obrigatório, colocação dos *kayaks* e pagaias na praia com as bandeiras do Desporto Escolar (DE) a marcar o nosso espaço. No final de cada dia, realizávamos um pequeno balanço com as turmas para refletirmos sobre a atividade. Também efetuávamos uma reflexão para discutir os pontos a melhorar ou sobre o que tinha corrido bem.

As atividades regulares internas, tal como já foi referido anteriormente eram compostas por alunos mais velhos e já com alguma experiência na modalidade, como tal o principal objetivo era melhorar as técnicas de vela como arribar, orçar, cambar, etc. Para isso, na parte inicial do treino, os alunos individualmente preparavam as suas embarcações (*Optmist*, Pico ou *Laser*) enquanto eu e a professora Amélia preparávamos o barco a motor e as boias aquáticas para realizar exercícios em alto mar. Durante os exercícios eu acompanhava a minha coorientadora no processo, aprendendo os nomes técnicos, percebendo os erros comuns e realçando os *feedbacks* direcionados aos alunos. No final, regressávamos à entrada do clube náutico para lavar e arrumar todas as embarcações. No final também realizávamos o balanço da atividade, por vezes em conjunto com os alunos ou apenas com a minha coorientadora.

O DE foi sem dúvida uma das melhores experiências durante o Estágio, na medida em tive a oportunidade de aprofundar as técnicas desta modalidade com a minha coorientadora e para além disso lecionar dois grupos de idades completamente diferentes.

Foi deveras interessante presenciar toda a emoção e excitação dos mais jovens em aprender esta modalidade enquanto com os adolescentes gostei de acompanhar a sua evolução a nível técnico.

Apesar das circunstâncias da pandemia, o Desporto Escolar, através do Centro de Formação Desportiva e o Grupo Equipa de Vela do AE Júlio Dantas, conseguiu levar a cabo diversas atividades permitindo aos alunos, com todas as normas de segurança, realizarem atividade desportiva de baixo risco e ao ar livre, contribuindo para uma melhor saúde física e mental dos alunos (Agrupamento de Escolas Júlio Dantas).

Em face do exposto, durante o EP, foi-me proposto pela Professora Amélia a realização de vídeos, para posterior observação e acompanhamento de todo o processo evolutivo em torno do DE de Vela, que podem ser visualizados nos seguintes links: (i) <http://www.aejd.pt/index.php/desporto-escolar/1124-atividades-do-centro-de-formacao-desportiva-do-aejd;> e (ii) [http://www.aejd.pt/index.php/desporto-escolar/1186-atividades-do-centro-de-formacao-desportiva-e-grupo-equipa-de-vela.](http://www.aejd.pt/index.php/desporto-escolar/1186-atividades-do-centro-de-formacao-desportiva-e-grupo-equipa-de-vela)

4. DIMENSÃO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL AO LONGO DA VIDA

RESUMO

A prática de modalidades aquáticas tem vindo a assumir um importante papel no processo educativo global. Neste estudo pretendemos analisar as motivações que levaram os alunos a escolher uma modalidade aquática dentro do Desporto Escolar e se o género ou idade têm alguma influência nessa escolha. Aplicámos um questionário de “Motivação para as Atividades Desportivas – QMAD” a uma amostra constituída por 106 alunos praticantes de desportos aquáticos dentro do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas Júlio Dantas e Agrupamento Gil Eanes, garantindo o anonimato e a confidencialidade das respostas dos inquiridos. Observámos que o género não influenciava as escolhas motivacionais, ambos dão a mesma importância às mesmas dimensões para a prática de desportos aquáticos, sendo eles “Forma Física”, “Prazer” e “Desenvolvimento Técnico”. e que com o aumento da idade os alunos davam mais importância. Verificou-se que, à medida que aumentava a idade dos alunos, registava-se um aumento do valor dessas mesmas dimensões, enquanto a importância atribuída ao “Estatuto” e “Competição” diminuía.

Palavras-Chave: Desporto Escolar, Modalidades Aquáticas, Orientações Motivacionais

ABSTRACT

The practice of aquatic sports has been assuming an important role in the global educational process. In this study, we intend to analyze the motivations that led students to choose an aquatic sport within the School Sport and whether gender or age has any influence on this choice. We applied a questionnaire “Motivation for Sporting Activities - QMAD” to a sample obtained by 106 students who practice water sports within the School Sports of the Júlio Dantas and Gil Eanes Grouping Schools, guaranteeing the anonymity and confidentiality of the answers. We observed that gender didn't influence motivational choices, both give importance to common dimensions for the practice of water sports, namely “Physical Form”, “Pleasure” and “Technical Development”. It was found that, as the age of students increased, there was an increase in the value of these dimensions, while the importance attributed to “Statute” and “Competition” decreased.

Keywords: School Sports, Water Sports, Motivational Orientations

Introdução

O Desporto Escolar encontra-se integrado no âmbito da disciplina de Educação Física existente na grande maioria das escolas, desde o ensino básico ao ensino secundário tendo, portanto, como missão estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa (online Desporto Escolar).

A prática de atividade física tem cada vez mais adeptos em Portugal. No entanto, a atividade de desportos aquáticos tem tido uma expansão ainda mais significativa. Dentro do Desporto Escolar surgiram nos últimos anos novas modalidades tais como, *Surf* e *Padel*, que encontram atualmente um maior número de praticantes bem como uma divulgação mais acentuada nas escolas portuguesas.

De acordo com o despacho n.º 7739/2020 do Programa de Desporto Escolar, que reflete os propósitos enunciados, e tendo presente o disposto no Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, o mesmo visa criar condições para o alargamento gradual da oferta de atividades físicas e desportivas, de caráter formal e não formal, a todos os alunos, permitindo o desenvolvimento atlético dos mesmos, bem como a deteção de alunos com elevado potencial desportivo através dos quadros competitivos locais, regionais, nacionais e internacionais.

Dentro do desporto escolar integram-se os desportos aquáticos, isto é, todos aqueles que são realizados exclusivamente no meio aquático, como por exemplo, *surf*, natação, vela e remo.

O Ministro da Educação, Tiago Brandão, veio reforçar recentemente a importância do Desporto Escolar fora dos muros da escola, no site oficial do mesmo que passamos a citar, “*Existirem mais modalidades como o remo, a canoagem, a vela, o surf, o ténis ou o golfe no universo da educação é essencial para a escola mostrar como no sucesso escolar (e desportivo) há lugar para todos, independentemente da sua condição económica, contexto cultural ou historial familiar*” (online Desporto Escolar).

No âmbito do Desporto Escolar, a Direção-Geral da Educação criou há três anos atrás da data da presente investigação uma rede nacional de Centros de Formação Desportiva para democratizar o acesso dos alunos a várias modalidades desportivas, tirando partido da localização geográfica privilegiada do nosso país e da tradição náutica, em articulação com a Estratégia Nacional para o Mar.

Neste contexto, Lagos é uma cidade privilegiada para as atividades aquáticas. Pelo seu meio envolvente, junto ao mar com excelentes condições para a prática de desportos náuticos e com uma grande tradição, cultura e estrutura náutica.

A vela, o *surf* e a natação são por estas razões desportos opcionais no Desporto Escolar das escolas do concelho, onde se privilegia a aventura, a incerteza e o risco, na natureza.

De acordo com o site do Desporto Escolar existem neste momento, 37 modalidades que integram o DE, no entanto, compete a cada escola, juntamente com os professores responsáveis para o efeito, a decisão respeitante às atividades que pretendem realizar. Os desportos aquáticos têm, paralelamente, uma contribuição ativa e construtiva para o DE, na medida em que atualmente existem 73 Centros de Formação Desportiva (CFD), dos quais 59 são destinados a atividades náuticas, 7 ao atletismo, 6 ao golfe e 1 à natação (*online* Desporto Escolar, CFD).

Paralelamente, o mundo globalizado que nos rodeia favorece a comercialização massiva de novas tecnologias que causa grandes dificuldades e obstáculos na motivação e dedicação dos jovens para com o desporto (ou mesmo para a prática regular de exercício físico). Como sabemos, os usos em excesso dessas mesmas tecnologias têm associados inúmeros vícios e riscos para a saúde, em especial, sedentarismo, obesidade, ansiedade, entre tantas outras doenças.

Neste cenário, o papel de um professor de educação física passa fortemente pela estimulação e motivação das crianças e adolescentes para um estilo de vida mais saudável, tanto para melhorar a sua condição física bem como para os dissuadir de caminhos e comportamentos de risco.

Valente (2004) ressalva que, a complexidade dos aspetos relacionados com a temática da motivação encontra-se relacionada com determinada escolha ou preferências que os indivíduos demonstram por determinada atividade. A contínua participação na atividade desportiva e a aderência com que o indivíduo coloca no desenvolvimento da mesma são sustentadas a partir da influência de fatores situacionais, sociais, pessoais e da própria atividade em si.

É importante também aferir se a escolha dos desportos náuticos no DE tem alguma relação com o género e idade.

É importante também aferir se a escolha dos desportos náuticos no DE tem alguma relação com o género e idade. Género é, então, um assunto de cultura, referindo-se à classificação social do «feminino» e do «masculino» (Rodrigues, 2003).

Relativamente aos diferentes géneros, os meninos são claramente mais ativos que as meninas, mas as diferenças tendem a minimizar com o aumento da idade. Vários estudos mostraram que a idade está associada negativamente à atividade física entre adolescentes (Marques, 2013).

Num estudo elaborado por Mota (2002) onde cita (Sallis et al. 2000) a atividade física diminui substancialmente com a idade dos indivíduos sendo este fato mais visível no sexo feminino.

Nos estudos analisados onde foram aplicados o instrumento QMAD é notório que as principais motivações que levaram os inqueridos a aderir a prática desportiva são: “Estar em boa condição física”, “Divertimento” e “Manter a forma”. Os motivos menos importantes referidos são: “Ser conhecido”; “Ser reconhecido e ter prestígio” e “Pretexto para sair de casa”.

Um dos estudos mais relevantes nesta área elaborado por Veigas et.al (2009), com o objetivo de investigar as “Motivações que levam os jovens à prática e não prática do Desporto Escolar”, onde aplicou os instrumentos QMAD e IMMAD uma amostra constituída por 289 de ambos os sexos, 182 não praticantes e 107 praticantes, concluiu que os rapazes dão maior importância à “Realização / Estatuto e ao Divertimento”, enquanto as raparigas estão mais motivadas pela “Orientação para o Grupo”. Para além disso, os motivos mais importantes referidos pelos alunos para a prática desportiva no DE são: “Estar em boa condição física”, “Atingir um nível desportivo mais elevado” e “Manter a forma”. Os menos importantes são “Ser conhecido”, “Ter a sensação de ser importante” e “Pretexto para sair de casa”. Os autores ainda concluem que as análises comparativas demonstram que as variáveis independentes influenciam, positiva e negativamente, os jovens na prática e não prática desportiva.

Uma dissertação que gostaríamos de mencionar, elaborada por Roque (2018), com o objetivo de investigar as “Motivações que levam os jovens a aderir ou não à prática de Desporto Escolar”, onde aplicou os instrumentos QMAD, IMMAD e PMQ a uma amostra constituída por 513 inquiridos sendo 252 alunos do sexo masculino e 261 alunos do sexo feminino, concluiu que dos 104 alunos (20,2%) que aderiram ao Desporto Escolar, 71 participantes são do sexo masculino (68,3%) e 33 participantes do sexo feminino (31,7%). Para além disso, os motivos mais importantes referidos pelos alunos para a prática desportiva no DE são: “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física”, “Trabalhar em Equipa”, “Divertimento” e “Manter a forma”. Os motivos menos importantes referidos

pelos alunos para a prática de DE são: “Pretexto para sair de casa”, “Ser conhecido”, “Receber prémios” e “Viajar”.

Objetivo de Estudo

Com base nesta literatura podemos aferir que os desportos aquáticos têm vindo a aumentar no âmbito escolar, desencadeando novas motivações para a prática destas modalidades. Com isto surgem diversas questões, tais como:

- Porque é que os estudantes aderem a estas atividades?
- Quais os motivos que levam os alunos a praticarem este tipo de desportos?
- Que sensações procuram com a prática destas modalidades?

Deste modo, o presente estudo visa identificar e descrever quais os motivos que levam os alunos do ensino básico e secundário dos Agrupamentos de Lagos a escolher os desportos aquáticos inseridos no Desporto Escolar e ao mesmo tempo perceber qual a percentagem de alunos de género masculino e feminino praticantes nesses desportos, com o objetivo de verificar se o género e idade têm também alguma influência na escolha dessas práticas desportivas.

Metodologia

Caraterização da Amostra:

O presente estudo tem como foco um universo que engloba alunos do ensino básico e secundário envolvidos no Desporto Escolar nas modalidades aquáticas (Vela, Surf e Natação), do Agrupamento Escolas Júlio Dantas e do Agrupamento Gil Eanes, num total de 106 alunos, 69 do sexo masculino e 37 do sexo feminino sendo que as idades estão compreendidas entre os 10 anos e os 19 anos. Dos dados facultados, sabemos que:

- A Vela é composta por 32 alunos, dos quais 21 são do sexo masculinos e 11 são do sexo femininos;

- O Surf apresenta 47 alunos, dos quais 37 são masculinos e 10 femininos;
- A Natação representa o número mais baixo, com 27 alunos, dos quais 11 são femininos e 16 masculinos.

Variáveis:

No nosso estudo considerámos como variáveis independentes o género e idade. Como variáveis dependentes considerámos as dimensões de motivação apresentadas pelo questionário “Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas – QMAD versão traduzida e adaptada (Frias & Serpa, 1991)”.

Instrumentos:

Para medir a motivação para os desportos aquáticos foi aplicado o “Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas – QMAD versão traduzida e adaptada por Frias e Serpa (1991), da versão original *Participation Motivation Questioner* – PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983)”. (Anexo 1 / 2)

O questionário é composto por 30 itens, cada um deles corresponde a um motivo para a prática de atividade desportiva. Estes itens são avaliados de acordo com uma escala *Likert* de cinco pontos: “1 – *Nada Importante*”; “2 – *Pouco Importante*”; “3 – *Importante*”; “4 – *Muito Importante*”; “5 – *Totalmente Importante*”. Segundo Serpa (1990), os motivos considerados mais importantes são os que apresentam valores maior ou igual a 4. Estudos anteriores (Trembath, Szabo & Baxter, 2002; Fonseca & Maia, 1996) agruparam os vários itens em 8 dimensões motivacionais:

- **Estatuto:** motivos que se relacionam com a tentativa de aquisição ou manutenção de um estatuto perante os outros. Itens: 5, 14, 19, 21, 25 e 28.
- **Emoções:** motivos que envolvem, de algum modo, a vivência de emoções. Itens: 4, 7, 13.
- **Prazer:** constituído pelos motivos que se relacionam com a experimentação de prazer. Itens: 16, 29 e 30.
- **Competição:** constituído pelos motivos que envolvem competição. Itens: 3, 12, 20 e 26.

- **Forma Física:** motivos relacionados com a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física. Itens: 6, 15, 17 e 24.
- **Desenvolvimento Técnico:** motivos que se relacionam com a tentativa de melhoria do nível técnico atual. Itens: 1, 10 e 23.
- **Afiliação Geral:** constituído pelos motivos que envolvem, de uma forma geral, o relacionamento com outras pessoas. Itens: 2, 11 e 22.
- **Afiliação Específica:** motivos relacionados com as relações geradas no âmbito da equipa. Itens: 8, 9, 18 e 27.

Procedimentos:

Após apresentar os objetivos de estudo e depois de obter as autorizações dos Conselhos Executivos de ambas as direções dos dois Agrupamentos (Júlio Dantas e Gil Eanes) e com o consentimento dos professores responsáveis por cada modalidade aquáticas do DE, foram aplicados os questionários.

Estes questionários foram distribuídos pelo universo da amostra no início dos treinos de cada modalidade do DE. Antes da distribuição do questionário, os participantes foram informados dos propósitos da investigação e foi-lhes solicitado o consentimento dos mesmos, sendo pedido para responderem de forma sincera e garantindo-se-lhes o anonimato e a confidencialidade das respostas. O questionário foi recolhido imediatamente após o preenchimento pelos inquiridos.

Análise de Dados:

Para a caracterização dos dados, foi utilizada estatística descritiva, com média e desvio padrão, e verificou-se a normalidade dos dados por meio do teste de *Kolmogorov-Smirnov* e o Teste de *Levene* confirmou a igualdade das variâncias. Os resultados foram analisados por meio da Anova *one-way* e o teste de *Bonferroni* foi utilizado para verificar as diferenças entre as modalidades. Utilizou-se o *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 27.0, com nível alfa de significância de 5%.

Apresentação dos Resultados:

A tabela 1 resume a análise descritiva geral efetuada considerando os 30 itens do questionário e todos os seus participantes como um todo. Destes trinta motivos, o “Divertimento” ($4,53 \pm 0,71$), “Estar em Boas Condições Físicas” ($4,21 \pm 0,93$), “Fazer Exercício Físico” ($4,11 \pm 0,97$) e “Melhorar Capacidades Técnicas” ($4,05 \pm 0,89$) foram os itens mais valorizados, ou seja, com valores médios mais elevados para a motivação para dos desportos aquáticos.

Os motivos “Ter a Sensação de Ser Importante” ($2,09 \pm 1,18$), “Ser Conhecido” ($2,13 \pm 1,01$), “Receber Prémios” ($2,42 \pm 1,25$), “Ser Conhecido e Ter Prestígio” ($2,55 \pm 1,03$), obtiveram os valores médios mais baixos.

Tabela 1 – Estatística Descritiva Geral por Itens

Itens	N	M±DP	Itens	N	M±DP
Melhorar Capacidades Técnicas	106	4,05±0,89*	Ter Alguma Coisa para Fazer	106	3,36±1,07
Ganhar	106	2,78±1,29	Ter Ação	106	3,61±1,03
Estar com os Amigos	106	3,87±1,01	Espírito de Equipa	106	3,58±1,12
Descarregar Energia	106	3,52±1,21	Pretexto para Sair de Casa	106	2,96±1,21
Viajar	106	3,25±1,28	Entrar em Competições	106	2,79±1,30
Manter a Forma	106	3,93±0,95	Ter a Sensação de Ser Importante	106	2,09±1,18**
Ter Emoções Fortes	106	3,24±1,07	Pertencer a um Grupo	106	3,11±1,10
Trabalhar em Equipa	106	3,58±1,09	Atingir um Nível Desportivo mais Elevado	106	3,75±1,01

Influência da Família ou Amigos	106	3,17±1,13	Estar em Boas Condições Físicas	106	4,21±0,93*
Aprender Novas Técnicas	106	3,95±0,77	Ser Conhecido	106	2,13±1,01**
Fazer Novas Amizades	106	3,76±1,03	Ultrapassar Desafios	106	3,94±0,89
Fazer Alguma Coisa em que se é Bom	106	3,58±0,95	Influência dos Treinadores	106	3,26±1,18
Libertar Tensão	106	3,55±1,16	Ser Conhecido e ter Prestígio	106	2,55±1,03**
Receber Prêmios	106	2,42±1,25**	Divertimento	106	4,53±0,71*
Fazer Exercício	106	4,11±0,97*	Prazer na Utilização das Instalações e Material Desportivo	106	3,57±1,15

Legenda: *Motivos mais valorizados; **Motivos menos valorizados

A tabela 2 resume a análise descritiva geral das oito dimensões do questionário e todos os seus participantes como um todo. Destas oito dimensões, a “Forma Física” (3,97±0,79), o “Desenvolvimento Técnico” (3,92±0,72) e o “Prazer” (3,82±0,67) foram os mais valorizados por toda a amostra.

Os motivos “Estatuto” (2,57±0,73), “Competição” (3,27±0,76), “Afiliação Específica” (3,40±0,79), obtiveram os valores médios mais baixos.

Tabela 2 – Estatística Descritiva Geral por Dimensões

Dimensões	M±DP
Estatuto	2,57±0,73**
Emoções	3,43±0,90
Prazer	3,82±0,67*
Competição	3,27±0,76**
Forma Física	3,97±0,79*
Desenvolvimento Técnico	3,92±0,72*

Afiliação Geral	3,58±0,79
Afiliação Específica	3,40±0,79**

Legenda: *Motivos mais valorizados; **Motivos menos valorizados

Analisando as motivações para a prática desportiva aquática em função do género, verificou-se que os aspetos que assumem maior importância, para ambos os géneros, são a “Forma Física”, “Prazer” e “Desenvolvimento Técnico”. No entanto, de todas as dimensões a “Forma Física” ($p=0,01$) foi a única que apresentou uma variação significativa entre os géneros, sendo que, o género masculino obteve uma média superior a 4 ($4,11±0,78$) e o feminino ($3,70±0,72$). A Tabela 3 apresenta o valor médio da importância atribuída aos fatores por género.

Tabela 3 - Comparação de Género

Dimensões	Género	N	M±DP	z	p
Estatuto	Masculino	69	2,58±0,72	0,09	0,76
	Feminino	37	2,54±0,75		
Emoções	Masculino	69	3,53±0,93	2,12	0,15
	Feminino	37	3,26±0,82		
Prazer	Masculino	69	3,90±0,69	2,97	0,09
	Feminino	37	3,67±0,60		
Competição	Masculino	69	3,30±0,78	0,32	0,57
	Feminino	37	3,22±0,72		
Forma física	Masculino	69	4,11±0,78	7,17	0,01*
	Feminino	37	3,70±0,72		
Desenvolvimento Técnico	Masculino	69	3,94±0,72	0,14	0,71
	Feminino	37	3,88±0,73		
Afiliação Geral	Masculino	69	3,69±0,78	3,56	0,06
	Feminino	37	3,39±0,78		
Afiliação Específica	Masculino	69	3,39±0,80	0,00	0,95
	Feminino	37	3,41±0,77		

Legenda: * $p>0,05$

Considerando o agrupamento das idades por dois escalões (“Mais novos” dos 10 aos 14 anos, “Mais velhos” dos 15 aos 19 anos), aplicámos o teste Anova *one-way* para averiguar as eventuais diferenças existentes entre eles.

Fazendo uma análise das motivações para a prática desportiva nos desportos aquáticos, em função da idade, verificou-se diferenças significativas entre estes dois escalões tal como consta na tabela 4, onde as dimensões “Prazer” ($p=0,04$) e “Afiliação Específica” ($p=0,05$) possuem valores de p igual ou menor que 5. O escalão “Mais velhos” dá maior valor a estas duas dimensões do que o escalão “Mais novos”.

“Prazer”, os “Mais novos” ($3,68\pm 0,76$) e os “Mais velhos” ($3,94\pm 0,55$). “Afiliação Específica”, os “Mais novos” ($3,24\pm 0,80$) e os “Mais velhos” ($3,54\pm 0,76$).

Tabela 4 - Comparação de Faixa Etária Agrupada

Dimensões	Faixa		M±DP	z	p
	Etária	N			
Estatuto	(10 – 14)	50	2,51±0,69	0,49	0,49
	(15 – 19)	56	2,61±0,77		
Emoções	(10 – 14)	50	3,42±0,92	0,23	0,88
	(15 – 19)	56	3,45±0,89		
Prazer	(10 – 14)	50	3,68±0,76	4,15	0,04*
	(15 – 19)	56	3,94±0,55		
Competição	(10 – 14)	50	3,32±0,75	0,28	0,60
	(15 – 19)	56	3,24±0,77		
Forma Física	(10 – 14)	50	3,85±0,79	2,31	0,13
	(15 – 19)	56	4,08±0,78		
Desenvolvimento Técnico	(10 – 14)	50	3,91±0,71	0,00	0,95
	(15 – 19)	56	3,92±0,74		
Afiliação Geral	(10 – 14)	50	3,47±0,81	1,81	0,18
	(15 – 19)	56	3,68±0,76		
Afiliação Específica	(10 – 14)	50	3,24±0,80	3,94	0,05*
	(15 – 19)	56	3,54±0,76		

Legenda: * $p>0,05$; Mais novos = crianças entre 10 e 14 anos; Mais velhos = 15 e 19 anos.

Nas tabelas seguintes (5,6 e 7) comparámos por mera curiosidade, através dos teste Anova *one-way* e o teste de *Bonferroni*, as modalidades aquáticas (Surf, Natação e Vela), para averiguar qual delas apresentava diferenças significativas entre as dimensões.

Na tabela 5, comparando as modalidades Surf e Natação, verificou-se que os alunos que praticam Natação ($3,47 \pm 0,13$) dão mais importância à dimensão “Competição” do que os alunos que praticam Surf ($3,12 \pm 0,11$) no DE.

Tabela 5 - Comparação de Modalidades Surf vs Natação

Dimensões	Modalidades	N	Sig.	M±DP
Estatuto	Surf	47	0,87	2,61±0,73
	Natação	27	0,87	2,64±0,69
Emoções	Surf	47	0,52	3,48±0,13
	Natação	27	0,52	3,62±0,16
Prazer	Surf	47	0,87	3,97±0,09
	Natação	27	0,87	3,72±0,12
Competição	Surf	47	0,05*	3,12±0,11
	Natação	27	0,04*	3,47±0,13
Forma Física	Surf	47	0,36	4,13±0,11
	Natação	27	0,38	3,96±0,16
Desenvolvimento Técnico	Surf	47	0,91	3,91±0,11
	Natação	27	0,91	3,89±0,12
Afiliação Geral	Surf	47	0,78	3,70±0,12
	Natação	27	0,77	3,75±0,13
Afiliação Específica	Surf	47	0,57	3,48±0,12
	Natação	27	0,57	3,59±0,15

Legenda: * *Sig.*>0,05

Nas modalidades Surf e Vela (tabela 6) constataram-se as maiores diferenças entre as modalidades investigadas. Os alunos que praticam Surf deram mais valor às dimensões “Forma Física” ($4,13\pm 0,11$), “Afiliação Geral” ($3,70\pm 0,12$) e “Afiliação Específica” ($3,48\pm 0,12$), enquanto os alunos da vela obtiveram “Forma Física” ($3,73\pm 0,14$), “Afiliação Geral” ($3,26\pm 0,14$) e “Afiliação Específica” ($3,11\pm 0,13$).

Tabela 6 - Comparação de Modalidades Surf vs Vela

Dimensões	Modalidades	N	Sig.	M±DP
Estatuto	Surf	47	0,29	2,61±0,73
	Vela	32	0,30	2,43±0,77
Emoções	Surf	47	0,19	3,48±0,13
	Vela	32	0,20	3,21±0,17
Prazer	Surf	47	0,06	3,97±0,09
	Vela	32	0,07	3,68±0,13
Competição	Surf	47	0,22	3,12±0,11
	Vela	32	0,22	3,34±0,14
Forma Física	Surf	47	0,02*	4,13±0,11
	Vela	32	0,02*	3,73±0,14
Desenvolvimento Técnico	Surf	47	0,77	3,91±0,11
	Vela	32	0,77	3,96±0,13
Afiliação Geral	Surf	47	0,02*	3,70±0,12
	Vela	32	0,02*	3,26±0,14
Afiliação Específica	Surf	47	0,04*	3,48±0,12
	Vela	32	0,04*	3,11±0,13

Legenda: * Sig.>0,05

Por último, verificou-se as diferenças entre as modalidades de Natação e Vela (tabela 7), onde foi possível perceber que os alunos que praticam Natação no DE dão mais valor a “Afiliação Geral” ($3,75\pm 0,1$), e “Afiliação Específica” ($3,59\pm 0,15$) do que os da Vela que apresentaram os seguintes resultados, “Afiliação Geral” ($3,26\pm 0,14$), e “Afiliação Específica” ($3,11\pm 0,13$).

Tabela 7 - Comparação de Modalidades Natação vs Vela

Dimensões	Modalidades	N	Sig.	M±DP
Estatuto	Natação	27	0,28	2,64±0,69
	Vela	32	0,27	2,43±0,77
Emoções	Natação	27	0,09	3,62±0,16
	Vela	32	0,09	3,21±0,17
Prazer	Natação	27	0,83	3,72±0,12
	Vela	32	0,83	3,68±0,13
Competição	Natação	27	0,48	3,47±0,13
	Vela	32	0,48	3,34±0,14
Forma Física	Natação	27	0,26	4,96±0,16
	Vela	32	0,26	3,73±0,14
Desenvolvimento Técnico	Natação	27	0,71	3,89±0,12
	Vela	32	0,70	3,96±0,13
Afiliação Geral	Natação	27	0,01*	3,75±0,13
	Vela	32	0,01*	3,26±0,14
Afiliação Específica	Natação	27	0,02*	3,59±0,15
	Vela	32	0,02*	3,11±0,13

Legenda: * Sig.>0,05

Discussão dos Resultados

Em traços breves, a análise das respostas dos inquiridos revelou que, de um modo geral, os motivos considerados como os mais importantes para a prática de desportos aquáticos são, nomeadamente, o “Divertimento”, “Estar em Boas Condições Físicas”, “Fazer Exercício Físico” e “Melhorar Capacidades Técnicas”, o que vai de encontro com a maioria dos estudos que aplicaram o questionário “QMAD” nas suas investigações.

A análise dos valores relativos às dimensões motivacionais permitiu concluir que as dimensões “Forma Física”, “Desenvolvimento Técnico” e “Prazer” foram as mais valorizadas entre o universo da amostra. Verificou-se que, à medida que aumentava a idade dos alunos, subsistia proporcionalmente um aumento do valor dessas mesmas dimensões enquanto que, a importância atribuída às dimensões “Estatuto” e “Competição” diminuía.

Neste âmbito, cumpre destacar a posição de investigação dos Autores Januário et.al (2012) e Lores et al. (2007), semelhantes aos resultados alcançados através da presente investigação. Assim, em relação ao primeiro visado, o mesmo conclui que a “Forma Física” e o “Desenvolvimento Técnico” estão presentes em todos os escalões etários como sendo os itens mais relevantes, isto é, à medida que a idade aumenta a média dessas referidas dimensões cresce. Por outro lado, o segundo autor, Lores, evidencia que até aos 21 anos de idade, as dimensões “Forma Física” e “Desenvolvimento Técnico” assumem grande importância e estão relacionadas com a prática desportiva regular, o que por sua vez, não se reflete em idades posteriores caso os interesses e motivações se alterem com o passar do tempo.

Não obstante, na análise dos resultados em relação ao género é deveras interessante constatar que, tanto os rapazes com as raparigas dão a mesma importância, exatamente, às mesmas dimensões, ou seja, a “Forma Física”, o “Prazer” e o “Desenvolvimento Técnico”, o que por si só, é contraditório face às conclusões a que chegaram vários Autores, tais como Veigas et al (2009) e Casqueiro et.al (2015). Ora, no estudo de Veigas et al (2009), destacam-se as diferenças significativas entre os géneros, sendo que o sexo masculino dá maior importância e destaque às dimensões “Estatuto” e “Prazer” do que propriamente o sexo feminino. Na investigação de Casqueiro et.al (2015), afigura-se que os homens dão maior relevo a motivos intrínsecos e ao desempenho, enquanto que, as mulheres dão maior relevância a motivos extrínsecos.

Relativamente à comparabilidade entre as modalidades desportivas aquáticas foi possível verificar que os alunos praticantes destes desportos atribuem maior importância ao “Desenvolvimento Técnico”, “Forma Física” e “Prazer”. E, dão menos importância às dimensões “Estatuto”, “Competição” e “Afiliação Específica”. No âmbito desta questão, verificámos que, de fato, existe pouca doutrina sobre esta matéria, o que poderá ser um tema a aprofundar em reflexões futuras, visto que a maior parte dos estudos se focam em torno da análise de desportos coletivos (futebol e basquetebol) ou ginásio.

Em suma, com este estudo e através do presente artigo, podemos constatar que a idade influencia diretamente as motivações dos alunos para a prática de desportos aquáticos, ao contrário do género. Quanto às modalidades em análise nos desportos aquáticos dentro do Desporto Escolar, apurámos que os alunos participantes nestas atividades procuram melhorar as suas técnicas, obter prazer e manter a forma física, sendo que, paralelamente, não os praticam por razões relacionadas com a competição ou por aquisição de um maior estatuto perante terceiros.

Bibliografia

Araújo, M. D. F. (2005). Diferença e igualdade nas relações de gênero: revisitando o debate. *Psicologia Clínica*, 17, 41-52.

Casqueiro, A., Bejan, B., Correia, G., Barreto, P., Gama, R., Nunes, P., ... & Espada, M. (2015). A relação entre o género e motivação para a prática de atividades desportivas. *Medi@ções: Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*, 3, 40-51.

Costa, P. J. F. D. (2015). *Motivação para o desporto escolar: estudo em alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade numa Escola Básica do concelho de Fafe*. Dissertação de Mestrado em Ensinos de Educação Física nos Ensinos Básicos e secundários, Universidade do Minho

Costa, P. M. A. (2005). *Motivação para a prática de actividade física de aventura na natureza*. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Cruz, J. (1996). *A Motivação para a competição e Prática Desportiva*. Manual de Psicologia do Desporto, Braga.

Cruz, M., Santos, L. R., & Rodrigues, L. P. (2017). Orientações motivacionais de adolescentes praticantes de modalidades náuticas. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 113-117.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de Julho. *Diário da República* n.º 129/2018, Série I. Presidência do Conselho de Ministros. Lisboa.

Despacho n.º 7739/2020 de 2020-08-06. *Diário da República* n.º 152/2020 – II Série. Educação - Gabinetes do Secretário de Estado Adjunto e da Educação, da Secretária de Estado da Educação e do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto. Lisboa.

Desporto Escolar (2021) Acedido a 6 de Janeiro de 2021 em <https://desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>

Desporto Escolar - CFD (2021) Acedido a 10 de Fevereiro de 2021 em <https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/centros-de-formacao-desportiva>

Desporto Escolar (2021) Acedido a 20 de Março de 2021 em <https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/noticias/desporto-escolar-fora-dos-muros-da-escola?page=2>

Frias, J., & Serpa, S. (1991). Factores de motivação para a actividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. *As ciências do desporto e a prática desportiva*, 1, 169-179.

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.

Lores, A. P., Murcia, J. A. M., & Dantas, E. H. (2007). Motivos da prática esportiva de acordo com o nível de competência percebida na idade adulta: um estudo piloto. *Motricidade*, 3(4), 7-21.

Marques A., & Carreiro da Costa F., (2013). Levels of Physical Activity of Urban Adolescents According to Age and Gender. *International Journal of Sports Science*, 3(1), 23-27. doi: 10.5923/j.sports.20130301.05

Mota, J., Sallis, J. (2002). *Actividades Físicas e Saúde – Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e Adolescentes*. 1ª Edição, Campo das Letras – Editores, S.A. Porto

Peralta M., Carrilho D., Maurício I., Costa S., Carreira da Costa F., & Marques A., (2015). Correlatos da participação no desporto escolar nos ensinos regular e militar. O papel do sexo, idade, estatuto socioeconómico e das atitudes. *Revista iberoamericana de psicología*

del ejercicio y el deporte, 10(1),133-138. Acedido a 20 de Janeiro de 2021 em <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628016>

Rocha, C. C. M. (2009). A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa

Rodrigues, P. (2003). Questões de género na infância. Instituto Piaget, Lisboa.

Roque A., (2018) Motivação para o Desporto Escolar em Alunos do 3o Ciclo do Agrupamento de Escolas Paula Nogueira, Olhão. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Sallis, F., Prochaska, J., Taylor, C. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5): 963-975

Valente, J.P. (2004). Estudo da motivação e da orientação motivacional nos escalões de formação na modalidade de futebol. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. O portal dos psicólogos.

Wikipedia (2020) Acedido a 20 de Janeiro de 2021 em https://pt.wikipedia.org/wiki/Desporto_aquático

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cumprindo o roteiro a que nos propusemos, é tempo de concluir.

O presente estágio pedagógico foi deveras importante para um dos meus objetivos de vida, ser Professor de Educação Física. Pretende-se com este relatório apresentar uma descrição e uma reflexão de todo o trabalho desenvolvido ao longo deste ano letivo.

Na realidade, uma coisa é a teoria que se aprende nas aulas, a outra é a prática. É no estágio que se verifica uma simbiose entre estas duas realidades, tendo sido uma etapa fundamental na minha formação académica.

Considero ter sido um trabalho exigente, mas ao mesmo tempo motivador, proveitoso e enriquecedor para a meu percurso académico e profissional. O Estágio permitiu-me aprofundar e desenvolver inúmeros conhecimentos científicos e ao mesmo tempo consolidar saberes e atitudes ao nível do planeamento, lecionação e avaliação. Ao mesmo tempo deu-me a oportunidade de acompanhar e ensinar duas turmas de níveis diferentes.

Neste seguimento, participei nas diversas reuniões que a função exige, acompanhei os grupos de desporto escolar e tomei consciência que para transmitir conhecimentos aos meus alunos é fundamental saber planear previamente o que se pretende ensinar. Em todas as aulas foi crucial o estabelecimento de um bom ambiente de aprendizagem, respeito e de responsabilização, bem como bons hábitos através do cumprimento rigoroso das normas estabelecidas pelo Regulamento Interno do AEJD.

Acresce que, devido ao contexto pandémico em que nos encontramos, subsistiu a obrigação de nos adaptarmos ao ensino remoto e à captação da atenção dos alunos via *online*, o que se afigurou como um grande desafio durante todo o processo do Estágio.

Fazendo uma sempre difícil autoanálise, sinto-me capaz de desempenhar esta profissão no futuro, creio ter a humildade para aprender com os meus erros e crescer como docente.

Através do meu projeto científico, tive a oportunidade de investigar e desenvolver uma temática á qual há muito me sinto relacionado, *i.e.*, “*Motivação para modalidades aquáticas no Desporto Escolar em função do género e idade*”.

Na elaboração deste projecto, tive que pesquisar diversa doutrina, comparando os meus resultados com outros estudos sobre a mesma temática.

Não posso deixar de salientar, o privilégio da realização deste Estágio numa escola com um ambiente muito agradável, tendo o apoio constante da minha coorientadora professora Amélia Viegas bem como do professor orientador Fernando Vieira, sempre disponível no esclarecimento de dúvidas, apoiando-me em todos os trabalhos e relatórios que tive que apresentar.

Revisto o passado, e avaliado o presente, aguardemos agora os novos caminhos que o futuro no campo do Desporto Escolar, em especial do Desporto aquático, nos possa proporcionar.

6. BIBLIOGRAFIA

Agrupamento Escolas Júlio Dantas. (2021). *Atividades do Centro de Formação Desportiva e Grupo Equipa de Vela*. Consultado em 25 de Agosto. 2021. Disponível em <http://www.aejd.pt/index.php/desporto-escolar/1186-atividades-do-centro-de-formacao-desportiva-e-grupo-equipa-de-vela>

Aprendizagens Essenciais. (2018). Lisboa: Direção Geral da Educação

Bento, J. O. (2003). Planeamento e Preparação da Unidade Temática ou Didática. *JO Bento, Planeamento e Avaliação em Educação Física*, 75.

Decreto-Lei n.º54/2018 de 6 de Julho. *Diário da República* n.º 129/2018, Série I. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros

Decreto-Lei n.º95/1991 de 26 de Fevereiro. *Diário da República* n.º 47/1991, Série I-A. Lisboa: Ministério da Educação

Fernandes, D. (2021). *Avaliação Pedagógica, Classificação e Notas: Perspetivas Contemporâneas*. *Practice*, 10(1), 35-36.

Ferreira, C. (2007). *A Avaliação no Quotidiano da Sala de Aula*. Porto: Porto Editora

Lei n.º46/86 de 14 de Outubro. *Lei de Bases do Sistema Educativo* n.º 237/1986, Artigo 51.º. Lisboa: Diário da República

Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos instrucionais no ensino do desporto. *Pedagogia do desporto*, 39-68.

PNEF (2001). *Programa de Educação Física – 10º / 11º /12º Anos*. Consultado a 23 de Julho de 2021, em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf

Programas de Educação Física para o Ensino Básico e Secundário (PNEF). Lisboa:
Editorial do Ministério da Educação

Santos, J. (2017). *Reflexões, Apontamentos e Pensamentos sobre a Avaliação e Planeamento em Educação Física, Experiências e Sugestões*. Castelo Branco

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*, ed. *Faculdade de Motricidade Humana, UTL*.

Sociedade Portuguesa de Educação Física (2019). *Avaliação em Educação Física – Perspetivas e desenvolvimento*. SPEF (Omniserviços): Lisboa

Vieira, F. (2015). *AS ORIENTAÇÕES EDUCACIONAIS DOS PROFESSORES, O CURRÍCULO E A PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS EM EDUCAÇÃO FÍSICA* (Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na especialidade de Didática da Educação Física e Desporto). Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

7. ANEXOS

Anexo 1 – Corresponde Figura 2, Pág. 29 do presente documento

Figura 2 - QMAD - “Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas”:

1. Sexo:

Masculino Feminino

2. Idade: _____ (anos)

3. Escalão: Infantil Iniciado Juvenil Júnior Outro _____.

3. Habilitações escolares:

5º Ano 6º Ano 7º Ano 8º Ano 9º Ano

10º Ano 11º Ano 12º Ano

4. Local de Residência:

Rural Urbano

5. Qual a modalidade do desporto escolar que praticas?

_____.

6. Quantos dias da semana praticas? _____.

7. Num dia normal, quantas horas praticas? _____.

8. Há quanto tempo praticas esta modalidade? _____.

Anexo 2 – Corresponde Figura 2, Pág. 29 do presente documento

Figura 3 - QMAD - “Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas”:

A classificação é a seguinte:

Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1	2	3	4	5

Eu pratico actividades desportivas para...

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5
5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. Influência da família ou de outros amigos	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	1	2	3	4	5
13. Libertar tensão	1	2	3	4	5
14. Receber prémios	1	2	3	4	5
15. Fazer exercício	1	2	3	4	5
16. Ter alguma coisa para fazer	1	2	3	4	5
17. Ter acção	1	2	3	4	5
18. Espírito de equipa	1	2	3	4	5
19. Pretexto para sair de casa	1	2	3	4	5
20. Entrar em competição	1	2	3	4	5
21. Ter a sensação de ser importante	1	2	3	4	5
22. Pertencer a um grupo	1	2	3	4	5
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	1	2	3	4	5
24. Estar em boa condição física	1	2	3	4	5
25. Ser conhecido	1	2	3	4	5
26. Ultrapassar desafios	1	2	3	4	5
27. Influência dos treinadores	1	2	3	4	5
28. Ser reconhecido e ter prestígio	1	2	3	4	5
29. Divertimento	1	2	3	4	5
30. Prazer na utilização das instalações e material desportivo	1	2	3	4	5

Muito Obrigado pela sua colaboração!