

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS**

**Mestrado em Ciências da Educação – Supervisão Pedagógica**

**IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA  
no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

**JOSÉ MANUEL SERRANO DE JESUS**

**julho de 2013**

**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO JOÃO DE DEUS**

**Mestrado em Ciências da Educação – Supervisão Pedagógica**

**IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA  
no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

**JOSÉ MANUEL SERRANO DE JESUS**

Relatório apresentado à Escola Superior de Educação João de Deus, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, na Especialidade de Supervisão Pedagógica, sob a orientação do Professor Doutor José Maria de Almeida

Lisboa, julho de 2013

## RESUMO

A Educação Física infantil tem vindo a assumir-se, cada vez mais, como uma preocupação da sociedade onde vivemos. Esta realidade confere responsabilidades às instituições educativas e aos professores na organização dos Currículos.

O tema do nosso trabalho de investigação surgiu pela necessidade sentida em perceber qual o grau de importância da Educação Física Infantil no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Consideramos ser esta temática de grande atualidade, uma vez que tem vindo ultimamente a suscitar grande interesse e preocupação junto dos pais, professores e comunidade educativa em geral.

Para a realização deste estudo, tivemos o cuidado de, no âmbito da revisão de literatura, desenvolver pesquisas no campo da Educação Física, que passaram pelos conceitos, importância e benefícios, da Educação Física como fator Promotor de Saúde e, por último, a família e a criança associadas ao exercício físico, ao jogo, à saúde e ao bem-estar.

Esta investigação foi realizada na base de uma metodologia qualitativa sustentada nas seguintes questões: (i) Qual a opinião e a perceção que os pais têm sobre a importância da Educação Física no processo de crescimento e desenvolvimento de capacidades e competências dos seus filhos? (ii) Como se operacionaliza a Educação Física numa perspetiva de Promoção da Saúde e Bem-estar? (iii) Qual o grau de satisfação dos alunos face às aulas de Educação Física? (iv) Que atividades físicas desenvolvem os alunos para além das atividades da escola? E porquê? (v) Como vêm os professores e os pais a inclusão da Educação Física no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico? (vi) Que articulação existe entre os currículos próprios da Educação Física e as competências gerais a adquirir no 1.º Ciclo do Ensino Básico? Para a concretização do nosso trabalho foi necessário recorrer a instrumentos de recolha de dados: entrevistas e inquéritos por questionário, que nos proporcionaram elementos importantes que, após terem sido tratados, analisados e interpretados, nos permitiram chegar à discussão dos resultados e às conclusões.

Acreditamos que este estudo possa vir a contribuir para uma outra visão da Educação Física infantil, permita desenvolver novas estratégias, que possam ajudar a comunidade educativa a olhar pra esta disciplina de uma forma diferente.

**Palavras-Chave:** Currículo, Educação Física, Atividade Física, Saúde, Bem-Estar.

## **ABSTRACT**

Childish Physical Education is each time more and more a big concern in nowadays society. This brings more responsibility to educational institutions and to teachers in curriculum organization.

The subject of our investigation comes from the need to understand the level of importance of Childish Physical Education at first grade of Elementary School. We believe this area is very actual, once lately parents teachers and educational community show big interest in it.

To perform this study we develop research in Physical Education field in order to find concepts that show its importance and benefits as a factor to promote health and also family and children joining together at physical exercise, play, health and welfare.

In this research we worked with qualitative model and our questions were: (i) which is parents opinion and perception about Physical Education importance in which concerns their children growing and development capacities and abilities? (ii) How Physical Educations acts in order to promote health and welfare? (iii) How pleased are students in Physical Education classes? (iv) What kind of physical activities are children involved besides school activities? And why? (v) How teachers and parents feel about the inclusion of Physical Education in elementary school curriculum? (vi) Which is the articulation among Physical Education curriculum and general capacities to obtain in Elementary School.

In order to achieve our work we managed to collect data from the following technics: interviews and inquiries through questionnaires which gave us important elements that were studied, analysed and interpreted, giving us the possibility to discuss results and achieve conclusions.

We believe this study will contribute to a different vision of Childish Physical Educations, allows to develop new strategies that can help the educational community to see this subject in a different way.

**Key-words: Curriculum, Physical Education, Physical Activity, Health, Welfare.**

## AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor José Maria de Almeida, meu orientador e amigo, o meu muito obrigado não apenas pelo seu grande valor e competência científica, mas principalmente pelas suas qualidades humanas, pela confiança que sabe transmitir, amizade e principalmente pela forma como me tratou fazendo-me sempre acreditar que eu era capaz e que ia conseguir.

Ao Diretor da Escola Superior de Educação João de Deus, Professor Doutor António Ponces de Carvalho, o meu agradecimento pela forma como me incentivou e apoiou ao longo de tantos anos de trabalho.

À Professora Doutora Maria Filomena Henriques Serrano Caldeira, porque para além de a ter como uma boa amiga, não de agora, mas de há muitos anos, a considerar como uma professora de excelência que me incentivou, ajudou e indicou os melhores caminhos.

À minha esposa, filhos e neto, Fátima, Filipa, Ricardo e Martim, pelo grande apoio que sempre me deram.

Aos meus professores do curso, pelos conhecimentos que me transmitiram e pela forma digna como sempre me trataram, não podendo esquecer a coordenadora de curso, Professora Doutora Mariana Cortez, pelo profissionalismo, respeito e amizade com que sempre me tratou.

A todos os meus colegas de curso, não podendo nesta hora esquecer o apoio especial das colegas Helena Guerra, Maria dos Anjos, Ana Malato e a Ana Grazina.

Às minhas colegas e amigos do Jardim Escola, pelo apoio que sempre me deram e na forma como me incentivaram nesta difícil caminhada, não esquecendo as Ritas, a Luísa, a Ana Maria, Susana e a Paula Toscano, a todas o meu muito obrigado.

À Inês Aleluia, Mariana Wanzeller e ao Vasco Stoffel, o meu muito obrigado, por todo o apoio que me deram nos momentos em que me senti menos confiante.

A todos os que comigo colaboraram neste estudo (pais, alunos e professores), o meu agradecimento pela compreensão e disponibilidade manifestada.

Para os meus colegas e funcionários da ESE em especial, ao Filipe, Sofia, Ana, Isabel e à Judite os meus agradecimentos pelas ajudas que me foram dando ao longo de todo este percurso. A todos aqueles que de uma forma involuntária me possa ter esquecido o meu muito obrigado.

# Índice Geral

Índice de Figuras .....	ix
Índice de Quadros .....	ix
INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO 1 – REVISÃO DA LITERATURA.....	13
1. Introdução .....	13
1.2. Conceito de Educação .....	14
1.2.1. A Educação no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	16
1.2.2. Educação e Expressão Físico-Motora .....	18
1.3. Educação Física no Primeiro Ciclo do Ensino Básico .....	21
1.4. Currículo próprio da Educação Física no 1.º CEB .....	26
1.5. Evolução Histórica da Educação Física .....	33
1.6. Conceito de Educação Física.....	37
1.7. Atividade Física.....	39
1.7.1. Atividade Física Curricular .....	42
1.7.2. Atividade Física Extracurricular).....	45
1.8. Importância da Disciplina de Educação Física.....	48
1.9. Benefícios da Educação Físico-Motora.....	52
1.10. Atividade Física e Promoção da Saúde .....	55
1.11. A família como fator influenciador para a atividade física .....	58
1.12. A Criança a Atividade Física e o Jogo .....	61
CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA.....	65
2.1. Tema.....	66
2.1.1. Problema de Investigação.....	66
2.1.2. Questões de Investigação .....	66
2.1.3. Objetivos do estudo.....	67
2.2. Investigação qualitativa.....	67
2.3. Participantes no estudo.....	70
2.4. Instrumento de recolha de dados .....	73
2.4.1. Entrevista.....	74
2.4.1.1. Tipo de entrevista escolhida.....	76
2.4.2. Inquérito por Questionário .....	78
2.4.3. Análise Documental .....	81
2.5. Apresentação dos instrumentos de recolha de dados .....	83

2.5.1. Entrevista.....	83
2.5.2. Inquérito por Questionário .....	85
2.5.2.1. Inquérito por Questionários aos alunos.....	86
2.5.2.2. Inquérito por questionários aos pais.....	87
2.6. Análise e tratamento de dados.....	88
CAPÍTULO 3 – ÂMBITO DA PESQUISA.....	95
3.1. História da Instituição .....	96
3.2. Caracterização do campo .....	98
3.3. Projeto de Proximidade .....	101
3.3.1. Princípios e valores .....	101
3.3.2. População escolar.....	102
3.3.3. Relação Escola e Escola Superior de Educação.....	104
3.3.4. Relação Escola e Família .....	104
3.3.5. Organização Institucional.....	106
CAPÍTULO 4 – ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	110
h4.1. Dados do inquérito por questionário .....	110
4.1.1. Inquérito por Questionário realizado aos pais.....	111
4.1.2. Categoria “Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico” .....	112
4.1.2.1. Subcategoria: Importância da EF para os pais .....	112
4.1.3. Categoria “Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico / Organização Curricular” .....	117
4.1.3.1. Subcategoria: Importância do programa de EF.....	118
4.1.4.1. Subcategoria “Grau de participação dos pais em atividades com os filhos”	121
4.1.5. Categoria “Saúde e Exercício Físico” .....	123
4.1.5.1. Subcategoria “Pais relação com o exercício físico e a saúde” .....	124
4.2. Inquérito por Questionário realizado aos alunos.....	125
4.2.1. Categoria “Saúde e Exercício Físico” .....	129
4.2.1.2. Subcategoria “como os filhos relacionam exercício físico com saúde” .....	129
4.3. Dados das Entrevistas.....	130
4.3.1. Categoria “Formação Profissional”.....	130
4.3.1.1. Subcategoria: “Necessidade de formação especializada” .....	131
4.3.1.2. Subcategoria “Formação e melhoria da qualidade de ensino” .....	133
4.4.1. Categoria “Educação Física Infantil” .....	134
4.4.1.1. Subcategoria: Importância da EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	134

4.4.1.2. Subcategoria “Importância atribuída pelos pais à Educação Física” .....	135
4.4.1.3. Subcategoria: “Importância das Atividades Extra Curriculares” .....	136
4.4.1.4. Subcategoria “Atividade Extra Curricular fora da escola” .....	137
4.5.1. Categoria “ Educação Física Infantil e Organização Curricular” .....	138
4.5.1.1. Subcategoria “Carga horária semanal” .....	138
4.5.1.2. Subcategoria “Programa EF para o Primeiro Ciclo do Ensino Básico” .....	139
4.5.1.3. Subcategoria “Grau de conhecimento do programa de Educação Física” ...	139
4.5.1.4. Subcategoria “Grau de importância atribuída à Educação Física” .....	140
4.5.1.5. Subcategoria “Educação Física sua inclusão no Plano Anual de Atividades”	141
4.5.1.6. Subcategoria “Plano Anual de Atividades colaboração na sua elaboração”	141
4.6.1. Categoria “Família como fator determinante para a prática do exercício físico”	141
4.6.1.1. Subcategoria “Influência dos pais para a prática de exercício físico” .....	142
4.6.1.2. Subcategoria “Pais dos alunos preocupação com a Educação Física” .....	143
4.7.1. Categoria “Importância do Jogo” .....	144
4.7.1.1. Subcategoria “A criança e o jogo” .....	145
4.8.1. Categoria “Saúde e Exercício Físico” .....	147
4.8.1.1. Subcategoria “Exercício Físico Saúde e Bem-Estar” .....	147
DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES .....	150
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	167
ANEXOS .....	173
ANEXO 1 Pedido de autorização para recolha de dados .....	174
ANEXO 2 Pedido de autorização para realizar um questionário sobre Educação Física .	175
ANEXO 3 Questionário aos Pais e Encarregados de Educação .....	176
ANEXO 4 Questionário aos Alunos do 4.º ano do 1.ºCEB .....	175
ANEXO 5 Guião de Entrevista a Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	176
ANEXO 6 Guião de Entrevista a Professores de Educação Física a Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	177
ANEXO 7 Guião de Entrevista a Diretora de escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	178
ANEXO 8 Análise de conteúdo das entrevistas .....	181
ANEXO 9 Análise das perguntas abertas do inquérito por questionário realizado aos pais	182
ANEXO 10 Análise das perguntas abertas do inquérito por questionário realizado aos alunos .....	183

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Gráfico representativo do público-alvo participante no estudo .....	72
Figura 2 – Jardim Escola.....	98
Figura 3 – Polidesportivo .....	100
Figura 4 – Alunos Matriculados.....	102
Figura 5 – Quadro de Docentes.....	103
Figura 6 – Quadro Pessoal Auxiliar .....	103
Figura 7 – Encarregados de Educação colaborantes .....	111
Figura 8 – Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	112
Figura 9 – Número de vezes por semana de aulas de Educação Física.....	115
Figura 10 – Importância face a outras disciplinas.....	115
Figura 11 – Para que serve a disciplina de Educação Física .....	116
Figura 12 – Importância das aulas de Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	117
Figura 13 – Importância dos Currículos de E.F .....	120
Figura 14 – O seu filho pratica alguma atividade física fora da escola?.....	122
Figura 15 – Prática de exercício físico para a melhoria da saúde das pessoas.....	125
Figura 16 – Alunos participantes no estudo .....	126
Figura 17 – Gosto pelas aulas de Educação Física.....	127
Figura 18 – O que mais gostas de fazer nas aulas de Educação Física .....	128
Figura 19 – Praticas algum desporto fora da escola? .....	128

## **Índice de Quadros**

Quadro 1– Plano Curricular do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	30
Quadro 2 – Objetivos Gerais.....	31
Quadro 3 – Fases sensíveis para cada uma das capacidades de desempenho motor.....	48
Quadro 4 – Distribuição do grupo de estudo por género .....	71
Quadro 5 – Caracterização do grupo de estudo por idades .....	72
Quadro 6 – Designação dos códigos atribuídos aos dados recolhidos e tratados.....	92
Quadro 7 – Caracterização dos entrevistados.....	93
Quadro 8 – Categorias e subcategorias de significação .....	94
Quadro 9 – Categorização das respostas dos inquéritos realizados aos pais: Educação Física no Currículo do 1.º CEB .....	112
Quadro 10 – Categorização das respostas dos inquéritos aos Pais – Educação Física no Currículo do 1º CEB/ Organização Curricular.....	118

Quadro 11 – Categorização das respostas dos inquéritos aos pais – Importância da família no exercício físico .....	121
Quadro 12 – Categorização das respostas dos inquéritos aos pais – Modalidades desportivas praticadas fora da escola .....	123
Quadro 13 – Categorização das respostas dos inquéritos aos pais – saúde e exercício físico...	124
Quadro 14 – Categorização das respostas dos questionários aos alunos – Escolhas registadas: razões porque gostam de praticar atividades extracurriculares .....	126
Quadro 15 – Categorização das respostas dos questionários aos alunos – Saúde e Exercício Físico .....	129
Quadro 16 – Categorização das respostas das entrevistas aos professores – Necessidade de formação especializada .....	131
Quadro 17 – Categorização das respostas das entrevistas aos professores – Formação e melhoria da qualidade de ensino. ....	133
Quadro 18 – Categorização das respostas das entrevistas – Importância da família como fator determinante para a prática do exercício físico .....	142
Quadro 19 – Categorização das respostas das entrevistas – Importância da família como fator determinante para a prática do exercício físico .....	143
Quadro 20 – Categorização das respostas das entrevistas – Importância do Jogo na categorização das respostas das entrevistas.....	145
Quadro 21 – Categorização das respostas das entrevistas – Saúde e Exercício Físico .....	147

## Siglas

1.º CEB	Primeiro Ciclo do Ensino Básico
AFC	Atividade Física Curricular
CNAPEF	Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física
EEFM	Educação e Expressão Físico Motora
EF	Educação Física
ESE	Escola Superior de Educação
EFM	Expressão Físico Motora
FCDEF-UP	Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física-Universidade do Porto
FMH	Faculdade de Motricidade Humana
IPSS	Instituição Particular de Solidariedade Social
ME	Ministério da Educação
SPEF	Sociedade de Professores de Educação Física
UNICEF	United Nations Children's fund

## INTRODUÇÃO

*“ (...) O professor é a chave última da mudança educativa e do aperfeiçoamento da escola (...). Aquilo que pensam, acreditam e fazem ao nível da sala de aula é que dá forma, em última análise, ao tipo de aprendizagem oferecida aos mais novos.”*

*Hargreaves (1998:IX)*

### 1. Apresentação da Situação

A Educação Física (EF), enquanto área curricular com um currículo próprio, estabelece com as restantes áreas disciplinares um quadro de relações que contribuem, direta ou indiretamente, para a formação do aluno ao longo dos anos da escolaridade considerada como obrigatória.

A importância pedagógica física e emocional desta convivência reside fundamentalmente, nos aspetos particulares e específicos que a Educação Física contém na sua essência como disciplina, não podendo esses valores e princípios serem trabalhados noutra área ou disciplina do currículo escolar dos nossos alunos.

Segundo Pereira (2004):

Ao discutirmos sobre as questões da educação em geral, olhamos com preocupação para o analfabetismo das nossas populações ao nível da leitura e da escrita, mas também não devemos esquecer que cabe a cada um de nós contribuir para o combate que já vem sendo feito nos dias de hoje e que se prende também com algum “analfabetismo” existente ao nível das disponibilidades físico-motor das nossas crianças com o qual também nos devemos preocupar e que deveria estar completamente erradicado nos nossos jovens no final da escolaridade básica. (pp. 26-27)

Esse período de escolaridade obriga-nos, a nós professores, a transmitir às nossas crianças e jovens um conjunto de competências em diferentes domínios específicos da Educação Física vividas de forma transversal em todas as áreas e modalidades, contribuindo deste modo para um tipo de vida mais rica, que passa obrigatoriamente por uma cultura centrada na qualidade de vida saúde e bem-estar.

Para que esta evolução aconteça, torna-se importante que um conjunto de fatores se conjugue de forma concertada, contribuindo assim para uma mudança de atitudes e comportamentos como sejam, de acordo com Bento (2001):

Um maior interesse e consciencialização dos pais para a importância da educação física que se pratica nas escolas, uma maior motivação e participação dos alunos, no cumprimento dos programas definidos para a disciplina, melhoria da qualidade da educação física praticada nas escolas, valorização da educação física face a outras disciplinas, um acreditar com convicção da importância do currículo de educação física por parte dos professores, bem assim como, contribuir para uma melhor formação dos professores e educadores, para que num futuro próximo possam ser eles o garante da obtenção de melhores resultados na disciplina. (pp.12-13)

O diálogo que pretendemos estabelecer, centrado no pensamento que pais alunos e professores têm sobre a Educação Física, irá, por certo, contribuir para que aqueles que têm a responsabilidade de ministrar aulas de EF, entendam melhor o esforço que dispõem na motivação dos seus alunos para a prática de atividades físicas, estimulando-os a aderirem a outras experiências e práticas, favorecendo a adoção de estilos de vida cada vez mais saudáveis.

Ao discutirmos os principais problemas e as dificuldades com que se depara a Educação Física e as suas relações com o dia-a-dia da educação infantil, torna-se importante situar o ambiente onde a criança está inserida, caracterizar o universo que pretendemos estudar, composto por alunos com idades a partir dos cinco, seis anos, as suas famílias e o conjunto de profissionais que formam a comunidade educativa e que possuem diferentes formações e sensibilidades.

Segundo Bento (1991):

As múltiplas relações a serem estabelecidas em ambientes educativos, juntamente com profissionais de várias áreas, além de pais e membros da comunidade, constituem portas de entrada para a construção do conhecimento tão necessário ao desenvolvimento de trabalhos em parceria, que venham ao encontro dos princípios de uma pedagogia da educação infantil, voltada para a experiência e para o interesse da criança. (p.19)

Tendo em conta os aspetos cima referidos, este estudo irá centrar-se na criança, mas também nos pais, professores e instituição, com o objetivo de levá-los a participar num debate, que se pretende o mais alargado possível, sobre o tema que nos propomos desenvolver.

Podemos ainda acrescentar que, num espaço onde se movimentam e trabalham técnicos, com diferentes culturas, opiniões e saberes, surgem, por vezes, dificuldades resultantes de experiências vividas por professores de Educação Física, educadores e outros técnicos que podem revelar-se bons e importantes contributos para a investigação que pretendemos realizar e que engloba a Educação Física, enquanto disciplina do currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB), mas também, e principalmente, em sermos capazes com este trabalho de apresentar propostas para uma mais e melhor Educação Física neste ciclo de aprendizagem.

## **2. Objetivos do Estudo**

A questão de investigação deste estudo procura perceber as perceções dos professores, pais e alunos relativamente à importância da disciplina de Educação Física no currículo do primeiro ciclo do ensino básico, mais concretamente, pretende-se compreender qual o grau de importância atribuída à Educação Física, que passa, muitas vezes, pelo entendimento das atitudes e sentimentos face à disciplina e ao desporto em geral dentro e fora da escola.

Segundo Fortin (2003, p.27), os objetivos de um estudo procuram “indicar o porquê da investigação, sendo um indicativo que precisa a orientação da investigação segundo os níveis de conhecimento estabelecidos nos domínios que se pretendem estudar”.

Para além do grande objetivo deste trabalho, que é aquele que irá nortear a condução da nossa investigação, é para nós importante que na abordagem do tema sugerido, façamos uma reflexão sobre a criança e a sua relação com a Educação Física em geral, e a atividade física, em particular, as suas necessidades, interesses e expectativas.

Interessa também ouvir a família, questionando-as para daí retirarmos informação sobre o modo como elas veem a inclusão da Educação Física no currículo do ensino básico, o grau de satisfação e preocupações das mesmas pela disciplina e, por outro lado, ouvir os professores e diretor de escola para daí aquilatar sobre o que eles pensam acerca deste tema.

Para encontrarmos respostas para este objetivo torna-se necessário, por um lado, consultar e realizar leituras que suportem a nossa investigação e, por outro, efetuar um trabalho de campo direcionado para as seguintes **questões de investigação**:

(i) Qual a opinião e a percepção que os pais têm sobre a importância da Educação Física no processo de crescimento e desenvolvimento de capacidades e competências dos seus filhos? (ii) Como se operacionaliza a Educação Física numa perspetiva de promoção da saúde e bem-estar? (iii) Qual o grau de satisfação dos alunos face às aulas de Educação Física? (iv) Que atividades físicas desenvolvem os alunos para além das atividades da escola? E porquê? (v) Como vêm os professores e os pais a inclusão da Educação Física no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico? (vi) Que articulação existe entre os currículos próprios (EF) e as competências gerais a adquirir no 1.º Ciclo do Ensino Básico?

Existem poucos estudos que respondam a estas questões centradas na temática, da Educação Física infantil, englobando o seu contributo para o processo de crescimento das crianças. Poder-se-á dizer que a Educação Física é de importância vital para o desenvolvimento, físico, social e emocional dos nossos alunos, justificando-se assim este estudo que será centrado na utilidade da sua inclusão no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Segundo Ramos (2004, p.9), “a educação física, promove por si só um efeito natural de imunização contra estilos considerados perigosos, estabelecendo alicerces capazes de incutirem um sentimento de práticas saudáveis para toda a vida.”

Consideramos que a pesquisa documental, as entrevistas a professores, à diretora de escola, a aplicação de inquéritos aos pais e alunos sejam importantes para o trabalho que nos propomos realizar. De igual forma, consideramos que a triangulação de opiniões e pontos de vista, será um bom ponto de partida na procura de respostas para as questões que colocamos, podendo vir a revelar-se de grande importância aquando da apresentação das conclusões.

Acreditamos que as conclusões possam ser um bom contributo para a formulação de novas ideias, que a curto prazo venham a revelar-se uma mais-valia na reformulação de programas, podendo mesmo contribuir para a dissipação de algumas das preocupações e dúvidas que têm vindo a ser levantadas pela comunidade educativa onde este trabalho se realizou.

### **3. Importância do Estudo**

É por nós entendido e aceite que, numa primeira ordem de razão, a importância deste estudo está orientado pelo dever e requisito académico que queremos ver cumpridos. No entanto, consideramos que apenas o cumprimento de um requisito seria muito pouco, até porque defendemos que tudo aquilo que se faz e produz deve ter um transfere, isto é, deve ser utilizado como documento de reflexão e trabalho futuro. Sendo assim, é nosso entendimento que, para além desta exigência formal, estão presentes outros desafios e caminhos que, por si só, determinam a importância que este trabalho académico tem e irá ter no futuro de todos os que defendem a importância destes estudos.

Assim, e do ponto de vista pessoal, é com algum interesse e expectativa que abordamos a questão da Educação Física infantil, na medida em que tem sido esta a nossa área de intervenção e à qual nos temos vindo a dedicar já alguns anos, trabalhando em jardim-de-infância e escolas do primeiro ciclo, com crianças dos 3 aos 10 anos de idade.

Ao optarmos por este estudo também pensamos que o mesmo poderia vir a revelar-se como uma mais-valia para os professores e educadores em exercício de funções, bem como no apoio e acompanhamento na formação teórico/prática dos futuros professores do Ensino Básico 1.º e 2.º Ciclos, contribuindo para uma melhor consolidação dos saberes, competências e desempenho profissional.

Pretendemos também, e numa perspetiva de supervisão pedagógica, atendendo que este estudo se realiza numa instituição com várias escolas associadas com diferentes níveis de ensino e com alunos em situação de estágio pedagógico, que o mesmo venha a contribuir para uma maior homogeneidade na forma como são organizadas e conduzidas as aulas de EF, podendo vir a contribuir para o despertar para uma nova forma de supervisionamento, passando a ser dada uma outra importância à disciplina.

Como forma de tornar evidente a importância deste estudo realçamos a opinião de Mota (2002), quando ele defende que:

As aulas de educação física na escola são vistas como um espaço ideal para a promoção de atividades físicas de forma regular e variada, porque um grande número de crianças e jovens na idade escolar participa regularmente nessas mesmas aulas, bem assim como em atividades decorrentes dessa disciplina” diz

ainda este autor que “atendendo à realidade e importância da disciplina não pode nem deve ser descurada a importância dos currículos de educação física”. (p.210)

Entendemos serem as aulas de EF um espaço privilegiado de inclusão com intervenções ativas e participativas de todos. Socorremo-nos ainda de Mota (2002), quando ele afirma que “a escola assume um papel bastante relevante no crescimento equilibrado das crianças, local onde passam grande parte dos seus dias e onde desenvolvem um conjunto de aprendizagens que se deseja venham a ser úteis na sua formação e afirmação perante a sociedade como homens e mulheres de amanhã.” (p.215)

No entanto, e apesar desta evidência, mesmo estando as pessoas, em geral, e os pais, em particular, a cada dia que passa, mais informados e consciencializados dos benefícios do exercício físico e da importância da existência nos currículos escolares da disciplina de Educação Física, esta nem sempre tem sido reconhecida e devidamente enaltecida, daí resultando a importância e pertinência deste nosso trabalho.

Para Comédias (2004, p.4), “é fundamental valorizar a atividade física com a importância que nos deve merecer, não apenas no contexto do desenvolvimento global das nossas crianças mas também naquilo que pode representar como fator de aproximação e gosto pela escola, contribuindo para que a AF seja mais atrativa e motivante”.

Podemos dizer que a escola e as aulas de Educação Física estão em posição privilegiada não apenas para um desenvolvimento de qualidades e competências física, mas também para a criação de hábitos de prática de atividade física em termos futuros.

Segundo opinião de Neto (1998):

Não interessa apenas discutir quais as melhores estratégias de ensino e as melhores opções curriculares, mas também devemos ser capazes de criar as condições de sensibilização dos pais para a necessidade e importância da disciplina de EF e da ocupação saudável do tempo livre dos seus filhos. Se formos suficientemente capazes de fazer passar essa mensagem para que ela seja entendida e assimilada por todos; pais, alunos, escola e sociedade em geral, estamos por certo a contribuir para mais e melhor futuro para todos. (p.14)

É com base em tudo isto que se torna importante e fundamental o desenvolvimento de currículos e estratégias ajustadas e motivadoras, pois se assim não for corremos o risco de aparecerem atitudes e comportamentos desfavoráveis em

relação à escola e às aulas de Educação Física. Neste sentido, consideramos que se torna necessário e imprescindível a realização deste estudo, que passa também por conhecer a opinião dos alunos, pais e professores relativamente a estas questões.

Assim, podemos retirar através deste estudo opiniões relevantes, uma vez que nos permite estudar o modo como os alunos, pais e professores vivem as aulas e atividades relacionadas com a Educação Física, mas também no contributo que o mesmo pode ter para uma melhor formação dos professores em exercício de funções ou que, no futuro, irão trabalhar no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

#### **4. Identificação do Estudo**

Este trabalho de investigação tem por base uma metodologia qualitativa, centrado em entrevistas semiestruturadas, dirigidas a professores de Educação Física, professores responsáveis das turmas do quarto ano e diretora de escola, bem assim como de inquéritos por questionários que serão aplicados a pais e alunos que frequentam o quarto ano do primeiro Ciclo do Ensino Básico.

Quanto à natureza e focagem da investigação qualitativa, Bogdan e Biklen (1994, pp. 47-48), definem cinco características:

- i. A fonte direta dos dados é o ambiente natural e o investigador é o instrumento principal sendo a sua grande preocupação o contexto, pois o comportamento humano é variável consoante a ação onde ocorre;
- ii. Trata-se de uma investigação descritiva, os dados recolhidos são palavras ou imagens e não números. Os dados recolhidos incluem transcrições de entrevistas, notas de canto, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais;
- iii. Os investigadores interessam-se mais pelo processo do que pelos resultados ou produtos;
- iv. Os investigadores tendem a analisar os seus dados de forma indutiva, não para confirmar ou deduzir hipóteses construídas previamente, mas as abstrações que vão sendo construídas à medida que os dados recolhidos se vão agrupando;

- v. O significado tem importância vital. Ao apreender as perspectivas dos participantes, a dinâmica interna das situações será frisada, o que se perdia em caso de observação exterior. A preocupação com os participantes da investigação é contínua para entenderem o que experimentam, como interpretam e como estruturam o mundo social onde vivem.

Bogdan e Biklen (1994, p.51) defendem que “os investigadores qualitativos estabelecem estratégias e procedimentos que lhes permitam tomar em consideração as experiências do ponto de vista do informador” ainda e segundo os mesmos autores, “o processo de condução de investigação qualitativa reflete uma espécie de diálogo entre o investigador e os respetivos sujeitos, dado estes não serem abordados por aqueles de uma forma neutra.”

Para o sucesso do nosso estudo foi sempre nossa intenção criarmos uma certa empatia e uma boa relação interpessoal com o sujeito da investigação, bem como sermos flexíveis, criativos e persistentes, como nos aconselham Bogdan e Biklen (1994), de modo a conseguirmos a melhor colaboração possível que, segundo os mesmos autores, são fatores fundamentais numa investigação qualitativa.

No caso desta investigação e depois de ter sido identificada a problemática a estudar – **Importância da Educação Física no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico**, tivemos sempre presente a opinião de Bogdan e Biklen (1994), isto é, procurámos sempre criar as melhores condições de abertura, proximidade e diálogo franco e aberto, para que pudéssemos recolher o sentimento que pais, alunos e professores têm sobre esta temática, de forma a conseguirmos encontrar respostas que nos pudessem ajudar na clarificação de algumas das questões por nós levantadas.

Desta forma, as técnicas a serem utilizadas (entrevistas, inquéritos e análise de documentos), ajudaram a aclarar e identificar as diferentes visões que os intervenientes tinham sobre a temática em estudo. Para o desenvolvimento desta investigação, a recolha de dados foi realizada em ambiente natural e numa escola com Jardim de Infância e Escola do 1.º e 2.º CEB situada na região da Grande Lisboa.

Para a realização deste estudo, o investigador tem como principal referência Lessard-Hébert et al., (2001, p.131) quando eles defendem que é importante “tentar

identificar os seus próprios valores e a possível influência destes sobre a orientação da investigação”.

Tendo por base a recolha de dados qualitativos, considerados ricos em termos descritivos mas com relativa complexidade quanto ao tratamento estatístico, obtêm-se respostas abertas e fechadas, que irão contribuir para uma discussão dos resultados que desejamos venha a ser produtivos. Procuraremos apresentar uma reflexão crítica e rica o quanto possível, sobre a importância da Educação Física no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, com o objetivo de que a mesma venha a contribuir, por um lado, para uma melhoria no rendimento dos alunos, mas também para uma melhor eficácia do papel a desempenhar pelos professores.

Tal como afirmam Bogdan e Biklen (1994, p.286), “os professores, ao agirem como investigadores, não só desempenham os seus deveres, mas também se observam a si próprios, dão um passo atrás e distanciam-se dos conflitos imediatos, tornam-se capazes de ganhar uma visão mais ampla do que se está a passar”.

Assim, e para que este estudo não venha a tomar a forma de um simples texto descritivo sem qualquer utilidade futura, foi nossa intenção irmos mais longe através da consulta bibliográfica e da recolha de dados ajustados ao problema selecionado para podermos atingir o nosso objetivo, contribuindo assim para uma melhor clarificação do tema central do nosso trabalho.

Tendo em atenção os princípios e fatores enumerados, considerámos ser mais ajustada a utilização de uma metodologia baseada na análise qualitativa dos dados recolhidos.

Baseados neste tipo de abordagem investigativa ficaremos a conhecer a visão de pais, alunos e professores sobre a EF, bem assim como o grau de importância e significado que a mesma tem para eles e para os seus filhos e alunos.

## **5. Apresentação do Estudo**

O presente estudo foi realizado no âmbito do Mestrado em Ciências da Educação Supervisão Pedagógica, da Escola Superior de Educação João de Deus, respeitando as orientações do orientador, Professor Doutor José Maria de Almeida.

Este trabalho caracteriza-se como sendo um estudo qualitativo que se realizou numa escola do 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico e tem, como já foi referido noutra parte desta investigação, o objetivo de contribuir para o estudo da importância da Educação Física no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

Do ponto de vista organizativo tivemos a preocupação de obedecer a uma estrutura que respeita uma lógica interna de organização da instituição, que permite uma dinâmica considerada meritória e que se situa entre o conhecimento e a experiência prática do investigador, cuja experiência profissional de trinta e oito anos de docência como professor de Educação Física, ligado ao 1.º CEB, e desempenhando em paralelo outras funções e cargos como sejam: nove anos como membro de um Conselho Executivo, orientador de estágio, delegado de grupo, chefe de departamento, membro do Conselho Pedagógico e professor numa Escola Superior de Educação onde leciona módulos ligados à Expressão Físico-Motora e Jogo e Tempo Livre, membro da equipa Nacional de Promoção e Educação para a Saúde. A vivência e o contacto com todas estas realidades tornaram-se relevantes mas não suficientes, uma vez que da literatura consultada, importa sublinhar e evidenciar a necessidade de se desenvolverem mais estudos sobre a educação física infantil, bem assim como a sua importância para um desenvolvimento das crianças em idade escolar, que se deseja equilibrado.

Este trabalho é apresentado num único volume, sendo as partes que o constituem organizadas de forma a respeitarem uma orientação, que se deseja bem articuladas, e coerente entre si. Apresenta uma estrutura de acordo com as características a que deve obedecer um projeto de investigação, dividida da seguinte forma:

Introdução, Revisão da Literatura, Metodologia, Âmbito da Pesquisa (caracterização), Análise e Apresentação de Resultados, Discussão de Resultados e Conclusões, Limitações do Estudo, Novas Pistas de Ação, Referências Bibliográficas. Dele fazem ainda parte os anexos que incluem: os guiões das entrevistas dirigidas a professores, os inquéritos realizados aos pais e alunos do quarto ano do Ensino Básico, pedidos de autorização e credências.

**No primeiro capítulo** é apresentada a Revisão da Literatura, que se pretende ajustada à essência do estudo e aclara-se os conceitos que derivam do mesmo, ou seja, são desenvolvidas as ideias que provêm da finalidade do estudo, centrado na importância da Educação Física no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

Inclui os seguintes pontos: Introdução, conceito de educação que engloba a (educação no 1.º ciclo do ensino básico e educação e expressão físico motora), a educação física no 1.º Ciclo do Ensino Básico, currículo próprio da educação física no 1.º ciclo do ensino básico, evolução histórica da Educação Física, conceito de educação física, atividade física que inclui (atividade física curricular e atividade física extracurricular) importância da disciplina de Educação Física, benefícios da educação físico-motor, promoção da saúde, atividade física e jogo, a família como fator determinante para a prática do exercício físico, a criança a atividade física e o jogo.

**No segundo capítulo** é desenvolvida a metodologia, explicando as fontes de dados utilizadas, técnicas e critérios de recolha de dados, instrumentos de recolha de dados: a entrevista (destacando o tipo de entrevista) o inquérito por questionário com perguntas abertas e fechadas e análise documental, explicitando os critérios de tratamento e recolha de dados. A metodologia descreve o âmbito da pesquisa, tendo em conta as suas características e particularidades, revelando a coerência da utilização de uma abordagem de natureza qualitativa.

**No terceiro capítulo** faz-se a descrição do âmbito da pesquisa, nomeadamente a caracterização do campo e o alvo da pesquisa, (meio e população participantes no estudo), a relação da escola com a família, organização institucional, tendo em conta as suas características e particularidades, revelando a coerência da utilização de uma abordagem de natureza qualitativa.

**No quarto capítulo**, a análise e apresentação de resultados, são apresentados os dados das entrevistas, os dados dos inquéritos por questionários. De referir que os mesmos foram organizados por categorias, tendo a sua análise sido realizada na baseada dos conceitos investigados e fundamentados no capítulo da Revisão da Literatura.

**Finalmente** procura-se refletir sobre os resultados, respondendo às questões de investigação e dando forma às pesquisas realizadas na base das leituras efetuadas e no trabalho realizado no campo de estudo, tendo sido as mesmas realizadas de forma a satisfazer os objetivos inicialmente traçados, apresentam-se as respostas referentes às questões colocadas, são avançadas algumas conclusões, são indicadas as limitações existentes no estudo; por último apresentam-se novas pistas e propostas de ação.

**Nas Referências bibliográficas** será referida toda a bibliografia utilizada durante a realização trabalho.

**Nos Anexos** podem ser encontrados os questionários aplicados aos pais e alunos na fase inicial do estudo, guiões das entrevistas realizadas aos professores e diretora de escola, cartas dirigidas aos pais e encarregados de educação e pedidos de autorização.

Este trabalho foi realizado seguindo as orientações metodológicas do manual sobre teses, relatórios e trabalhos escolares de Azevedo (2006) que nos forneceu um conjunto de orientações práticas, que nos ajudaram na tarefa de investigação que nos propusemos realizar.

O estudo empírico teve o seu início em fevereiro de 2012, momento em que definimos a questão que pretendíamos investigar. De fevereiro a abril realizámos a recolha das referências bibliográficas que pudessem servir de suporte à revisão da literatura do estudo. Os restantes capítulos têm vindo ser desenvolvidos de forma progressiva com finalização prevista para o mês de junho de 2013.

## CAPÍTULO 1 – REVISÃO DA LITERATURA

“O Desporto e o jogo não é só preparação para a vida, é vida, vontade e prazer de viver.”

Bento (2002, p.127)

### 1. Introdução

A escola, como refere a Lei de Bases do Sistema Educativo, tem a obrigação de criar condições para promover a educação dos cidadãos.

É por todos assumido e defendido que os primeiros anos de vida são de grande importância e fundamentais para o desenvolvimento, de uma forma sustentada e equilibrada, das nossas crianças. A educação dada no seio da família, pelos Jardim-de-infância e Escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico, não constitui senão as bases que se desejam capazes de servir de sustentação a um longo percurso que, em muitos casos, se prolonga até muito tarde na vida das pessoas.

Como refere Mialaret (1999, p.33), “durante muitos anos a educação apenas se preocupava com a inteligência, ou tão só com o desenvolvimento da memória”. Com o passar do tempo fomos progredindo para a formação global do ser humano que se pretende orientada em função das dimensões afetiva, cognitiva e físico-motor, podendo mesmo dizer-se que a educação atual já não tem como principal finalidade fazer da criança apenas um ser inteligente, com raciocínio lógico e sem falhas.

A atual Lei de Bases do Sistema Educativo atribui importância especial e atenção a este ponto de vista, uma vez que o seu grande objetivo passa pelo desenvolvimento da personalidade das nossas crianças e jovens, de forma equilibrada, onde a educação e a sensibilidade são consideradas de grande valor, cabendo à educação física um espaço e um papel importante na formação do indivíduo como um todo.

O objetivo deste capítulo é realizar uma revisão de literatura que sirva de sustentação aos temas relacionados com os pontos a estudar e respetivas contextualizações do estudo. Foi nossa intenção, dentro do possível, enquadrar o trabalho a realizar com investigações já desenvolvidas no mesmo âmbito.

## 1.2. Conceito de Educação

Podemos dizer que o conceito de educação foi evoluindo ao longo dos tempos de forma progressiva e sempre apoiado na realidade social, económica e cultural dos povos.

Ao iniciarmos a nossa reflexão sobre o conceito de educação, utilizamos uma citação simples, mas ao mesmo tempo elucidativa do que pretendemos estudar, Gaston (2000) defende que “ a educação tem sobretudo como objetivo desenvolver a capacidade para as transformações e a adaptação a situações novas”. (p.14)

Para podermos desenvolver o conceito de educação torna-se necessário definir o que é educação. Como é sabido a palavra educar vem dos verbos latinos “educare” que significa criar, alimentar, desenvolver, sempre na base de uma correspondência intrínseca, o que quer dizer, desenvolver de dentro para fora.

Como preconiza Nérici (1986, p.13), “educar é o processo que visa aclarar as virtudes do individuo, em contacto com a realidade, com o fim de levá-lo a atuar nessa mesma realidade, de maneira consciente, eficiente e responsável, tendo em vista atender a necessidades pessoais, sociais e materiais do ser humano”.

Podemos também, numa associação do conceito de educação com a Educação Física (EF), dizer que, segundo defende Proença (1999, p.57), “a educação visa o desenvolvimento do ser humano simultaneamente nas vertentes físico-motoras e intelectual, proporcionando-lhe uma cultura que lhe permita compreender o mundo em que vive e refletir sobre os problemas do seu tempo”.

Ainda e segundo o mesmo autor (citado por Daniel, 2009, p.37), define a educação como sendo “o desenvolvimento integral do indivíduo: corpo, mente, espírito, saúde, emoções, pensamentos, conhecimento, expressão, etc. Tudo em benefício da própria pessoa, e ao serviço de seu protagonismo e autonomia, mas também a sua integração harmónica e construtiva com toda a sociedade.”

Para melhor percebermos o conceito de educação e sua importância importa também ler o que nos diz a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989), reconhecida por mais de 189 países, e que traduziu a necessidade, oportunidade e importância em definir educação, devido ao modo indefeso, frágil e de debilidade em que se encontravam e ainda se

encontram as crianças em todo o mundo, bem assim como de lhes garantir proteção e atenção especial colocando a educação no âmbito dessas necessidades e que a UNICEF (1989) sintetiza assim:

A educação deve destinar-se a promover o desenvolvimento da personalidade da criança, dos seus dons e aptidões mentais e físicas, na medida das suas potencialidades, deve preparar a criança para uma vida adulta ativa numa sociedade livre e incutir o respeito pelos pais, pela sua identidade, pela sua língua e valores culturais, bem como pelas culturas e valores diferentes dos seus. (p.21)

Com base nesta forma interpretativa, podemos adiantar que a educação, enquanto teoria / princípio, tem as suas regras de funcionamento perfeitamente definidas, embora também se refira que algumas pessoas julgam ser a educação o resultado de uma ação exercida de uma pessoa sobre outra o que consideramos ser uma afirmação bastante simplificada e até perigosa.

Segundo Perrenoud (1998, p.17), “os valores em educação não podem ser alterados, têm sustentação em verdades universais e baseiam-se para sempre, para todos os homens, em todos os tempos e em todos os espaços”.

Kant (1985, p.75) defende que o grande objetivo da educação “é a obtenção de um homem educado e este tem necessidade de educação para concretizar a sua liberdade e se instituir como ser moral. Ainda e segundo o mesmo autor, o homem não se pode tornar homem a não ser pela educação. Ele não é senão, o que a educação faz dele”.

Podemos concluir este ponto socorrendo-nos mais uma vez do pensamento de Daniel (2009), onde ele expressa a sua opinião sobre educação e quando afirma que:

A educação é um processo em contínua progressão que orienta e conduz o indivíduo a novas e sucessivas descobertas, noutros espaços e áreas de intervenção e aprendizagem, contribuindo assim para que ele possa tomar as suas próprias decisões, dentro daquilo que são os seus objetivos de vida, as suas capacidades e as suas competências. (p.43)

Também nós podemos associar a educação ao ensino da Educação Física ao afirmarmos que a EF também ela é uma forma de educação do corpo através do movimento com a realização de diferentes aprendizagens e treino de competências, contribuindo para uma forma de estar, crescer e viver o mais saudável possível.

### **1.2.1. A Educação no 1.º Ciclo do Ensino Básico**

O Primeiro Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB) apresenta-se como sendo a segunda etapa do processo de formação, sendo antecedido pela Educação Pré-Escolar e, como tal, devem fomentar nas crianças que nele ingressam, a aquisição de saberes e competências que possibilitem e ajudem o seu desenvolvimento de uma forma equilibrada ao nível dos domínios: psicomotor, cognitivo e sócio afetivo.

Em Portugal, o Ensino Básico integra a escolaridade obrigatória, engloba o período que vai desde o primeiro ao nono ano de escolaridade e divide-se em três ciclos: O primeiro ciclo é constituído por quatro anos de escolaridade, que se situam entre o primeiro e o quarto ano. O segundo ciclo, que inclui o quinto e sextos anos, sendo o terceiro ciclo composto pelos sétimos, oitavos e nonos anos.

A expressão Ensino Básico tem raízes relativamente recentes. Resulta de uma união de três tradições de escolaridade muito diferentes, que incluía a escola primária, a escola preparatória e o ciclo unificado da Escola Secundária.

O atual Primeiro Ciclo do Ensino Básico, no qual está focado todo o nosso estudo, tem paralelismo com o Ensino Primário, que foi constituído na Idade Média, sob o controlo da Igreja, tendo sido mais tarde transformado pelo Marquês de Pombal, nos finais do século XVIII, numa Rede Nacional de Escolas Públicas (Nóvoa, 1998).

O período ou espaço de tempo que se situa entre os 0 e os 12 anos, pode e deve ser subdividido em quatro fases não estanques mas cada uma com características muito específicas e importantes, uma vez que coincidem com períodos de crescimento e desenvolvimento de capacidades e competências e valores fundamentais para a consolidação do equilíbrio afetivo, cognitivo e físico-motor.

Assim, podemos considerar que a primeira fase se situa entre os 0 e os 2 anos, a segunda fase está compreendida entre os 3 e os 5 anos, a terceira fase, que decorre entre os 6 e os 9 anos, corresponde ao primeiro ciclo do Ensino Básico, que equivale ao espaço de tempo sobre o qual irá incidir o nosso estudo, sendo a quarta fase a que compreende o período dos dez aos doze anos, correspondendo ao segundo ciclo do Ensino Básico. Consideramos ser importante acrescentar que estas fases não são estanques, podendo variar de aluno para aluno.

As nossas escolas do 1.º CEB, na sua organização curricular e escolar, os alunos estão organizados em turmas por anos de escolaridade, sob a responsabilidade de um único professor (regime de monodocência), sendo, por vezes, auxiliados em áreas específicas, que atualmente se identificam como áreas de enriquecimento curricular e que incluem a Educação Física, Educação Musical, Inglês e Métodos Quantitativos, podendo conter outras disciplinas, sempre e em função das disponibilidades e interesses das escolas, autarquias e das comunidades educativas locais. Nas escolas com poucos alunos as turmas são geralmente menores, podendo mesmo incluir alunos dos quatro anos de escolaridade. Na década de sessenta era comum um único professor ter os quatro anos de escolaridade, aos quais se juntava quase sempre a preparação para os exames nacionais aos Liceus e Escolas Comerciais e Industriais, havendo turmas com sessenta e mais alunos, embora esta prática, nos dias de hoje, seja cada vez menos frequente.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (2005) define que os currículos para os diferentes ciclos de escolaridade são decididos a nível nacional, assentes em normativas legais e de aplicação obrigatória por todos os estabelecimentos de ensino. Baseiam-se na aprendizagem da leitura, escrita e cálculo, estando também incluídas áreas como a Música, o Desenho os Trabalhos Manuais e a Educação Física.

Tendo em atenção as novas formas de urbanização e organização espacial das cidades, vilas e aldeias, muitas escolas do primeiro ciclo têm vindo, nos últimos anos, a ser encerradas dando lugar a escolas básicas integradas (escolas onde funcionam de forma conjunta os três ciclos do ensino básico), estabelecendo novas unidades de gestão de base territorial às quais se decidiu dar o nome de agrupamento de escolas.

Em determinadas áreas urbanas e principalmente nas periferias das grandes cidades existem escolas do primeiro ciclo com centenas de alunos, o que origina por vezes logísticas complicadas, tendo muitas vezes de funcionar em regime duplo, reduzindo os tempos letivos, uma vez que os alunos frequentam a escola só no período da manhã ou da tarde, o que dificulta em muito as vidas das famílias e o aproveitamento dos alunos.

No entanto, tal prática tem vindo a ser modificada, uma vez que nos últimos anos se tem assistido uma redução, gradual mas acentuada, do número de crianças por turma, resultante da diminuição da taxa de natalidade, que de uma forma não desejada, pelos problemas que surgirão mais tarde, tal razão tem vindo a contribuir para a resolução deste problema.

### **1.2.2. Educação e Expressão Físico-Motora**

A Educação Física, dada a sua natureza de características espontâneas que devem assentar em práticas de adesão voluntária e aglutinadora, permite o encontro da criança com um conjunto de práticas e ações necessárias ao desenvolvimento físico motor e impulsoras de um bom entendimento entre o fazer/executar e o mental.

Segundo Moreira (2000), a atividade física desenvolve-se na base do movimento realizado, pela imitação, representação e pelo jogo, e o seu desenvolvimento possibilita à criança diferentes tipos e formas de aprendizagem que se realizam no âmbito das mais variadas atividades por si realizadas e onde quase sempre aparece envolvida a família, com todas as vantagens que daí resultam, mas também através da concretização de tarefas sócio escolares.

Sabemos que na escola e através da Expressão Físico Motora (EFM), a criança é estimulada para o despertar de situações onde a autenticidade, a afetividade, a tolerância, a autoestima, o sentido crítico, a cooperação e a solidariedade são aspetos indissociáveis da prática desportiva.

Marques (2004, pp.24-25) considera que “os professores do 1.º CEB, normalmente, não valorizam seriamente a EF, pois não avaliam o seu verdadeiro potencial para o desenvolvimento de uma criança. Segundo ele, os professores têm um foco instrutivo limitado, baseado no contexto que lhe é apresentado pelo programa curricular.”

Na perspetiva de Moreira (2000), a EFM no 1.º Ciclo é de extrema importância e significado, pois fomenta o desenvolvimento integral da criança, potencia e desperta, em termos educacionais, as aprendizagens nas outras áreas escolares e é cada vez mais líder enquanto promotora de estilos de vida ativos e saudáveis.

Apoiamo-nos na opinião de diferentes autores, quando referem que, nesta primeira fase do processo educativo, a expressão físico motora deverá conter na sua estrutura um programa rico e muito variado em sugestões e materiais, através dos quais as crianças tenham a oportunidade de desenvolver habilidades motoras básicas, alcançando

autoconfiança e adquirindo os primeiros conhecimentos, de forma simples e motivante, acerca do exercício e do seu contributo para a sua saúde e aptidão físico-motora.

Defendemos que a construção curricular da EF deve partir da atitude do professor perante os seus alunos, não esquecendo nunca o contexto educativo.

Segundo o Ministério da Educação (2004), os períodos críticos para a aprendizagem das capacidades condicionais e aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1.º CEB. Tal motivo não pode ser indiferente ao professor, uma vez que podem estar em causa potencialidades, capacidades e habilidades que caso não sejam estimuladas nesta fase, podem impedir uma natural evolução no sentido de se atingirem patamares e níveis superiores de desenvolvimento.

A área de EFM na escola do 1.º CEB será sempre aquilo que os seus profissionais quiserem e (ou) puderem organizar em benefício dos seus alunos. Todos sabemos que muitas vezes os professores desejam e sentem-se capazes de o fazer, mas fatores extrínsecos acabam por inviabilizar essa vontade, pelo que o efeito da formação sobre as práticas terá que ser perspectivada a partir dos contextos de intervenção de cada professor, mas nunca em situação alguma de forma isolada.

Segundo opinião de Neves (2001, p.34), “a atitude profissional, análise e reflexão sobre os contextos educativos, a construção de uma identidade profissional que enriqueça um percurso pessoal também passa pela intervenção na área da Educação Física”.

O valor atribuído à Educação Físico Motora no 1.º CEB, segundo a opinião do professor Figueiredo (2006, p.17), “corresponde a um grau de importância que a mesma tem do ponto de vista absoluto, quer para a criança, quer para o currículo da escola, quer ainda do ponto de vista relativo em comparação com outras áreas curriculares”.

Marques (2004) acredita e defende que só através da formação específica em EF, se poderá intervir convenientemente nesta área. Apoiados nesta opinião, acrescentamos que tanto um professor especializado em educação física, como um professor do 1.º CEB, deverá ser capaz de intervir eficazmente na área de EEFM.

Brás (1996, p.47) sustenta que “a formação de professores do 1.º CEB na área específica da EF não é mais fácil ou mais difícil do que nas outras áreas”. O que existe e segundo o mesmo autor, “é uma grande diferença dedicada à carga horária, ao tempo de aprendizagem despendida e nos níveis de desenvolvimento exigidos durante o percurso dos estudantes futuros professores”.

Complementando a opinião do autor anterior, Crum (2002, p.64) considera que Educação Físico Motora no 1.ª CEB ou é vista pelos professores como uma área onde os alunos realizam aquisições e aprendizagens com gosto e prazer, capazes de desenvolver capacidades, hábitos, atitudes e valores, através da apropriação de uma linguagem corporal, sendo também um espaço mais ou menos pedagógico mas discutível, uma vez que é muitas vezes utilizado pelos professores como plataforma para exercícios interdisciplinares: prémio, rebuçado, ou válvula de libertação para as energias acumuladas ao longo do dia ou semanas.

Entendemos a linha de pensamento deste autor, mas atrevemo-nos a dizer que nunca em situação alguma a EF poderá ser encarada ou considerada por professores sérios e responsáveis como sendo um rebuçado, prémio ou simplesmente como uma válvula de libertação energética.

Sousa (2004, p.78) defende que “para os alunos do 1.º CEB a importância e motivação para a EFM parece depender acima de tudo do envolvimento dos seus professores e das suas características pessoais”.

Poder-se-á sistematizar que na generalidade os professores do 1.º CEB necessitam fundamentalmente de um voto de confiança da comunidade educativa, (que passa por acreditarem no seu valor), mas também têm que gostar da disciplina; para tal, torna-se necessário e fundamental melhorar competências na área da expressão físico-motora. Estamos em crer que esta opinião carece de bases objetivas de sustentação, uma vez que continuam a faltar respostas para algumas interrogações, como sejam: que competências desenvolver? que competências são prioritárias? que conteúdos são necessários na sua formação inicial? qual o verdadeiro contributo para a educação?

### **1.3. Educação Física no Primeiro Ciclo do Ensino Básico**

Apesar de todos afirmarmos que é importante a existência de EF no 1.º CEB, é com alguma preocupação que, ainda hoje, constatamos que grande parte dos nossos alunos transita para o 2.º CEB, tendo tido pouco ou nenhum contacto com uma atividade física de forma continuada e organizada. Sabemos da existência de consensos sobre a sua enorme importância para um desenvolvimento global e equilibrado da criança e que é precisamente nas idades compreendidas entre os três e os nove, dez anos, que se situa a maior abertura, receptividade e capacidade para aprender e desenvolver aprendizagens motoras.

É por termos consciência da existência destas insuficiências que analisamos a inclusão da EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico, podendo a mesma contribuir para uma melhoria ao nível do rendimento e aproveitamento, quer sejam de âmbito geral, promovendo a aquisição de competências sociais e cognitivas, quer sejam de âmbito específico, visando a aprendizagem de diferentes técnicas corporais bem assim como o desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas. Estes princípios são apontados e amplamente defendidos por estudiosos que se têm debruçado sobre esta matéria.

A Educação Física é uma disciplina de carácter obrigatório, contemplada em todos os anos de escolaridade, tendo o seu início no 1.º CEB, podendo e devendo ser lecionada por docentes com currículos específicos (professores de Educação Física), ou que nos seus currículos tenham tido módulos de formação direcionados para a Educação Física Infantil e que demonstrem interesse pela disciplina, o que consideramos de grande importância.

Esta área curricular de aprendizagem, à semelhança de outras áreas, está sustentada em objetivos e conteúdos programáticos que têm vindo a ser progressivamente alterados ao nível das matérias, formas e estratégias de ensino / aprendizagem, pelo que obriga a uma abordagem cuidadosa ao longo dos diferentes ciclos de escolaridade, devendo ser sempre que se considere necessário, ajustada e complementada, tendo em atenção os diferentes anos de escolaridade e idades dos alunos, procurando convergir no sentido de criar os meios e as condições para que as crianças e jovens possam crescer de uma forma equilibrada e harmoniosa, sem que lhes seja causado qualquer tipo de dano, isto é, de acordo com as suas capacidades, necessidades e interesses.

O Programa deve respeitar e articular matérias obrigatórias e alternativas que fazem parte do programa definido pelo Ministério da Educação (ME). No entanto, consideramos

que o mesmo deve ser, tanto quanto possível, baseado em experiências vividas e aceites, contribuindo dessa forma para uma mais facilitada e melhor aprendizagem, e deverá ser suficientemente flexível para que possa ser adaptado localmente, respeitando os interesses e os recursos existentes nas escolas e (ou) na comunidade educativa envolvente, devendo contribuir para um acréscimo de competências e valorização dos alunos (2004).

Das leituras por nós efetuadas sobre o Programa para a EF no 1.º CEB retirámos quatro princípios que consideramos fundamentais para o nosso estudo, (ME 2004), e que são, por si só, indicadores do contributo e importância da disciplina para o processo de formação das crianças e jovens em idade escolar:

- Desenvolver uma atividade física motivadora, em qualidade e quantidade, que garanta assegurar as necessidades de aperfeiçoamento do público-alvo;
- Promover a autonomia de cada criança incumbindo-as de responsabilidades para serem capazes, no futuro, de organizar ideias e solucionar problemas;
- Valorizar a criatividade nos aspetos em que as atividades realizadas se repercutam em efeitos positivos;
- Desenvolver a sociabilidade no sentido do trabalho em equipa, fomentando o espírito de entreajuda para uma abertura relacional entre todo o grupo

Rocha (2002, p.37) refere que “o currículo de EF deverá constituir o suporte das decisões que permitam selecionar e estruturar as diversas experiências de aprendizagem que sejam culturalmente significativas e indispensáveis ao desenvolvimento daquelas competências, que no caso da escolaridade básica deverão ser ecléticas”.

Também Williams (2002, p.177) considera que:

O ensino básico pelas suas características integradoras é o local privilegiado onde as crianças podem satisfazer as suas necessidades de movimento, aprender a gostar de praticar uma atividade física, desenvolver hábitos de vida e adquirir competências indispensáveis ao seu desenvolvimento e integração social”. (p.177)

Apoiados nas linhas de pensamento de especialistas por nós estudados, leituras efetuadas refletimos sobre a necessidade da existência desde os primeiros anos de escolaridade de uma atividade física regular e de uma aprendizagem físico-motora ajustada, que responda aos índices mínimos de qualidade, intensidade e progressividade.

De acordo com Matos (2004, p.29), “o movimento para a criança é a sua realidade imediata e espontânea, é o movimento que permite à criança encontrar um conjunto de relações necessárias ao seu desenvolvimento motor, aprendendo a perceber e a interagir com o vivido, o operatório e o mental”.

De igual forma, Neto (1995, p.42) defende que “não podem existir dúvidas quanto à importância da utilização com regularidade de atividades físicas nas escolas, que promovam o desenvolvimento motor das crianças com a correspondente aquisição de habilidades básicas e específicas”.

A existência de uma disciplina de Educação Física neste grau de ensino (1.º CEB) poder-se-á considerar de extrema importância, podendo mesmo dizer-se que é imprescindível nestas idades, uma vez que este é um período crítico onde se concentra todo um desenvolvimento, que passa pela evolução das aprendizagens psicomotoras de base e fundamentais, bem assim como das diferentes qualidades físicas, contribuindo ainda para o desenvolvimento pessoal e relacional, fundamentalmente pelas situações de interação que propicia, e permite a realização de experiências cognitivas mais ou menos complexas e que são vividas e apreendidas de forma dinâmica.

Apoiados em Rocha (1998), acreditamos que a EF seja, para os alunos do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, um meio facilitador capaz de satisfazer as suas necessidades de atividade e movimento, proporcionando-lhes a oportunidade de criar hábitos de vida para o presente e para o futuro, sendo também um meio através do qual se podem atingir grande parte das necessidades educativas indicadas para este nível de escolaridade.

Brás (1998) defende que a existência da EF neste nível de ensino se justifica a dois níveis de interesse:

Um de efeito imediato, pelo benefício que a atividade física proporciona, pela aprendizagem de habilidades, pelo aproveitamento dos períodos de maturidade da criança, isto é pela interação entre desenvolvimento, aprendizagem e crescimento, mas também pela agradabilidade e favorecimento da aquisição de outros conhecimentos”. Ainda e segundo o mesmo autor, “o outro interesse a médio e longo prazo, está relacionado com o desenvolvimento da motivação e com a criação do hábito de praticar atividades físicas por parte da criança. (p.47)

Segundo Rocha (2002, p.37), “a dificuldade de implementar e generalizar a EF nos primeiros anos de escolaridade obrigatória é um problema que tem preocupado professores, formadores e investigadores, que acreditam ser essencial criar, desde muito cedo, estilos de vida ativos e saudáveis”.

Apesar de toda a importância que, de uma forma quase unânime, se vem atribuindo nos dias de hoje à Educação Física em Portugal, podendo mesmo constatar-se, com alguma evidência prática, a existência de progressos em algumas iniciativas locais ou regionais tendo as mesmas vindo a contribuir para o seu reconhecimento, verifica-se que, na sua globalidade, a EF no Primeiro Ciclo do Ensino Básico tem ainda um longo caminho a percorrer, não tem ainda a dedicação, a expansão e a qualidade necessária ao cumprimento das finalidades e objetivos que em termos teóricos propõe.

Botelho Gomes (2004), quando analisa a situação da EF no 1.º Ciclo em Portugal, considera que:

Apesar de se terem registados avanços na resolução de alguns dos problemas resultantes da implementação da EF nas nossas escolas do 1.º ciclo do ensino básico, continuam a faltar soluções concretas que visam ultrapassar a dificuldade da não existência no nosso país de uma valorização e uma aposta verdadeiramente sustentada nas disciplinas que se situam na área das expressões. (p.65)

Segundo opinião de Rocha (2002, p.45), “são os próprios professores do 1.º CEB que fazem questão de referir, que não possuem a qualificação suficiente nem se sentem com o à vontade necessária para lecionar as matérias das expressões”.

O mesmo autor (2002) considera que o esforço a competência e a grande dedicação dos professores do 1.º CEB, não esquecendo as dificuldades com que muitos desempenham as suas funções, as acusações e incompreensões de que muitas vezes são alvo por parte da comunidade educativa, levam-nos muitas vezes a fazerem uma reflexão sobre se vale a pena insistir ou se, pelo contrário, devem exigir que lhes seja dada formação de forma continuada após a conclusão dos seus cursos.

Também nós consideramos que só na presença desses apoios, que consideramos de todo necessários e importantes, podem os docentes em consciência definir estratégias e tomar decisões que respeitem os verdadeiros interesses dos alunos, contribuindo assim para a inovação do sucesso educativo.

Para reforçar as opiniões dos autores por nós referidos, socorremo-nos da nossa experiência e conversas com docentes do 1.º CEB, para acrescentarmos que muitos deles afirmam não terem recebido esses conhecimentos na sua formação inicial e os que dizem ter recebido acabam por dizer que não foram suficientes e que não se sentem seguros para desempenhar tais funções. O mais frequente é dizerem que, depois de iniciarem as suas

funções como docentes, nunca mais lhes foi dada a possibilidade de fazerem formação complementar, o que os levou a sentirem-se inseguros e incapazes de desempenharem essa função.

Em avaliações externas realizadas em diferentes escolas do Ensino Básico, p Onofre e Carreira da Costa (2008), ao referirem-se à opinião dos encarregados de educação sobre a implementação curricular da EF no 1.º CEB, nos seus registos conclusivos evidenciaram várias situações das quais retiramos três que consideramos serem de toda a atualidade por refletirem alguma contradição, que por si só justificam a sua inclusão neste ponto do nosso estudo e que se traduzem no seguinte:

- Classificam a EF a um nível de menor importância face às disciplinas ditas académicas, no entanto não deixam de atribuir à mesma um papel relevante na promoção da saúde, valorizando também a sua função recreativa.
- Apoiam a obrigatoriedade da disciplina desde os primeiros anos de escolaridade.
- Consideram ser importantes as aprendizagens realizadas pelos seus filhos no âmbito da cultura física, numa perspetiva de desenvolvimento físico, afetivo, social e cognitivo. (pp.75-78)

Face às “*pressões exercidas*” pelas comunidades educativas, as escolas do primeiro ciclo têm vindo a remeter para os professores a responsabilidade de selecionar os conteúdos e as atividades que prioritariamente realizam, sendo de especial importância o papel que estes desempenham no processo de ensino-aprendizagem dos seus alunos.

Esta é uma responsabilidade que não pode ser deixada ao critério da intuição ou da improvisação, mas sim apoiada em princípios teóricos e práticos, não esquecendo nunca uma formação atenta, cuidada e continuada dos professores, que lhes permita uma aproximação à atividade, de forma correta e acertada, respeitando sempre os diferentes escalões etários e a escolha das aprendizagens psicomotoras fundamentais e sempre em progressão, programadas na base de experiências concretas e definidas para o melhor desenvolvimento dos alunos em cada um dos ciclos de aprendizagem, considerando sempre os programas superiormente definidos e discutidos no âmbito dos conselhos de escola e de turma, o que nem sempre acontece.

#### **1.4. Currículo próprio da Educação Física no 1.º CEB**

A Educação Física na escola tem vindo, ao longo do tempo, a ser alvo de inúmeras reestruturações e discussões, o que levou a uma adaptação constante do trabalho realizado pelos profissionais e agentes ligados à disciplina.

É por nós entendido e aceite que existe uma fase crítica para a aquisição das qualidades físicas, bem assim como de uma fase bem determinada no crescimento das crianças para a realização das aprendizagens físico-motoras consideradas fundamentais para o seu processo de desenvolvimento, que decorre até fim do primeiro ciclo do ensino básico, podendo este período decorrer no seu limite até final do segundo ciclo.

Matos (2004, p.29) defende que “o desenvolvimento físico das crianças atinge estádios qualitativos que precedem e dão sustentabilidade ao desenvolvimento cognitivo e social”.

Baseados nesta afirmação e sustentados em Jersen (2002), podemos acrescentar que a falta de atividades ajustadas resulta, por vezes, em carências que se registam ao nível do desenvolvimento físico, afetivo e até cognitivas causadoras de “danos” no desenvolvimento global, com consequências muitas vezes irreparáveis e de difícil diagnóstico.

Poder-se-á também dizer que a atividade física educativa oferece aos alunos conhecimentos concretos e necessários às operações cognitivas incluídas nos programas doutras áreas disciplinares, preparando-os para uma melhor e mais fácil abordagem ou aplicação.

Por tudo isto que acabamos de constatar, apoiados em autores e na nossa experiência profissional, leva-nos a concluir que estas evidências justificam por si só a importância crucial desta área no 1.º CEB como componente inalienável da educação das nossas crianças e jovens.

Assim e para satisfação de todos os que defendem a importância da EF, surge o Programa Curricular da Expressão Físico-Motora, como uma resposta positiva e sustentada para se poder trabalhar com crianças ao nível do 1.º CEB.

Ao fazer-se uma leitura do Programa Curricular poder-se-á constatar que o mesmo constitui uma excelente ferramenta de trabalho, apresenta características peculiares como sejam: abertura a novos conteúdos é claro porque é bem explícito relativamente às diferentes matérias – admite a adaptações de acordo com as características dos alunos, contextos e o

mais importante, respeitando o ritmo individual de cada criança. O programa está estruturalmente ligado de uma forma vertical, referimo-nos, por exemplo, às destrezas que ao serem trabalhadas vão permitir uma melhor e mais fácil manipulação de outros materiais em diferentes disciplinas como sejam os trabalhos manuais, a música e o desenho, contribuindo também para tornar mais fácil a abordagem dos jogos coletivos e individuais. O treino dos equilíbrios e diferentes formas de equilíbrios vão permitir uma melhor abordagem das progressões gímnicas.

Gomes (2010, p.56) refere a importância do espaço de tempo situado entre os cinco e os dez anos, período onde se situa o 1.º CEB, considera ser muito importante o treino de competências de base, com o objetivo de preparar as crianças para os ciclos de aprendizagem seguintes.

Consideramos que a existência de um Programa Nacional para a Educação Física e especialmente os seus objetivos, onde as orientações metodológicas estão claramente expressas, pode e deve funcionar como um incentivo e ajuda ao cumprimento dos mesmos, que como todos os profissionais desta área sabem, não tem sido seguido com o rigor desejado. Entendemos que para bem da disciplina o mesmo deve ser de cumprimento obrigatório, e não usado como um mero documento facultativo de ajuda para organizar as suas aulas. Porém, ultimamente, algumas “*nuvens*” que supúnhamos definitivamente afastadas teimam em voltar a pairar sobre a disciplina de educação física, mas porque temos plena consciência que a mesma adquiriu um grau de importância e reconhecimento junto das famílias e da comunidade educativa que consideramos ser cada vez maior, com tendência a aumentar, podendo a mesma, face à incerteza e vida atribulada que as famílias vêm vivendo, vir a desempenhar um papel muito importante no seu desenvolvimento tanto físico como psicológico e poder ajudá-los a usufruir de uma qualidade de vida superior, relativamente ao aspeto saúde e através dela poder desempenhar um papel fundamental na sociedade.

Para que isso aconteça existem os Currículos Próprios para a EF, com uma lógica bem organizada e que não suscitam quaisquer tipos de dúvida. Ao fazermos uma análise dos mesmos, encontramos um quadro da extensão curricular que se encontra dividido em áreas e subáreas.

O Currículo dos alunos está expresso nessa estrutura organizativa onde estão incluídos os doze anos de escolaridade: 1.º Ciclo (4 anos), 2.º Ciclo (2 anos); 3.º Ciclo (3 anos) e Secundário (3 anos). Existem objetivos gerais por ciclos, existem finalidades para o Ensino

Básico (que termina no 3.º ciclo). Nas atividades físicas, as matérias estão divididas por principais e alternativas, estando cada uma delas organizada por níveis: introdução, elementar ou de base, e avançado.

O programa reflete e tem indicações metodológicas que são facilitadoras do cumprimento dos mesmos, o que significa que cada escola deve adaptar os programas à sua realidade, planejando e organizando o ano letivo, sem que deixe de cumprir as normas de referência para o sucesso dos alunos no final de cada ciclo. Talvez aqui se possa encontrar uma das razões da existência de algum insucesso, uma vez que algumas escolas e grupos disciplinares teimam em seguir à risca os programas definidos, esquecendo, muitas vezes, que fazer adaptações não significa não cumprir, antes pelo contrário, visa sim a procura de mais e melhores resultados na aprendizagem.

Torna-se assim necessário, que todos os professores respeitem o programa existente para a disciplina, de forma a garantir o cumprimento do currículo definido, sem criar diferenças significativas entre alunos do mesmo ciclo, de escolas diferentes visto ser uma disciplina curricular obrigatória nos ensinos básico e secundário.

De acordo com o Conselho Nacional da Associação de Professores e Profissionais de Educação Física (CNAPEF, 2002), o currículo próprio, definido para a Educação Física, passa por:

**Atividade curricular:**

- (i) Eclética, (os diferentes tipos de atividade física – desportos coletivos, ginástica, atletismo, danças, exploração da natureza, natação, etc.);
- (ii) Inclusiva, (adaptada às necessidades de cada aluno);
- (iii) Multilateral, (promove a saúde, no presente e no futuro, desenvolve a aptidão física e a cultura motora, as competências sociais e a compreensão dos processos de exercitação, reflete criticamente o fenómeno desportivo.

**Atividade de complemento curricular:**

- (i) Específica (em determinadas modalidades desportivas);
- (ii) Facultativa e vocacional, (segundo as aptidões pessoais do aluno, as condições e regras de participação específicas da modalidade e o nível de prática);
- (iii) Desenvolve a aptidão atlética e a cultura desportiva no domínio da modalidade desportiva escolhida. (p.3)

Uma das questões deste trabalho e para a qual procuramos resposta, prende-se com a operacionalização da educação física no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Assim, torna-se de todo pertinente a inclusão neste capítulo do nosso trabalho, do estudo sintetizado do Programa Curricular de Expressão e Educação Físico Motora (EEFM)

do 1.º CEB, visando uma mais fácil e melhor contextualização aquando da apresentação da análise de dados, bem assim como das respetivas conclusões.

Para o 1.º CEB e de acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de Julho, foram perspectivadas, de forma articulada e complementar, quatro áreas curriculares de frequência obrigatória: áreas ou componentes curriculares: Português, Matemática, Estudo do Meio, Expressões, que inclui as Expressões Artísticas e a Educação Física.

Para um melhor e mais fácil entendimento do plano curricular foram por nós incluídos no nosso estudo os dois quadros seguintes:

Quadro 1- Plano Curricular do 1.º Ciclo do Ensino Básico

<b>Componente do Currículo</b>
<b>Áreas curriculares de frequência obrigatória (a)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Português</li><li>• Matemática</li><li>• Estudo do Meio</li><li>• Expressões: Artísticas; Físico-Motora.</li></ul>
<b>Áreas curriculares não disciplinares (b)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estudo Acompanhado</li><li>• Formação Cívica</li></ul>
<b>Área curricular de frequência facultativa (c)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Educação Moral e Religiosa</li></ul>
<b>Atividades de enriquecimento curricular (d)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividades de carácter facultativo incluindo uma possível iniciação a uma Língua Estrangeira e os Métodos Quantitativos.</li></ul>

Fonte: Adaptado do Decreto-Lei n.º 139/2012

No 1.º Ciclo do Ensino Básico a Educação Física está considerada como uma disciplina de frequência obrigatória, no entanto, as escolas, no desenvolvimento dos seus projetos educativos, devem proporcionar também atividades de enriquecimento curricular, de frequência facultativa e de natureza eminentemente lúdica e cultural incidindo, entre outras, no domínio desportivo.

Para um total de 25 horas, atribuídas a áreas curriculares de frequência obrigatória, estão concedidas sete horas para a Matemática e para o Português, sendo as restantes horas distribuídas pelas outras áreas curriculares de acordo com critérios a definir pelos órgãos de gestão.

Relativamente à área que mais nos interessa para a elaboração deste estudo, EEFM, a Lei de Bases do Sistema Educativo define um conjunto de objetivos gerais que deverão ser desenvolvidos na escolaridade básica. Embora todos eles, de uma forma direta ou indireta,

estejam ligados à EF, no quadro seguinte colocamos os que nos parecem mais diretamente ligados à disciplina.

Quadro 2 - Objetivos Gerais

- Proporcionar o desenvolvimento físico e motor, valorizar atividades manuais e promover a educação artística;
- Sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detetando e estimulando aptidões nesses domínios;
- Criar condições para um desenvolvimento global e harmonioso da personalidade, mediante a descoberta progressiva de interesses aptidões e capacidades que proporcionem uma formação pessoal, nas suas dimensões afetiva, cognitiva e físico-motor;
- Contribuir para o desenvolvimento da sensibilidade estética;
- Possibilitar o desenvolvimento de capacidades próprias para a execução de atos motores exigidos nos quotidianos, nos tempos livres e no trabalho.

O grau de importância da EEFM está definido nos diferentes blocos de organização curricular ME (2004, p.40), que se encontram sustentados em objetivos comuns, que passam por desenvolver e dar importância devida às capacidades coordenativas e condicionais.

Segundo Gomes (2010, pp.26-27), “a leitura dos diferentes blocos da organização curricular permite-nos perceber a importância atribuída a cada um. Todos eles concorrem para o desenvolvimento da resistência em geral, dos diferentes tipos de velocidade, flexibilidade, controle postural, equilíbrios dinâmicos e estáticos, controlo e domínio corporal, noções de espaço e tempo, ritmo e agilidade”.

Consideramos que pela sua importância, devem estar referenciados de forma sintetizada neste capítulo do nosso trabalho, uma vez que são parte importante das capacidades e competências a desenvolver pelos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### **Bloco 1 – Perícias e Manipulações**

Engloba a realização de habilidades motoras consideradas básicas, que exigem o domínio de atividades e objetos portáteis ou manipuláveis, isto é, habilidades com cordas, arcos, bolas, raquetes, fitas, maçãs, realizadas em situação prática individualizada, a pares ou em equipa, isto é em grupo alargado.

Tem também como objetivo a realização de ações rítmicas combinadas com movimentos que agrupem as qualidades de ação próprias de cada indivíduo, ligadas ao movimento resultante da utilização de cada aparelho. Este primeiro bloco deve ser trabalhado com particular incidência no primeiro e segundo anos de escolaridade. Podemos ainda acrescentar que o domínio destas habilidades contribui para o êxito dos alunos nas aprendizagens dos jogos.

### **Bloco 2 – Deslocamentos e Equilíbrios**

Neste bloco de atividades motoras consideradas básicas ao nível dos deslocamentos no solo e com utilização de aparelhos respeitando estruturas rítmicas ligadas ou combinações de movimentos, organizando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela ação, que envolvam transferências e transporte corporal, tais como: rastejar, rolar, dar cambalhotas, deslizar, andar sobre, subir e descer, etc. Este segundo bloco deve ser trabalhado com especial incidência no primeiro e segundo anos de escolaridade.

### **Bloco 3 – Ginástica**

Inicia-se a partir do 3.º ano, estendendo-se até ao 4.º ano, visando o aperfeiçoamento de habilidades motoras de base já iniciadas nos dois primeiros anos nos blocos com o treino de deslocamentos e equilíbrios, tem como principal objetivo a realização de esquemas gímnicos básicos, centrados em sequências no solo de forma individualizada ou combinada, com a utilização de aparelhos, combinando figuras simples com naturalidade, ritmo e movimento.

### **Bloco 4 – Jogos Pré-Desportivos**

Tem como principal objetivo a realização de jogos educativos infantis adaptados a diferentes idades, ou seja, devem realizar-se jogos que permitam a aquisição de competências de base, através da realização de habilidades simples e ações técnico-tático

elementares que possam servir de ponte para a prática de desportos coletivos tais como; Futebol, Basquetebol, Andebol ou Voleibol e ainda a realização de jogos de raquetes, saltos e estafetas. Este bloco deverá ser organizado segundo uma progressão coerente e flexível do 1.º ao 4.º ano, desde jogos de participação individual como jogos simples de perseguição, equilíbrios, lateralidades até aos jogos mais elaborados de participação coletiva;

### **Bloco 5 – Patinagem**

Tem como principal objetivo levar as crianças a patinar, o que obriga a uma grande adaptação ao nível dos comportamentos e reflexos ao nível do controlo da postura, do equilíbrio dinâmico e estático, bem assim como da coordenação motora. É uma área considerada muito importante e do agrado da maioria dos alunos, assume uma grande importância e fator motivante na variedade das atividades físicas por ser considerada um desporto completo e que deve ser trabalhado de forma longitudinal, isto é, ao longo dos quatro anos do 1.º CEB. No entanto, na maioria das escolas, é apresentada como um bloco alternativo devido à não existência de condições, quer ao nível de material de apoio, quer à falta de instalações apropriadas.

### **Bloco 6 – Atividades Rítmicas Expressivas (dança)**

Tem preocupações com a forma como se executam e combinam as habilidades motoras e equilíbrios, desenvolvimento das noções de espaço e tempo. Procura trabalhar figuras combinadas de forma individualizada, a pares ou coletivas, de acordo com estruturas rítmicas e canções previamente combinadas. O desenvolvimento das capacidades físicas condicionais e coordenativas é um objetivo geral do programa, pelo que estas capacidades são trabalhadas de forma transversal em todos os blocos descritos. Situação idêntica também se verifica em relação ao desenvolvimento de atitudes, valores e no âmbito das relações sócio afetivas e autoestima.

## **1.5. Evolução Histórica da Educação Física**

Afirmar, de forma convicta, quando nasceu a Educação Física ninguém o poderá fazer. No entanto, poder-se-á dizer que a mesma deverá ter tido o seu início quando o homem primitivo, há milhares de anos, nas suas andanças pelo mundo, sentiu necessidade de realizar longas caminhadas ao procurar novas pastagens para o gado ou caçar para poder sobreviver.

É neste contexto que passa a executar diversos e variados movimentos corporais, dos mais básicos aos mais complexos, como sejam correr perseguindo animais, subir, trepar, agarrar, puxar, transportar, empurrar, fugir, lutar etc.

Apoiados no pensamento de Nascimento e Cruz (2005), aclaramos que a civilização que mais distinguiu e desenvolveu a Educação Física foi a Grega, através de sua cultura. Nomes como Sócrates, Platão e Aristóteles ajudaram, e muito, na valorização e afirmação da Educação Física e da Pedagogia, definindo conceitos que foram aceites e transmitidos de geração em geração até aos nossos dias, fazendo a ligação do corpo e alma através das atividades corporais e da música. É de Platão o conceito de equilíbrio entre o corpo e o espírito ou mente.

Segundo Pereira (2004):

(...) a afirmação progressiva da EF ao longo da história deveu-se, entre outras coisas, ao facto de ter sido considerada parte importante e até fundamental do processo educativo e ainda de lhe ser reconhecido ao longo dos tempos um significativo e importante papel em todas as culturas. A evolução da educação física aconteceu de forma gradual, acompanhando a evolução cultural dos povos, estando diretamente ligada aos sistemas políticos, sociais, económicos e científicos das diferentes sociedades. (p.6).

Estrela (1994) refere que “D. António Costa, político considerado como progressista da segunda metade do século XIX, que ocupou a pasta do Ministério da Instrução Pública, apresentou em 1870, um programa para a reforma da então escola primária, no qual inseria para o 1.º grau, a “ginástica elementar combinada com exercícios vocais”, a “ginástica e os princípios higiénicos deveriam ser ministrados no 2.º grau. Preconiza a introdução da ginástica nas escolas normais de formação de professores primários.

Desde 1836, que a lei considera a obrigatoriedade da prática do exercício físico nas escolas. No entanto ou não era cumprida por falta de meios ou adiada, ou mesmo revogada por outras razões.

Segundo Ferreira (2004):

A obrigatoriedade da disciplina de (EF) aparece nas reformas do ensino primário em 1902 e do ensino secundário em 1905. A duração da disciplina tem variado ao longo dos tempos, dependendo da importância que os órgãos governamentais lhe conferem e das condições consideradas indispensáveis que as escolas dispunham. Em 1991 é aprovado o regime jurídico da disciplina de EF e do Desporto Escolar: a EF passa a ser uma disciplina curricular obrigatória do ensino básico e secundário, desenvolve-se através de programas próprios e dispõe de três horas semanais. (pp.91-92)

Carvalho (2001) refere em vários documentos escritos que existe situação de exclusão, não apenas da EF, mas também dos seus professores no âmbito escolar. Segundo o mesmo

autor, chegava-se ao ponto de se afirmar que estes eram desqualificados em termos de recompensa e de apoios ao seu trabalho, ou em termos das apreciações que outros, (colegas, chefias, alunos, famílias) deles faziam. Essas apreciações e comentários eram proferidos de forma injusta e infundada, dizia-se que a disciplina não tinha um significado verdadeiramente académico, era anti-intelectual e periférico das restantes disciplinas lecionadas.

Os professores reconheciam a existência de uma hierarquia de disciplinas, que a EF era desvalorizada e a sua colocação em segundo plano ficava a dever-se quase sempre ao invocar de razões que se prendiam com a falta de condições materiais para o exercício da disciplina, ao não reconhecimento da sua importância na formação dos alunos e também ao não reconhecimento das competências dos profissionais (Sousa, 2004).

Aliás, Brito (2002), nos seus escritos sobre a evolução da EF, menciona que, antigamente, a EF era considerada “arte menor”, no contexto escolar e os seus professores eram considerados como professores de “segunda” e tinham estatutos e vencimentos em conformidade.

Também Rocha (1996) ao referir-se ao estatuto que a disciplina de EF tem em comparação com as outras áreas curriculares afirmava:

Esta era normalmente considerada com um estudo periférico em relação às outras componentes do currículo e, por este motivo, não tinham, nos mais variados aspetos, a atenção e os recursos considerados necessários à sua realização. Isto é, apesar de ter um lugar no currículo, a EF continuava sem ter a valorização e a consideração indispensáveis a um reconhecimento generalizado das suas potencialidades educativas. Não se lhe reconhecia alcance cultural nem se dava valor aos conteúdos que ensinava. (p.44)

Assistia-se e, ainda hoje em determinadas situações, observa-se uma preocupação excessiva com o desenvolvimento cognitivo, por um lado, e a preferência por abordagens teóricas, por outro, o que tem contribuído para um empurrar da EF para um estatuto de minoridade que a coloca com alguma frequência numa situação de subalternidade” (Rocha, 1996, p.14).

Tais factos contribuía para o desenvolvimento de uma ideia que se baseava em muito no princípio de que a educação física escolar não era mais do que um espaço de animação onde os jovens se exibiam e manifestavam apenas os talentos com que nasceram. Era com base nessas práticas que as suas aptidões eram certificadas e desenvolvidas em função das possibilidades de cada um (Monteiro, 1998).

Para Monteiro (1998, p.29), “o alimentar desta opinião permitia e, infelizmente ainda permite, que os alunos, os pais, outros professores e restantes cidadãos vejam na Educação Física escolar qualquer coisa que é divertida ou gira, contudo sem grande importância no currículo do aluno”. Ainda e segundo opinião do mesmo autor, estas razões têm contribuído para que a comunidade educativa, na sua grande maioria não tenha reconhecido o significado e a importância da EF na educação e formação de crianças e jovens em idade escolar.

Monteiro (1998, p.31) considerava que “a Educação Física escolar deveria ter uma avaliação, exatamente com o mesmo estatuto institucional que as restantes disciplinas do currículo dos alunos, em especial daquelas que acompanham o aluno ao longo dos doze anos de escolaridade caso do Português e a Matemática”.

Mais tarde, com a aprovação do Decreto-Lei 74/2004 e legislação complementar, de 26 de Março, a disciplina de Educação Física passou a ser reconhecida como disciplina obrigatória para todos os alunos do ensino básico e secundário e passa a ser considerada para efeitos de transição de ano, de aprovação na disciplina e de conclusão de ciclo de estudos como qualquer outra disciplina (com exceção de Educação Moral e Religiosa, de frequência facultativa). No atual plano de organização curricular do Ensino Básico e do Ensino Secundário, o estatuto da EF é equivalente ao das outras áreas disciplinares. Comédias (2004, p.10).

Ainda de acordo com Comédias (2004), “recentemente, a partir do desenvolvimento da reforma do Sistema Educativo, foi redefinido o estatuto curricular desta disciplina, determinando-se a especificidade do seu contributo, a sua articulação horizontal com outras disciplinas ou áreas disciplinares e o sentido da sua progressão ao longo da escolarização”. (p.11)

Poder-se-á considerar como um momento muito especial para a disciplina, para os professores e para os alunos uma vez que foi atribuído o estatuto devido à disciplina de Educação Física, que a coloca em igualdade com as restantes áreas disciplinares e que há muito tempo vinha sendo reivindicado por todos.

Assim, e apoiados nas nossas práticas, vivências e contactos diárias com a comunidade educativa, é possível perceber que a EF tem vindo a passar por grandes transformações ao longo da história, continuando em transformação. A opinião de pais alunos e comunidade

educativa têm vindo a modificar-se, sendo certo que este processo evolutivo e de afirmação irá continuar nos próximos anos.

## **1.6. Conceito de Educação Física**

Quando se pretende refletir sobre o conceito de educação física e a sua importância no currículo dos alunos do primeiro ciclo do ensino básico, torna-se necessário ler e compreender, de que forma é entendida o termo Educação Física tendo por base diferentes perspectivas de vários autores em diferentes épocas, bem assim como a forma de organização da mesma, cuja importância se vem tornando cada vez mais evidente e necessária.

No início do século XX, segundo Pires (2004, p.135), “a dinâmica da Sociedade Industrial, desenvolveu-se em função do tempo que as pessoas passavam nos seus empregos, por isso foram educadas para um mundo que se organizava numa lógica do trabalho”. O mesmo autor afirma ainda que “também no campo da educação a disciplina de Educação Física era concebida em função das necessidades do mundo do trabalho e das linhas de montagem das fábricas”.

Januário (1995) defende que:

A melhor riqueza do conceito e das práticas de Educação Física encontra-se no ecletismo das suas atividades, na diversidade das suas áreas de intervenção e na variedade das correntes e tendências que a ilustram. A educação física é um campo profissional e académico que integra os saberes relativos à intervenção sobre os percursos e processos de formação, estreitamente ligados ao desenvolvimento físico e motor, tendo repercussões e efeitos educativos na totalidade do ser humano, numa filosofia de formação permanente. (p.32)

Para Carreira da Costa (citado por Fernandes, 2007):

(...) a Educação Física, concretiza-se ao longo da vida dos cidadãos, nos diferentes contextos educativos e sociais, correspondendo a um projeto educativo e social que visa permitir aceder ao grau mais elevado possível de excelência motora e à vivência plena, autónoma e satisfatória, das atividades físicas e desportivas. (p16)

Mota (2002, p.17) define a educação física como sendo “uma atividade realizada em estreita relação do corpo com o cérebro, no intuito de que adquira a capacidade cada vez mais desenvolvida, de adaptação a novas situações”.

Apoiados em Mota (2002) e ao refletirmos sobre o conceito de EF concordamos com a sua opinião quando ele se refere à disciplina como sendo um meio colocado à disposição do aluno por forma a desenvolver nele as competências necessárias, tornando-o capaz de reagir de forma equilibrada e ajustada às situações que lhe sejam colocadas no seu dia-a-dia.

Segundo Rocha (2002):

A Educação Física corresponde a um conjunto de exercícios que tem como objetivo libertar todas as energias do corpo humano, coordená-las e discipliná-las a fim de que as condições de saúde se tornem melhores”. O mesmo autor defende ainda que, “a educação física é uma parte importante do currículo moderno da educação em geral. Compreende atividades físicas e todos os tipos de desportos destinados a melhorar a postura, desenvolver o físico, facilitar o desenvolvimento das funções cognitivas e contribuir para uma boa saúde e bem-estar geral das pessoas, proporcionando-lhes também lazer e divertimento. (p.37)

Constantino (1998, p.13) afirma que “não podemos falar de desporto nas escolas se antes não verificarmos o que se passa no setor da educação física escolar, disciplina de carácter obrigatório”.

Estamos em total acordo com a linha de pensamento deste autor e atrevemo-nos a ir um pouco mais longe, uma vez que consideramos que as diferentes representações desportivas de um país só fazem sentido e têm um verdadeiro significado se passarem por uma educação física e um desporto escolar sólidos, com boas bases e aceite e vivido por todos.

Para o Conselho Nacional dos Associados de Profissionais de Educação Física (CNAPEF), a Educação Física corresponde a uma atividade curricular eclética (onde se incluem diferentes tipos de atividade física – jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, danças, exploração da natureza, natação, etc.).

Na base deste ponto de vista podemos considerar a EF como sendo uma atividade curricular inclusiva, (onde todos sem exceção são chamados a participar), devendo ser sempre adaptada às necessidades das turmas em geral e dos alunos em particular, procurando sempre o seu desenvolvimento equilibrado e harmonioso numa perspetiva promotora de saúde, no presente e no futuro.

Segundo Bento (2001, p.4), “a expressão Educação Física designa, em pedagogia geral, o processo unitário, planificado e sistemático da educação e formação desportivo-corporal das crianças e dos jovens dos tempos modernos”.

Também e ainda segundo o mesmo autor “a expressão educação física não pode ser esquecida porque como o próprio nome indica, pertence ao conceito geral de educação no seu sentido mais lato”. (p.4)

Com base nestes raciocínios e pegando nos diferentes ponto de vista, podemos dizer que é importante prosseguir a nossa reflexão e continuar a comparar diferentes perspectivas para que se possa cada vez mais, clarificar e melhor entender o significado do termo “*Educação Física*” que, segundo a opinião de diferentes autores, de diferentes épocas está classificada como pertencente a uma área cada vez mais atual e abrangente, que nos tempos que correm, tem vindo a ser considerada como fundamental para a saúde, bem-estar físico e emocional das pessoas e cuja importância se vem tornando cada vez mais essencial e de valor indiscutível quanto ao seu significado.

### **1.7. Atividade Física**

Caspersen (1985) define atividade física (AF) “como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte num dispêndio de energia, sendo uma variável muito abrangente com comportamento muito complexo e com várias dimensões: a duração, a intensidade, a frequência bem assim como o modo ou tipo de atividade”. (p.126)

Sabemos que face aos estilos de vida adotados pela sociedade atual, a prática de uma atividade física passou a ser uma necessidade que cada vez mais se vai alargando a um público que percorre toda uma franja etária, que vai desde crianças da mais tenra idade até às pessoas de escalões etários considerados avançados. Estamos em crer que este aumento de pessoas a procurarem uma AF que as satisfaçam, resulta da necessidade cada vez mais consensual de que o desporto e a atividade física contribuem para a melhoria da autoestima, satisfação e desenvolvimento físico e emocional.

Pontes (2006), nas suas dissertações sobre AF, vai mais além e estabelece uma ligação entre os quatro domínios abaixo desenvolvidos e a atividade física, que consideramos pela natureza do nosso trabalho ser importante sintetizar:

### **Desenvolvimento Cognitivo**

Alguns pais e professores tardam em aceitar, como sendo evidente, que os alunos beneficiem em termos intelectuais com a prática de forma regular de uma atividade física, existindo mesmo por parte de alguns a ideia de que esta pode ser prejudicial para o sucesso acadêmico, uma vez que reduz o tempo disponível para o estudo e o trabalho intelectual.

A atividade física contribui para a melhora da circulação sanguínea, aumentando e facilitando o fluxo sanguíneo ao cérebro, que por sua vez provoca uma diminuição do *stress*, melhora o humor, induzindo um efeito calmante e agradável no período pós-exercício.

Segundo o mesmo autor, a concentração melhora no período imediato à atividade física e o tempo necessário para a realização de aprendizagens tende a reduzir-se com a prática regular de uma atividade física/desporto. O resultado conjugado destes efeitos reflete-se positivamente nos resultados escolares. Os alunos, fisicamente ativos, aprendem melhor e de uma forma mais rápida.

### **Desenvolvimento Motor**

Vivemos cada vez mais em sociedades do tipo urbana, isto significa que, para muitas crianças e adolescentes, a escola é cada vez mais o único meio para se ser fisicamente ativo, quer através da educação física e do desporto escolar, quer ainda através das simples brincadeiras e jogos realizados nos espaços de recreio. A atividade física tem um efeito benéfico na aptidão física, fisiológica e na saúde. A aptidão física encerra em si um conjunto de atributos como a força, a flexibilidade, a resistência entre outros. Um fraco desenvolvimento motor decorre muitas vezes de um estilo de vida que pode afetar seletivamente o bem-estar, isto é, pode determinar os níveis de saúde. Crianças e adolescentes mais ativos têm vantagens ao nível do desenvolvimento fisiológico, isto é, a atividade física ajuda a controlar os processos de adaptação do esqueleto a diferentes e variados tipos de esforço e crescimento ósseo. Nesta circunstância, está amplamente reconhecido que a massa e a densidade óssea são superiores em jovens que praticam mais atividade física. Os alunos fisicamente ativos são mais saudáveis.

### **Desenvolvimento Afetivo**

A prática de uma atividade física com regularidade, de englobando qualquer tipo de atividade desportiva, pode ter um efeito positivo sobre o bem-estar psicológico das crianças e jovens. Existe uma relação assertiva entre a atividade desportiva e a autoestima das

crianças e dos adolescentes, bem como uma associação entre a atividade física regular e a redução do *stress*, da ansiedade e do surgimento de depressões.

De uma forma geral, a atividade física incute nas pessoas emoções positivas imediatas e, a longo prazo, reduzindo os sintomas de tristeza e de humor deprimido, tornando os praticantes mais resistentes ao *stress*. O corpo transforma-se num aliado da mente, contribuindo para uma relação positiva, favorecendo uma imagem corporal num contexto de cooperação e superação, a atividade desportiva aumenta a autoconfiança, permite o contacto social, propicia novos contextos, novas vivências, desafios e metas. Muito considerável é ainda o desenvolvimento da perceção da competência física. Estes efeitos, de naturezas afetivas e psicológicas decorrentes de práticas positivas da atividade desportiva, tendem a aumentar a assiduidade dos alunos bem assim como o seu desempenho académico. Os alunos fisicamente ativos são mais felizes.

### **Desenvolvimento Social**

Sempre que alguém, de qualquer faixa etária, realize uma atividade física, a mesma provoca uma contribuição positiva para o seu desenvolvimento social, nomeadamente na prevenção de comportamentos antissociais. As melhores ocasiões para se desenvolverem competências e valores sociais são as mediadas por professores ou técnicos com formação adequada e acontecem em situações que surgem de forma natural através da interação entre atividades físicas e intelectuais. A inclusão social é outro dos importantes contributos da atividade desportiva, as experiências positivas que resultam de uma atividade desportiva transmitem uma sensação de proximidade e de pertença a uma equipa ou grupo, criando oportunidades para o desenvolvimento de capacidades e competências associadas a uma rede social que transmite coesão e atitude cívica. As pessoas e os alunos fisicamente ativos estão mais e melhor integrados nas sociedades”. (pp.24-25)

Para Cavil e Sallis (2001, p.25), “a atividade física pode ter múltiplos benefícios para a saúde e bem-estar das crianças e jovens nomeadamente: redução de risco de doenças crónicas, autoestima, ansiedade e hiperatividade”.

Para incrementar a atividade física regular entre as crianças, provavelmente terão que ser feitos esforços no sentido de as sensibilizar para a necessidade e importância da mesma, mas consideramos ser igualmente importante, dirigir essa tomada de consciência aos pais, às comunidades educativas e ao poder Autárquico.

Podemos, na conclusão deste ponto do nosso trabalho e na sequência do que foi sustentado, referir que a prática de uma atividade física com regularidade e ajustada, reveste-se de grande importância em todas as idades, uma vez que é facilitadora de um saudável desenvolvimento nas quatro dimensões identificadas.

### **1.7.1. Atividade Física Curricular**

A atividade física curricular, é vista nos tempos que correm como sendo de extrema importância para o desenvolvimento das crianças e jovens. Para darmos consistência e significado a esta afirmação apoiamo-nos em Lima (1999), quando ele nas suas análises sobre a atividade curricular afirma que:

A Educação Física é um meio de educação que utiliza as mais diferenciadas e variadas formas de movimento, como material pedagógico. Constitui por si só um importante contributo, não só para a estruturação do processo de aquisição de competências e aprendizagens de base, como também um fator indispensável na estruturação da personalidade infantil. (p.54)

As escolas do 1.º Ciclo do Ensino Básico são um bom e dos principais exemplos da vida em sociedade, onde se pretende que seja dada oportunidade às crianças de se integrarem e relacionarem socialmente fora do contexto familiar. É por todos assumido que os hábitos, as atitudes e as competências adquiridas, durante esta fase das suas vidas, irão por certo marcá-las e influencia-las no futuro.

Acreditamos que as referências e os exemplos que sejam transmitidas durante a infância dos futuros cidadãos relacionadas com a prática de atividades físicas irá refletir-se na sua participação futura em experiências lúdicas ou no seu envolvimento em equipas de jogos desportivos, dança ginástica, natação etc., isto é, fará deles cidadãos fisicamente ativos ao longo das suas vidas. Nesta perspetiva o Currículo escolar de Educação Física principalmente do 1.º Ciclo é um fator de extraordinária importância na adesão individual a um estilo de vida gratificante e saudável, com o conseqüente benefício social e cultural.

Se hipoteticamente se viesse a suprimir a EF dos planos curriculares de alguns ciclos de escolaridade, todo o currículo escolar das crianças e portanto o seu desenvolvimento seria afetado, pois não é possível repetir as fases de crescimento, nem tão pouco aquilo que as crianças devem aprender em cada momento específico dos seus ciclos de aprendizagem. A

acontecer tal situação, ficariam diminuídas as possibilidades formativas, isto para as crianças que não ficassem abrangidas pela Educação Física. (Ministério da Educação, 1998).

Apoiados neste princípio, atrevemo-nos a defender que o alcance educativo, saberes e práticas adquiridas através das aprendizagens da Educação Física, não são de todo alcançáveis fora do quadro institucional, ou seja, não é pondo uma criança a praticar uma modalidade desportiva isolada (basquete, natação ginástica) que se consegue disfarçar a falha da inexistência da EF no currículo de uma escola.

A atividade física curricular (AFC) surge nos programas do 1.º CEB como meio de desenvolver, exercitar ou adquirir competências, novas maneiras de ser e de se relacionar com o meio através do movimento. Quanto maiores forem as experiências vividas pelas crianças e quanto maior for a variedade de aulas e estímulos recebidos, maior será a capacidade que elas terão em responder às situações que lhes irão surgir ao longo das suas vidas; serão estas vivências que farão com que elas se conheçam melhor, não apenas como pessoas mas também os seus corpos, podendo assim responder da melhor forma às situações que lhes irão surgindo ao longo das suas vidas.

Também, e segundo Welk (2002, p.30), “os programas curriculares de EF devem sempre refletir uma evolução de forma progressiva de modo a que a aquisição das habilidades e competências sejam progressivas, isto é ao longo dos anos dos ciclos de ensino”. Ainda e segundo o mesmo autor podemos extrair a ideia que as crianças com idades mais baixas (1.º Ciclo do Ensino Básico), necessitam experimentar diversas habilidades motoras e participar em diferentes atividades físicas. Quanto maior for o seu repertório ao nível das habilidades físico-motoras, maiores serão as oportunidades de encontrarem atividades para realizarem, com sucesso e com as quais se divirtam.

Apoiados em opiniões e leituras realizadas, podemos inferir que não se podendo nunca desvalorizar o ciclo que vai dos 3 aos 5 anos, é o período dos 6 aos 10 anos fundamental para a realização de aprendizagens, aquisições e transformações de ordem físico motora, psicológica, intelectual e afetiva, uma vez que este período marca de uma forma irreversível o crescimento e desenvolvimento da criança. Tudo isto são factos conhecidos, divulgados e comprovados por diferentes autores em diferentes áreas do saber científico e por nós citados no nosso estudo, mas que com alguma estranheza continuam a ser ignorados e esquecidos por muitos responsáveis pela educação e pelo desporto infantil.

O grande objetivo da atividade física Curricular terá de passar pela opinião de Lima (1999), quando ele refere que:

A atividade física viabiliza a capacidade de proporcionar mais aprendizagens estimular o gosto pelo seu corpo, o despertar interesses na criança pelos diferentes aspetos da atividade desportiva (regras, técnicas, história, etc.) motivar a sua participação para o exercício de outras funções para além da que desempenha como jogador/atleta numa perspectiva formativa e educativa”. (p.54)

A Lei de Base do Sistema Educativo (2005) considera que a Atividade Física Curricular deve ser entendida como um conjunto de aprendizagens e competências, onde se encontram contidos os conhecimentos, as capacidades físico-motoras, a aquisição de habilidades motoras, as atitudes e os valores a serem desenvolvidos pelos alunos ao longo das aulas de EEFM.

A lei de Bases do Sistema Educativo refere também que “os objetivos consagrados para o 1.º Ciclo do Ensino Básico, devem satisfazer as necessidades da continuidade, progressão e regularidade de atividades físicas adequadas às aptidões interesses e características dos alunos, devendo ser os mesmos pedagogicamente orientados pelos seus professores” (2005).

Nos tempos que decorrem e tendo em atenção a sociedade em que vivemos, orientada para uma industrialização e mecanização das tarefas destinadas aos seres humanos, tem-se vindo a verificar alterações significativas nos padrões de vida. Então, e segundo Mota (2002).

Cabe às escolas através da EEFM, um papel importante para a redução dessas tendências desenvolvendo atividades relacionadas com a promoção da saúde. A EEFM e a promoção da saúde têm um papel comum, no qual se destaca o contributo do desporto para um estilo de vida mais saudável (criar hábitos de higiene e saúde corporal), prevenção de lesões e a criação de regras de treino para o desenvolvimento da condição física. (p.14)

Sem nos querermos repetir, podemos mesmo acrescentar que o papel da EEFM é muito mais que melhorar o nível da condição física dos alunos, é também fomentar atividades físicas relacionadas com a saúde e estilos de vida saudáveis.

Ainda, e segundo Mota (2002), cabe ao professor de Educação Física ajudar as crianças a escolherem atividades sãs, ensinando-as a usar e disfrutar de uma forma saudável

os seus corpos e não a desrespeitá-lo, tendo em vista a aquisição de competência para a prática de estilos de vida saudáveis.

A escola através da disciplina de EF e de outras atividades desportivas tem um papel decisivo na aprendizagem e vivências de atividades físicas e desportivas dos seus alunos. Compete à escola e à disciplina de EF ter como objetivo a criação de posturas favoráveis face à prática de atividades físicas em geral por aquilo que a mesma deve representar como força, bem-estar e fator motivacional dos alunos.

### **1.7.2. Atividade Física Extracurricular**

Ao abordarmos neste estudo as atividades extracurriculares dos alunos do 1.º CEB atribui sustentabilidade à pergunta base colocada no nosso trabalho que passa pela importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do ensino Básico.

Para Pontes (2007):

As atividades físicas e desportivas de âmbito extracurriculares, têm um efeito positivo no desenvolvimento dos jovens nos domínios cognitivo, social, afetivo e fisiológico, com evidente impacto no desempenho escolar”. O mesmo autor defende ainda “a necessidade e a importância de incluir o desporto escolar nas atividades extracurriculares e o mais relevante é conseguir que os alunos partilhem com os seus pais os benefícios da atividade desportiva. (p.24)

A escolha de uma atividade desportiva extracurricular organizada, destinada às crianças, deve ser encarada pelos pais e professores com inteira seriedade e não vista como uma atividade em que os adultos procuram acima de tudo dar satisfação às suas próprias aspirações ou desilusões vividas num determinado estágio das suas vidas.

A escolha deste tipo de atividades deve proporcionar às crianças um grau de satisfação plena, procurando ir ao encontro dos seus interesses e necessidades, contribuindo deste modo para promover o seu desenvolvimento.

Segundo opinião de Marques (2002):

As atividades físicas nos tempos livres são de uma enorme importância para a personalidade, aptidão física e saúde das nossas crianças e adolescentes, é atribuída a vários tipos de desporto praticado nos tempos livres uma importância especial, no âmbito da prevenção, bem assim como o uso terapêutico de alguns exercícios. (p.22)

Motivar para a prática de uma atividade física nos tempos livres no nível etário das crianças do 1.º CEB, está diretamente relacionado com as atividades físicas organizadas e realizadas dentro e fora da escola. Como explicação para esta procura poder-se-á dizer que é relativamente recente a oferta de atividades extra curriculares. Eram poucas as escolas que tinham atividades desportivas organizadas, o que obrigava os pais dos alunos a procurarem fora da escola um desporto para os seus filhos, no entanto (e julgamos que bem), nos últimos anos esse quadro tem vindo a alterar-se uma vez que as escolas adquiriam consciência da necessidade e importância de tais práticas pelo que têm vindo cada vez mais, demonstrando preocupações na organização de atividades extracurriculares indo assim ao encontro dos interesses da comunidade educativa.

Uma das razões que consideramos como facilitadora e que se relaciona diretamente com o aumento da procura, tem a ver com a organização das atividades em função dos sexos que contribuiu por si só para um maior número de inscrições.

As meninas, de uma forma bastante significativa, escolhem atividades de menor intensidade e menor risco, inscrevem-se mais em atividades individuais como sejam a ginástica, judo, dança, natação. Os rapazes procuram, na sua grande maioria, atividades com maiores riscos e intensidade, como sejam as lutas e desportos coletivos como o futebol, basquetebol e o andebol. Ultimamente tem-se verificado uma tendência para a escolha de desportos radicais, devendo ser realçado que, para estas atividades, a procura é de ambos os sexos.

A adesão das crianças e jovens à prática de uma atividade física de natureza extracurricular passa muitas vezes por aquilo que cada escola tem para lhes oferecer, (existem escolas com uma forte tradição no âmbito do desporto escolar), mas também pelo clube de bairro. Esta adesão a um desporto ou atividade acontece sempre por influência da família, amigos e, muito particularmente, por professores e treinadores.

Marques (2004, p.25) é de opinião que: “ao escolher uma atividade física extracurricular organizada para as crianças não podemos descurar aspetos considerados prioritários e fundamentais, como sejam: o seu estado de saúde, a modalidade desejada e o grau de compromisso pretendido, a idade, e o tempo disponível”.

Respeitando estas opiniões, podemos acrescentar que, para esta escolha ser acertada, é muito importante o apoio e intervenção dos pais, treinadores, professores mas também do médico de família ou pediatra, dando especial atenção não só às capacidades e competências

técnica, mas principalmente à vontade e motivação das crianças, sendo fundamental que esta retire prazer da prática desportiva, escolhida de modo a criar hábitos que se venham a manter enquanto jovens e mais tarde como adultos. Estes são aspetos fundamentais para a participação da criança numa atividade desportiva extracurricular que se deseja saudável e bem-sucedida.

Como forma de reforçar a opinião do anterior autor apoiamo-nos em Barata (2002), quando ele defende que:

A imposição de uma modalidade ou de ritmos de treino ou de competição que não vão ao encontro às atividades mais próprias da idade, o desrespeito pelas preferências e capacidades da criança e a criação de um espírito de competição exagerada são comportamentos a condenar e a evitar por parte dos pais, dirigentes ou treinadores por deturparem o alcance e significado da atividade desportiva na infância”. Ainda e segundo o mesmo autor, “o desenvolvimento e a apetência pela prática de uma atividade física podem não se processar de forma sempre igual mas sim por períodos que estão diretamente ligados à idade e condições de vida. As alterações verificadas em cada período variam muito em função da receptividade aos sucessivos estilos de treino. (p.35)

Carvalho e Cruz (2000, p.7), considera que existe uma fase sensível para o desenvolvimento do ser humano que passa por:

Uma fase de desenvolvimento, na qual devemos ter a maior atenção e cuidado uma vez que quando submetidos a certos estímulos reagem adaptando-se rapidamente e com maior intensidade do que em qualquer outra fase de desenvolvimento, pelo que se devem ter todos os cuidados evitando erros que possam inviabilizar uma maior rentabilidade do treino de competências a realizar. (p.7)

A ser assim parece-nos ser de todo pertinente que o conhecimento destas fases assuma particular importância, principalmente por parte dos professores e técnicos desportivos que orientam a prática desportiva extracurricular, organizada com o objetivo de levar as crianças e jovens a participar em quadros competitivos com algum grau de exigências quer físico quer psicológico.

O quadro que abaixo apresentamos reforça a opinião acima indicada quando refere as fases de desenvolvimento apresentado as idades mais sensíveis ao treino das capacidades psicomotoras e condicionais.

Quadro 3 - Fases sensíveis para cada uma das capacidades de desempenho motor

		Idade					6	7	8	9	10	
Capacidades Psicomotoras	Capacidade de Aprendizagem Motora											
	Capacidade de Diferenciação e Condução											
	Capacidade de Reação											
	Capacidade de Orientação											
	Ritmo											
	Equilíbrio											
Capacidades Condicionais	Resistência											
	Força											
	Velocidade											
	Flexibilidade											

Legenda: Fase: Não Sensível  Fase Sensível  Fase Muito Sensível

Fonte: (Adaptado de Martin, citado em Carvalho, Vieira, Coelho & Cruz 2000, p.30 e Castelo et al., 2000, p. 7)

### 1.8. Importância da Disciplina de Educação Física

Em Portugal, e por mérito próprio, a Educação Física é uma disciplina com um lugar no currículo da organização dos diferentes cursos e ciclos de ensino aos quais a maioria das nossas crianças e jovens têm acesso. O que hoje consideramos como algo adquirido, nem sempre foi assim. A disciplina manteve-se durante muito tempo sem ter a valorização e a consideração indispensáveis a um reconhecimento generalizado das suas potencialidades educativas. Não se lhe reconhecia alcance cultural nem se dava valor aos conteúdos que ensinava.

Pimentel e Nunes (2002):

Defendem que é no meio familiar que a educação da criança se inicia, sendo-lhe associadas várias medidas educativas, não só afetivas, sociais, cognitivas como motoras

até à educação formal. A partir do momento em que entra para a escola, inicia um acompanhamento educativo especializado, é à disciplina de Educação Física que cabe a educação motora e do próprio corpo. (pp.26-31)

Um dos desafios que se coloca nos tempos modernos à disciplina de Educação Física, constituindo mesmo um grande objetivo, é o de contribuir para educação dos nossos alunos para que venham a ser, na fase adulta, cidadãos com hábitos de prática de atividades físicas com regularidade, que possam ser por si só um bom contributo para uma vida mais equilibrada.

Matos e Graça (2004), ao abordarem a importância da Educação Física defendem que:

À disciplina de educação física é reconhecido um papel privilegiado e insubstituível na promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, pela criação dos pressupostos para a aquisição de um estilo de vida ativo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar uma atividade física organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de Educação Física. (pp.11-12)

A escola, através da disciplina de EF, tenta dar aos seus alunos uma formação desportiva de base, contribuindo para um aumento de forma ajustada das suas competências desportivas e capacidades físico motora, despertando sentimentos de alegria e prazer através do movimento. Botelho e Duarte (2004).

Bray (1991, citado por Mota, 2002) defende que:

A Educação Física nas primeiras fases do processo educativo (1.º CEB), deverá ter como objetivo o fornecimento à criança de um programa rico e variado, através do qual elas tenham oportunidade de adquirir as habilidades motoras básicas, ganhar confiança em si próprias e obter os primeiros conhecimentos simples, acerca do exercício e a sua contribuição para uma boa saúde e aptidão. (p.37).

Para Bento (2001, p.132) “o desenvolvimento da personalidade das crianças é antes de mais, um desenvolvimento de capacidades, habilidades, competências, saberes, atitudes e valores de hábitos e de comportamentos”.

Santos (1999, p.3) vê a Educação Física como educação, ou seja, “é parte da educação geral, isto se entendermos como educação o desenvolvimento das capacidades físicas, intelectuais, afetivas e morais dos seres humanos visando a sua atuação na sociedade”.

O mesmo autor é de opinião que “as diversas áreas da Educação Física contribuem para o desenvolvimento do homem nos diferentes domínios da sua personalidade”. (p.4)

Em concordância com os pontos de vista deste autor, e com base na nossa experiência como docente, poderemos mesmo acrescentar que, ao longo de vários anos de trabalho, pudemos constatar que a EF tem vindo a assumir uma posição de relevo, relativamente às outras disciplinas, pela oportunidade de cooperação, comunicação e interdisciplinaridade, que dá aos alunos e professores de outros grupos disciplinares mas também por ser uma disciplina facilitadora de participações conjuntas no âmbito dos diferentes projetos das escolas.

Segundo Comédias (2004, p.11), “a Educação Física é uma área disciplinar que transversalmente vai do primeiro ciclo ao ensino secundário e que reúne em si mesma, na sua especificidade, os grandes requisitos da educação escolar do nosso tempo”.

Baseados ainda na opinião de Comédias (2004), podemos acrescentar que a prática de exercício físico quando iniciada bastante cedo, por volta dos três quatro anos, é um meio importante para a valorização do ser humana mas também um meio eficaz para a formação da personalidade das crianças e dos jovens e é também benéfica para a saúde.

Mota (2002, p.16) refere também que: “a EF pode oferecer um contributo importante no que concerne à aquisição de estilos de vida saudáveis, em que a atividade física e as práticas desportivas sejam incorporadas naquele estilo de vida e se valorize a sua relação com a saúde”.

Ferreira (2004, p.28) afirma que a atividade física só por si constitui “um elemento importante de um estilo de vida saudável e, em tempo escolar a educação física é a única a visá-la”. Considera ainda o autor que “as suas características únicas tornam-na uma disciplina insubstituível, que promove hábitos de vida saudáveis”.

É reconhecido que o exercício da Educação Física é muito importante na fase de desenvolvimento das crianças e adolescentes uma vez que: e segundo, Marmeleiro e Gomes (2010, p.36), “constituem para o futuro um fator determinante para um crescimento saudável, de prevenção e redução de doenças, para além de exercer importantes efeitos nas aprendizagens psicomotoras”.

Consideramos que as diversas aprendizagens que são realizadas nas aulas de EF servem de suporte para a prática dos diferentes tipos de desportos, traduzindo-se num dos principais objetivos da disciplina, que consiste em ajudar as crianças e adolescentes a descobrirem e a entenderem a importância e a riqueza dos movimentos que os seus corpos lhes possibilitam.

Ainda, e segundo Marmeleiro e Gomes (2007), “as práticas de atividades físicas quando realizadas como fator fundamental da Educação Física, contribuem para a consolidação da sensação de bem-estar psíquico e físico, ao mesmo tempo que reforçam o sentimento de auto confiança”. (p.36).

Sobre este ponto do nosso trabalho tivemos também em linha de conta a opinião de Bento (2001), quando ele afirma que:

“As aulas de EF devem ser vistas como fundamentais para a procura constante do aperfeiçoamento desportivo-corporal e para a formação de atitudes e razão para a prática desportiva como base essencial da formação desportiva, porque é nela que os alunos terão que criar motivações e condições concretas para o relacionamento com outras formas do sistema. O que implica forçosamente uma melhoria qualitativa e quantitativa da formação de base nelas ministradas, bem como um melhor ajustamento dos seus contornos às necessidades de cada idade”. (p.132)

Neto (1998, p.1), defende que, no âmbito da motricidade infantil, os anos críticos para a aprendizagem das habilidades motoras situa-se entre os três e os nove dez anos. Depois talvez nada do que aprendemos seja completamente novo. Os anos seguintes são a continuação do processo de evolução dos modelos da educação”.

Ainda e segundo Neto (2004, p.31), “a implementação da Educação Física e Desporto na escola, com particular relevo para o ensino básico reveste-se de uma enorme importância para a formação das crianças num momento difícil deste princípio de século em que assistimos a uma progressiva restrição de experiências lúdicas e motoras”.

Revemo-nos nas afirmações deste autor, uma vez que temos vindo como professores a assistir nos últimos anos a uma diminuição das atividades físicas e do jogo livre das nossas crianças.

As experiências vividas de forma livre, espontânea e em grupo têm vindo a diminuir, sendo apontadas algumas razões que passam pela insegurança, falta de espaço junto à área de residência, aumento da carga horária dos alunos, falta de tempo por parte dos pais e avós, sendo por isso cada vez mais limitadas e substituídas por outras atividades mais controladas no tempo e espaço de ação causando situações de um maior sedentarismo.

Para Pereira e Neto (1997):

Não interessa apenas discutir quais as melhores estratégias de ensino, as melhores opções curriculares, formação de educadores ou especialistas de educação física: a

questão principal reside também em compreender o significado e a importância que a EF tem em gerar atividades motoras e lúdicas que contribuem para o desenvolvimento da criança, as oportunidades de prática e encorajamento que lhe são dadas sempre em função das suas necessidades e a complexidade dos estilos de vida a que estão sujeitas no dia-a-dia. (p.17)

Seguindo o raciocínio dos autores da especialidade podemos adiantar que o mais importante é sermos capazes de nos centrar na discussão de como fazer para reforçar e fortalecer a regularidade e a qualidade da EF nas escolas, valorizar e potencializar as condições dos recreios escolares, como criar novas estratégias de articulação e concordância entre a escola, a família, a comunidade, e outras entidades, sempre na procura da melhoria da qualidade das atividades físicas que temos para oferecer.

Com base nas experiências por nós vividas e apoiados nas ideias defendidas por diferentes autores (Bento, Comédias e Neto) podemos considerar que é inegável a importância da Educação Física e do desporto nas escolas, contribuindo para a promoção de experiências que encorajem escolhas ponderadas e ajustadas aos gostos e preferências, que serão no futuro mais-valias a ter em atenção, e que desejamos venha a ser determinantes na formação dos futuros homens e mulheres.

A EF é atualmente uma disciplina essencial incluída no currículo escolar português, fazendo parte do plano de estudos dos alunos desde o primeiro ano do primeiro ciclo do ensino básico até ao final do ensino secundário (12.º ano), sendo considerada uma área disciplinar prioritária e amplamente reconhecida por todos.

### **1.9. Benefícios da Educação Físico-Motora**

A Educação Físico-Motora, como elemento curricular por direito próprio, assegura à criança um conjunto de aprendizagens psicomotoras fundamentais.

A criança aprende a conhecer-se melhor no seu todo, como ser único, através do seu corpo, assim como aprende a descobrir e conhecer o meio que a envolve e onde se movimenta com maior ou menor dificuldade através da sua motricidade.

Segundo Barreiros (1992, p.15), “a estruturação cognitiva da criança é facilitada pelas experiências do movimento, na base da educação físico-motora”, ainda e segundo o mesmo autor “o desenvolvimento conceptual assenta no desenvolvimento perceptivo e este, por sua

vez assenta no desenvolvimento motor”. A interpretação deste conceito parece querer dizer-nos que não devemos cometer erros ou falhas no desenvolvimento motor de uma criança, o que a acontecer, pode mesmo resultar, no futuro próximo, numa interferência desfavorável na aprendizagem o que por si só é preocupante.

Podemos ainda acrescentar, e aclarar, que o autor pretende afirmar que numa perspetiva pedagógica, a EF ocupa um espaço de grande importância ao nível dos benefícios e aprendizagens escolares e que a estruturação cognitiva é facilitada pela quantidade de experiências ao nível do movimento que a criança possa realizar ao longo do seu processo de desenvolvimento.

Neto (2007) defende que:

Deverá haver um determinado momento (período crítico) durante o qual a aquisição de habilidades deve ter lugar”, entende também o mesmo autor que “existe um período crítico/espço de tempo no qual algumas habilidades motoras podem ser apreendidas ou não adquiridas de forma irreversível. Em norma uma criança anda por volta dos 12 meses e começa a ler por volta dos cinco seis anos. Partindo deste princípio também as habilidades motoras têm o seu tempo certo para se manifestarem e desenvolverem cabendo à EF um papel fundamental. (p.23)

Segundo opinião de Neto (2007, p.37), “os anos críticos para a aprendizagem das habilidades motoras, situa-se entre os três e os nove, dez anos de idade”.

A ausência de treino durante este período mais sensível, pode provocar a impossibilidade de aquisição de uma habilidade, pelo menos ao nível daquela que poderia ter sido desenvolvida. A partir de uma determinada idade, apesar do treino que se possa efetuar, qualquer indivíduo jamais alcançará o nível de benefício que poderia atingir se tivesse tido uma educação físico-motora no tempo certo.

Com base nesta afirmação poderemos deixar aqui algumas frases que, ao longo da nossa carreira em alguns momentos, as ouvimos ou pronunciamos e que têm uma relação direta com o tempo e o momento para se retirarem benefícios do treino e da atividade físico-motor: “Se mo tivesses mandado mais cedo”; “*Já não vai lá*”; *que pena, Começou muito tarde*”.

O ideal da educação é, como refere Piaget (1972, p.40), “aprender a aprender a desenvolver-se e aprender a continuar a desenvolver-se depois da escola”.

Transportando esta citação para a função e objetivos da EF, podemos dizer que esta disciplina procura promover o gosto pela atividade física, criando condições para que as

crianças retirem o maior benefício da educação físico-motora e se mantenham fisicamente ativas ao longo da vida, quer em experiências lúdicas quer através da sua exercitação adaptada aos seus gostos e necessidades.

Diversos autores têm vindo a defender, como refere Diniz (2002, p.111), “que a escola através da educação física, é o local privilegiado para a realização de atividades físicas regulares visando entre outros objetivos a melhoria de capacidades físicas e evolução cognitiva das crianças e jovens”.

Jersen (2002), ao referir-se à atividade física e ao relacioná-la com as diversas aprendizagens académicas, defende:

As crianças que praticam uma atividade física com regularidade, apresentam níveis superiores no desenvolvimento físico-motor, bem como no desempenho académico e na própria postura perante a escola. O mesmo autor revela ainda que “cada criança organiza melhor o seu cérebro para responder mais rapidamente aos problemas e desafios que lhes sejam colocados. (p.17)

Neto (2004) reforça esta opinião acrescentando-lhe uma visão mais alargada quando defende que:

Na sociedade em que nós atualmente vivemos, a prática de atividades físicas com regularidade quer seja na escola ou fora dela, pode oferecer muitos benefícios para o desenvolvimento da criança quer ao nível do seu crescimento físico, do desenvolvimento de capacidades, do incentivar ao trabalho em cooperação, da valorização da autoestima e da criação de estilos de vida ativos que por sua vez irão dar lugar à criação de hábitos de saúde. (p.203)

Na mesma linha de raciocínio, Piéron (1998, p.56) defende que “vários fatores têm vindo a contribuir para a sedentarização de crianças e jovens, nomeadamente a redução dos esforços físicos no caminhar para a escola, os passatempos passivos como sejam a televisão, os jogos eletrónicos e de computador”.

O mesmo autor considera ainda que a quantidade de atividade física de uma criança ou adolescente resulta da soma das diferentes atividades que esta realiza ao longo do seu dia quer através das práticas desportivas escolares e extraescolares quer com outras ações que implicam movimento. (p.57)

Um dos maiores elogios que podem ser dirigidos à Educação Física é do seu contributo para a criação de hábitos de prática de atividade física, para que os mesmos resultem numa

habituação que se prologue para além da idade escolar, (tempo em que os jovens se encontram na escola). Este aspeto adquire uma grande importância, uma vez que é assumido por professores e técnicos que grande parte dos abandonos da prática de uma atividade física com regularidade acontece no final da adolescência, que coincide com: outras solicitações, saída da escola, a entrada no mercado de trabalho ou o ensino superior, podendo aqui encontrar-se uma explicação para uma tão baixa adesão ao desporto por parte dos estudantes universitários.

É por certo, consensual que, durante o período de escolaridade considerada como obrigatória, a escola deva ser considerada como um local de efetiva aprendizagem com prazer, mas para que isso possa acontecer, e sendo como todos sabemos ser “obrigatório estar na escola”, devem ser criadas condições para que essa presença resulte em benefícios para o aluno, tornando-se necessário respeitar os seus interesses e necessidades, criando condições para que tal se verifique, cabendo aqui como já foi dito um papel muito importante à Educação Física.

Acreditamos que, com a inclusão da Expressão Físico-Motora, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, as crianças não só venham a obter ganhos que se tornarão visíveis a curto prazo como também e num horizonte mais afastado acabará por reverter em benefícios resultantes dessa habituação, que se irá refletir na associação da atividade física a um estilo de vida mais saudável.

#### **1.10. Atividade Física e Promoção da Saúde**

Para se abordar a prática do exercício físico, numa perspetiva promotora de saúde, torna-se importante definir o conceito de saúde. Bento (2001, p.43) definia saúde como sendo “o ótimo funcional do organismo na totalidade das manifestações ativas e recreativas da sua vida, face ao envolvimento natural e social em cada período de existência”. Para a Organização Mundial de Saúde, citada por Carvalho (2006, p.8), saúde será “um estado completo, bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”.

A saúde vista, segundo a perspetiva da Direção Geral de Saúde (2003), poderá ser definida como sendo a capacidade que cada um de nós tem de desenvolver competências e

potencialidades, quer no plano individual, quer no plano coletivo, com vista à obtenção de melhores níveis de bem-estar e qualidade de vida.

Segundo a Carta de Ottawa (1986), a promoção da saúde é o processo que tem como grande objetivo o criar condições para que as pessoas sejam capazes por si só de criar os requisitos necessários para um melhor controlo dos fatores determinantes da saúde, no sentido de a preservar e até melhorar.

Para Piéron (1998):

A saúde é uma condição humana, em que as dimensões físicas, sociais e psicológicas são caracterizadas por pontos positivos e negativos. A saúde positiva encontra-se associada à capacidade de gozar a vida e responder aos seus desafios. Não corresponde apenas à simples ausência de doença. A saúde negativa encontra-se associada ao ver a vida pela negativa em casos extremos à mortalidade. (p.49)

A escola tem à sua disposição a Educação Física e o Desporto, que constituem dois instrumentos estratégicos fundamentais para a promoção de atividades físicas, sendo portanto um espaço importante para que os jovens adquiram gosto por essas atividades que quando desenvolvidas em simultâneo, resultam num ganho de mais-valias para a sua formação.

De acordo com Marques (2004), poder-se-á dizer que sendo a prática de quaisquer atividades físicas um fator fortemente contributivo e facilitador de uma boa saúde e bem-estar, torna-se fundamental e de enorme importância que as escolas tenham um conjunto de atividades suficientemente atrativas, que possam contribuir para uma melhor e maior motivação dos seus alunos, facilitando um real e verdadeiro envolvimento sem que as mesmas possam causar ansiedade, conflito, desinteresse ou mesmo abandono.

A prática de uma atividade física está considerada como um benefício para a saúde, contribui fortemente para a criação de hábitos saudáveis ao longo da vida e deve ser desenvolvida e incentivada desde a infância.

Podemos considerar que a existência de projetos de promoção e educação para a saúde em meio escolar constitui um investimento cujos resultados se tornarão evidentes a curto e a longo prazo. Por um lado estamos a criar uma geração de jovens mais saudáveis, por outro a informação que lhes é passada leva-os a adotarem estilos de vida saudáveis, contribuindo para uma cultura educacional afastando-os de comportamentos de risco.

Segundo Correia (2001, p.41), “é através dos filhos que muitas vezes se educam os pais, os quais poderão também eles vir a adquirir estilos e comportamentos de vida mais saudáveis”.

Ainda e segundo o mesmo autor (2001, p.23) “o papel da escola na promoção da saúde e estilos de vida ativos e saudáveis não está apenas relacionada com o facto de ser um local por onde todos passam, mas fundamentalmente pelo tempo que os alunos ali permanecem semanalmente”.

O Programa do XVII Governo Constitucional elegeu a escola como “a grande promotora da saúde das crianças e da família, visando capacitar as crianças de competências que lhes permitam realizar os seus projetos de vida de forma consciente e responsável”. ME (2005, p.42)

De referir que a idade escolar representa para as crianças e jovens um período crítico no que se refere a comportamentos de saúde e estilos de vida ativos. Porque as crianças e jovens passam muito do seu tempo na escola com os riscos e preocupações que daí possam decorrer, compete também à disciplina de EF como parte integrante e obrigatória do currículo escolar desde o 1.º CEB, o desenvolvimento da aptidão física, contribuindo para a condução dos alunos para práticas que visem a melhoria da qualidade de vida saúde e bem-estar.

A resposta a estas questões carece de dados uma vez que não abundam os estudos sobre o que estão neste momento a fazer as escolas e a disciplina de educação física para a promoção de estilos de vida saudáveis, principalmente na realidade portuguesa embora tivessem sido criados e desenvolvidos nos últimos anos vários programas de promoção e educação para a saúde.

Segundo Loureiro (2004, p.85), “cada vez mais é associada a atividade física à promoção da saúde, atribuindo-lhe um significado e uma importância em tudo semelhante aos cuidados de saúde primários, à alimentação saudável, à precaução de vícios e comportamentos capazes de causar riscos para a saúde”.

Barata (2002) defende que “os três fatores de risco que mais se evidenciam nos dias de hoje e que compete a todos nós combater desde muito cedo são: O sedentarismo, a obesidade e o consumo de substâncias lícitas e ilícitas”. (p.17)

Quaisquer uns destes fatores de risco a que os nossos jovens se encontram expostos, e por vezes vulneráveis, podem ser combatidos e mesmo vencidos se os sensibilizarmos para a

importância e necessidade da prática de uma atividade física não de forma esporádica, mas continuamente.

Morel et al. (2001, p.17) consideram que “compete às famílias fomentar aprendizagens e inculcar responsabilidades decorrentes do comportamento de risco cabendo às escolas demonstrar as responsabilidades de cidadania e autonomia do indivíduo, tentando assim encontrar os equilíbrios necessários através da implementação de sistemas de regulação política, legislativa e social”.

As relações entre atividade física, condição física e saúde são de extrema importância e muito complexas a primeira pode influenciar a segunda que por sua vez pode alterar o estado de saúde do indivíduo. Por exemplo, as pessoas em melhor forma física são muitas vezes mais ativas e à medida que a sua condição física melhora, elas vão se tornando cada vez mais ativas e produtivas. O mesmo se passa com as crianças em idade escolar. Uma atividade física regulada e ajustada aos seus interesses e necessidades pode contribuir para um melhor rendimento e aproveitamento escolar.

Para darmos sustentabilidade ao que acabamos de referir, podemos citar Trudeau e Shephard (2005, p.89), quando defendem que “a educação física deverá assumir um papel importante, uma vez que a prática de uma atividade física de forma regular e sistemática tende a criar mecanismos facilitadores de hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis”.

Podemos concluir que cabe aos professores de EF e aos professores do ensino básico com habilitação, a tarefa de estruturar uma EF de qualidade que permita a comunicação, a autorrealização e o desenvolvimento educativo dos seus alunos. Sendo a disciplina obrigatória a partir do 1.º CEB, o sistema educativo deve garantir que todos os alunos se exercitem pelo menos durante o tempo que se encontra atribuído no horário escolar e destinado à disciplina de Educação Física.

### **1.11. A família como fator influenciador para a atividade física**

Como sabemos, é na família que deveria estar todo o suporte educacional das nossas crianças pelo que deveria competir aos pais um papel importante na sociedade em que vivemos; este grupo social tem grande responsabilidade na transmissão de valores, e no acompanhamento dos seus filhos na vida escolar em geral e em particular no incentivo à

interiorização de práticas regulares de uma atividade física. No entanto, as alterações profundas que se vêm verificando na vida familiar das comunidades, suas dinâmicas e comportamentos, sobretudo nos meios urbanos, tem vindo a promover uma modificação substancial no papel do professor – já que se verifica que a família não “tem tempo” para estar com os filhos, transferindo deste modo, para o professor a parte de formação global e alguma da específica que era tradicionalmente adquirida no seio da família e que consistia numa ação educativa familiar de base. Tudo isto resultou numa transferência dessa responsabilidade para os professores, o que os levou a ter como consequência um ajustamento das suas funções.

Os pais e familiares devem, durante a fase de aprendizagem dos seus filhos, fazer uma gestão das suas emoções com paciência e privilegiando sempre o elogio. Sem estes dois elementos as crianças não abraçam o desporto como uma grande antecipação da brincadeira como gostariam. Os pais, ao terem paciência e ao elogiarem os seus filhos, estão a dar-lhes aquilo de que eles mais gostam e precisam. Devemos ser capazes de dar às crianças tempo e espaço para que elas possam aprender a gostar da prática desportiva.

Segundo Wolf (2000, p.42), “devemos dar à criança a liberdade de experimentar, de tentar diferentes modalidades desportivas, permitindo-lhes que sejam elas mesmas, que ganhem a autoconfiança que advém de várias tentativas”.

O mesmo autor considera que:

O elogio é um reforço que ajuda os mais novos a desenvolverem as suas capacidades ou habilidades. É nesta fase, a da aprendizagem que o elogio e o encorajamento ajudam bastante a atenuar algumas incertezas desapontamentos ou frustrações, que provavelmente surgem nesta fase e assim o jovem desportista segue em frente na aprendizagem de novas habilidades e no desenvolvimento de capacidades” (p.44).

Côté (2000) evidencia a importância que as famílias têm ao assumirem-se como modelos transmissores de referências e valores defendendo que:

Nas diversas áreas de pesquisa, no âmbito da família e atividade física, um dos “focos” tem sido direcionado no sentido da importância do modelo familiar na aquisição de valores positivos, atitudes e comportamentos das crianças relativamente ao desporto e atividade física uma vez que as crianças tendem a imitar quem é importante para elas. Os pais são os modelos mais significativos de comportamento durante os primeiros anos de criança pelo que, esta aprende mais facilmente pelo exemplo que o adulto lhe dá e pela forma como este responde ao que a criança faz e diz. Os seus valores, atitudes e formas de comportamento são muitas vezes assimilados em função de pessoas que lhe

estão próximas e lhe são importantes sendo a sua imagem de grande importância para as crianças. (p.13)

Morel (2001) transmite a ideia que sempre que exista uma boa, forte e positiva relação entre pais e filhos essa relação é quase sempre transportada para o campo da atividade física. O mesmo autor refere que os filhos de pais ativos e com boa relação entre si, serão muito provavelmente mais ativos do que crianças com pais inativos.

Smoll (2002, p.14) defende que, “os pais devem encorajar a participação dos seus filhos nas atividades desportivas (...) os jovens não devem ser pressionados, ou subornados para essa prática. Como adultos responsáveis devemos orientar em tempo certo e oferecer às crianças atividades seguras onde elas possam manifestar tendências, desenvolver talentos e habilidades”.

Esta leitura transporta-nos para experiências e conversas tidas com alunos sobre as modalidades por eles escolhidas, onde nos confidenciavam que estavam num determinado desporto não porque gostassem, mas porque a mãe ou o pai gostavam e quase que os obrigavam a praticar essa atividade.

Dias e Fonseca (2005, p.6) defendem que “apesar da grande maioria estar consciente e preocupada com o modo como podem melhorar a experiência e participação dos seus filhos ou alunos, também existem aqueles que, quer por desinteresse ou por desconhecimento, podem causar consequências em todo negativas para o futuro das crianças ou jovens”.

Complementando o ponto de vista destes autores, acrescentamos que a maioria dos adultos, por vezes não tem consciência da forma como o seu comportamento pode afetar ou influenciar a prática desportiva das crianças e jovens, podendo mesmo ser determinantes para o bem ou para o mal no seu futuro como atletas ou pessoas.

Para Paula Brito (2001, p.34), “o apoio, acompanhamento, esclarecimento e até a participação da família, como forma de ajuda no processo de integração na atividade e no processo desportivo, (exemplo a participação de forma conjunta na natação), podem constituir fatores extremamente positivos; podemos acrescentar que a dificuldade está em sermos capazes de separar o acompanhamento da interferência.

Os adultos podem ter, segundo Moraes, Rebelo e Salmela (2004), três graus de envolvimento nas escolhas das atividades das crianças e jovens: sub-envolvimento, envolvimento moderado e super envolvimento. (p.1)

**O Sub-envolvimento:** é definido como uma falta de compromisso emocional, financeiro ou funcional dos adultos. Tem também pouco envolvimento no que diz respeito a atividade voluntária, nomeadamente transporte e pouco diálogo com os treinadores e professores.

**O envolvimento moderado:** considerado pelo autor como o mais importante, é aquele em que os adultos são firmes nas suas orientações, dão os suportes necessários aos filhos ajudando-os a criar metas realistas, sendo também em termos financeiros suficientemente participativos.

**O super envolvimento:** os adultos excedem em larga escala a participação da vida desportiva dos filhos, não sabendo separar os seus desejos e fantasias das dos seus filhos.

Adelino, Vieira e Coelho (2002, p.37) chamam a atenção para a forma como os pais devem intervir ou não na vida desportiva dos seus filhos. No entanto, e segundo os mesmos autores, existem algumas regras básicas que os adultos devem ter em atenção tais como:

- Manterem sempre uma atitude positiva na forma como valorizam a presença dos seus filhos na modalidade desportiva que eles escolheram;
- Serem cuidadosos nos comentários que fazem sobre a participação desportiva dos seus filhos, o realismo, as expectativas que os ajudam a criar sobre os resultados;
- Serem moderados no significado e importância que atribuem ao sucesso e insucesso, tanto nos treinos como nas competições;
- Serem cuidadosos nas atitudes que tomam nos treinos e nos jogos, na forma como tratam os adversários, árbitros, treinadores e colegas de equipa dos filhos;
- Terem em atenção a forma como ajudam os filhos a organizarem a sua vida diária, para que estes possam conciliar as tarefas escolares, familiares e desportivas;
- Valorizarem sempre os princípios da ética desportiva.

## **1.12. A Criança a Atividade Física e o Jogo**

A melhor forma de iniciarmos este capítulo do nosso trabalho, onde iremos estudar a importante relação que se estabelece entre a criança, a atividade física e o jogo é utilizarmos uma citação de Orlando (1998, p.63, citando Schiller) em que ele afirma “que o homem só é completo quando brinca”.

Segundo Chateau (1987, p.30), “uma criança que não quer jogar, que não realiza uma atividade física, é uma criança cuja personalidade se não afirma, que se contenta em ser pequena e fraca, é um ser sem coragem um ser sem futuro.

O jogo que as crianças realizam na escola não é o mesmo que realiza noutros locais, onde não existe distinção de idade e muitas vezes sem a orientação de um professor. Portanto, a criança necessita da ajuda, não apenas de um adulto mas principalmente de um professor, para que aprenda a brincar e a jogar. Quando o adulto ensina a criança a brincar, está a ensinar-lhe o faz-de-conta, contribuindo para que ela aprenda a atribuir significados diferentes às suas ações.

Piaget (1972) defende que:

o jogo não pode ser visto apenas como divertimento ou brincadeira para desgastar energias, pois ele favorece o desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo, social e moral. As crianças ficam mais motivadas a usar a inteligência, pois querem jogar bem; sendo assim, esforçam-se para superar obstáculos tanto cognitivos quanto emocionais. Estando mais motivados durante o jogo, ficam também mais ativas mentalmente. (p.146)

Ainda e apoiados em Piaget (1972, p.53), destacamos que “é na base do jogo que as crianças desenvolvem todo o seu processo de crescimento principalmente no período sensório-motor. É utilizando diferentes objetos que as crianças desde pequenas aprendem a estrutura-se em função do espaço e do tempo, desenvolvem as noções de representação e do imaginário chegando finalmente ao pensamento lógico”.

Claparrede (1956, p.436) afirma que, embora tenha consciência da natureza livre do jogo e da dificuldade lógica de propor o jogo educativo, todos eles são, por sua própria essência, educativos”.

Kishimoto (1999, p.106) defende que “a criança procura o jogo como uma necessidade não como distração (...). É pelo jogo que a criança se revela. As suas inclinações boas ou más, a sua vocação, as suas habilidades, o seu caráter tudo que ela traz latente no seu “eu” em formação, torna-se visível pelo jogo e pelas brincadeiras que ela executa”.

Segundo Neto (2007):

O jogo é considerado como uma autêntica escola de vida na medida em que permite à criança situações que a ajudam a um total envolvimento físico e social, permitindo-lhes viver no mundo do faz de contas, do imaginário e a transportarem-se ainda que por momentos para o mundo dos adultos. O jogar pode constituir para a criança a chave para o seu pleno desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo bem assim como para a sua integração social. Desde o seu nascimento a criança de forma natural aprende a jogar e

procura atividades que promovam a plena integração e apropriação das informações recebidas pelos seus sentidos, no entanto o fruto do novo tipo de sociedade em que vivemos muitas das vantagens do jogo em sociedade e em espaço livre tem vindo a perder-se. (p.41)

Continuando a seguir a linha de pensamento de Neto (2007) defendemos que as crianças, que vivem em contexto urbano, necessitam de reconquistar a cultura do lúdico que foram perdendo ao longo dos tempos, por razões já apontadas, e necessitam voltar ao tempo do convívio de rua com os amigos e, mais importante, ao jogo de rua na proximidade das suas habitações.

Bento (2001, p.21) refere que “as cidades não podem deixar de integrar nela o desporto, o movimento e os espaços de jogo como elementos da vida e da cultura do quotidiano”. Com base nesta citação, consideramos que o tempo passado na escola tem agora, mais que nunca, uma importância acrescida para as necessidades das crianças dos nossos dias.

Sabemos que nos tempos que correm não é fácil, mas, para Neto (2004), as crianças que vivem em zonas urbanas necessitam urgentemente de reconquistar a cultura do lúdico que foram perdendo ao longo dos tempos. Precisam a bem do seu equilíbrio físico e emocional de voltar ao tempo do convívio de rua com os amigos e mais importante ao jogo de rua na proximidade das suas habitações.

Por outro lado, temos vindo a assistir, na última década, a uma modificação do jogo e lazer, podendo mesmo dizer-se que se passou de uma fase mais espontânea e livre para uma outra, em que tudo acontece de uma forma mais rígida sempre em função do professor ou monitor, disponibilidade do tempo, e do espaço que nem sempre existe.

Neto (2004) refere que a criança, ao jogar, aprende a conhecer e a controlar o seu corpo, utiliza diferentes objetos como sejam, bolas, arcos, cordas, bastões e outros materiais, apoderar-se das suas características físicas, como seja o: peso, textura, dimensão ou ainda a força e a técnica, necessária para manusear de diferentes formas cada um deles.

Orlando (1998, p.62) defende que o jogo tem para a criança um significado e uma importância que se situa a três níveis do seu desenvolvimento:

**Desenvolvimento intelectual:** “quando a criança brinca e joga, aprende que não pode desistir ao primeiro sinal de fracasso e que o perder, hoje, irá dar lugar ao ganhar, amanhã”.

**Desenvolvimento moral:** “a criança aprende a estabelecer uma relação de igualdade com os restantes parceiros, aprende a respeitar regras e normas e a ver nelas uma fonte de obrigação moral, tanto mais que tais regras não são impostas mas aceites por todos os parceiros de jogo e brincadeiras”.

**Desenvolvimento emocional:**” a criança aprende que existem jogos que dão prazer independentemente do resultado ou seja é mais importante jogar que ganhar ou perder, mas também perceber que quando se joga pode-se ganhar mas também se poder perder, aprende-se o sentido dos limites e da tolerância”.

Como forma de resposta a esta opinião manifestada por algumas pessoas e pais, gostaríamos aqui de deixar pontos comuns dos pensamentos por nós já referidos neste trabalho, onde (Orlando, 1998, & Jersen, 2002) coincidem nas suas opiniões, defendendo que as brincadeiras e os jogos não só permitem que as crianças tirem mais rendimento do estudo, como é uma forma de desenvolvimento intelectual, moral e emocional defendem também que as crianças que praticam uma atividade física ou jogo são capazes de organizar melhor os seus cérebros para responderem mais rapidamente aos problemas e desafios que lhes sejam colocados.

Para concluir este capítulo, podemos acrescentar que o jogo encerra um leque enorme de meios potenciadores e facilitadores do desenvolvimento da criança, fazendo parte integrante da construção do seu mundo. Acreditamos que através do jogo, poderemos tornar mais fáceis e atrativas todas as aprendizagens.

Não tenhamos dúvidas que o jogo, se bem utilizado, pode oferecer-nos a nós professores, pais e educadores, inúmeras vantagens e contributos para o ato de ensinar e educar.

Terminamos este capítulo refletindo sobre um pensamento de Platão, quando ele defende que não devemos educar as nossas crianças nas várias disciplinas recorrendo à força mas, como se fosse um jogo, para que elas possam observar melhor qual a disposição natural de cada um.

## CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA

“O desenho de investigação é o plano lógico criado pelo investigador de forma a obter respostas válidas às questões de investigação colocadas.”

Fortin (1999, p.7)

Neste capítulo, fazemos a apresentação dos métodos e procedimentos utilizados na realização do nosso estudo.

Atendendo a que estamos a realizar uma investigação no âmbito da educação e tendo em atenção a problemática em estudo, optou-se por uma abordagem qualitativa de natureza interpretativa, que visa perceber qual o significado e a importância que a Educação Física tem, ou deverá ter, no currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

O nosso trabalho incide sobre uma escola do Primeiro Ciclo do Ensino Básico e procura analisar a opinião e perceção que professores, alunos e encarregados de educação têm sobre este tema.

A metodologia utilizada na realização deste estudo insere-se assim numa perspetiva qualitativa. Bodgan e Biklen (1994) é de opinião que:

(...) Um campo que era anteriormente dominado pelas questões da mensuração, definições operacionais, variáveis, testes de hipóteses e estatística, alargou-se para contemplar uma metodologia de investigação que enfatiza a descrição, a indução, a teoria fundamentada e o estudo das perceções pessoais. Designamos esta abordagem por investigação qualitativa. (p.11)

Tendo em atenção esta perspetiva, podemos inferir que as perceções de cada sujeito são em si particulares e traduzem as perceções pessoais dos docentes, pais e alunos, o que implica que, por parte do investigador, deve permanentemente existir uma constante flexibilidade e imparcialidade na recolha, análise e interpretação dos dados que vão sendo organizados para assim lhe poder dar uma estrutura que resulte no cumprimento dos objetivos definidos.

Neste tipo de investigação que nos propomos realizar, não são apenas os resultados que nos interessam, mas também os processos, dando-se ênfase ao modo como as definições e as opiniões se vão formando. Deste modo, mais importante do que chegar a grandes conclusões, interessa-nos compreender e interpretar o sentimento das pessoas perante as questões colocadas, o seu pensamento opinião e vivência prática.

## **2.1. Tema**

### **2.1.1. Problema de Investigação**

A formulação do problema constitui um elemento importante do conhecimento científico pelo que se torna imprescindível a sua formulação em qualquer tipo de pesquisa. Polit e Hungler (2007, p.7) defendem que “as hipóteses ou os problemas de investigação são uma visão ou uma forma de explicação provisória da relação entre duas ou mais variáveis.”

Tendo por base o problema em estudo, a investigação que nos propomos realizar, as questões de investigação que abaixo apresentamos, estamos conscientes que não tratamos toda a realidade neste domínio do conhecimento.

O nosso problema de investigação procura perceber, em que medida a disciplina de Educação Física é importante para o Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico?

### **2.1.2. Questões de Investigação**

Várias questões foram surgindo das consultas e leituras por nós realizadas sobre o tema e para as quais consideramos ser fundamental procurar dar respostas, pois constituem a essência deste trabalho de investigação.

Assim e para uma melhor análise e compreensão da importância da EF no currículo do 1.º CEB com esta investigação pretende-se responder às seguintes questões:

(i) Qual a opinião e a perceção que os pais têm sobre a importância da Educação Física no processo de crescimento e desenvolvimento de capacidades e competências dos seus filhos? (ii) Como se operacionaliza a Educação Física numa perspectiva da Promoção da Saúde e Bem-estar? (iii) Qual o grau de satisfação dos alunos face às aulas de Educação Física? (iv) Que atividades físicas desenvolvem os alunos para além das atividades da escola? E porquê? (v) Como veem os professores e os pais a inclusão da Educação Física no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico? (vi) Que articulação existe entre os currículos próprios (EF) e as competências gerais a adquirir no 1.º Ciclo do Ensino Básico?

Como já foi referido na introdução, existem poucos estudos que abordem e tenham respostas para estas questões, que se centram na temática da Educação Física Infantil, daí o desafio na busca de leituras e cruzamento de opiniões que possam trazer contributos para este estudo que nos propomos realizar.

### **2.1.3. Objetivos do estudo**

Perante a problemática apresentada e tendo em conta a situação atual da Educação Física Infantil no nosso país, torna-se pertinente fazer uma análise comparativa das perceções dos professores, alunos e respetivos encarregados de educação, procurando conhecer não apenas as suas opiniões, mas também compreender em que medida a disciplina de EF contribui para o sucesso escolar dos alunos que frequentam o 1.º Ciclo do Ensino Básico. Igualmente é nossa intenção compreender as interações existentes entre pais e filhos no âmbito do exercício físico, de forma a obtermos uma melhor visão acerca do grau de aceitação da educação física por parte destes.

Assim e com o objetivo de pesquisar as questões de investigação acima identificadas, este trabalho apresenta os seguintes objetivos:

- Perceber a perceção dos professores, pais e alunos relativamente à importância da disciplina de Educação Física no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.
- Compreender qual o grau de importância atribuída à Educação Física, que passa, muitas vezes pelo entendimento das atitudes e sentimentos face à disciplina e ao desporto em geral dentro e fora da escola.
- Refletir sobre a criança e a sua relação com a Educação Física, em geral e a atividade física em particular, as suas necessidades, interesses e expectativas.

## **2.2. Investigação qualitativa**

Neste ponto do nosso trabalho são indicadas as opções metodológicas que foram utilizadas no nosso estudo, bem assim como o seu contexto empírico, os seus participantes e os instrumentos de recolha de dados, que foram por nós escolhidos e utilizados.

Como já foi referido, o trabalho realizado foi orientado segundo uma abordagem metodológica de natureza qualitativa, na medida em que procura compreender a dinâmica de um processo numa escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico, os contextos e as perceções dos seus atores.

O presente trabalho apresenta uma abordagem de investigação qualitativa, uma vez que, e segundo Bogdan e Biklen (1994, p.47), “este tipo de investigação dá maior importância à descrição e ao entendimento dos fenómenos sociais, através da interpretação do seu sentido, na realidade onde se inserem”.

Também Afonso (2005, p.14) defende que “a investigação qualitativa se preocupa com a recolha de informação fiável e sistemática sobre aspetos específicos da realidade social usando procedimentos empíricos com o intuito de gerar e inter-relacionar conceitos que permitam interpretar essa realidade”.

Bogdan e Biklen (1994, p.50) ajudam-nos a fundamentar o nosso estudo, quando afirmam que “os investigadores qualitativos tendem a analisar os dados recolhidos de forma indutiva. Não recolhem dados ou provas com o objetivo de confirmar ou infirmar hipóteses construídas previamente”.

Ao interpretarmos o significado e conceito de uma abordagem qualitativa, focamo-nos na opinião de Bogdan e Biklen (1994, p.48), quando eles defendem que “as ações podem ser melhor compreendidas quando são observadas no seu ambiente natural de ocorrência,” devendo para tal o investigador qualitativo centrar as suas preocupações mais com o processo do que com os resultados.

Consideramos ser importante referir que, quanto à natureza e abordagem da investigação qualitativa, Bogdan e Biklen (1994) apresentam cinco características da investigação:

1. A fonte direta dos dados é o ambiente natural, sendo o investigador instrumento principal; uma das grandes preocupações deste deve ser o contexto, uma vez que o comportamento humano é influenciado de forma significativa onde este ocorre;
2. A investigação qualitativa é descritiva, os dados são palavras ou imagens. Os dados vão incluir transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos,

documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais. A base de dados dos resultados, devem possibilitar a ilustração e substanciar a apresentação;

3. Os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que pelos resultados ou produtos;

4. Os investigadores analisam os dados de forma indutiva, não são destinados a confirmar ou inferir hipóteses construídas previamente, mas as abstrações vão sendo construídas à medida que os dados recolhidos se vão agrupando;

5. O significado assume uma importância vital na abordagem qualitativa. Os investigadores que fazem uso deste tipo de abordagem estão interessados no modo como diferentes pessoas dão sentido às suas vidas. A preocupação com os sujeitos da investigação deve ser contínua para perceber o que experimentam, como interpretam e como estruturam o mundo social em que vivem. (pp.47-49)

Com base numa leitura ponderada das diversas opiniões de diferentes autores, foi possível perceber que os conceitos se vão associando e consolidando à medida que os diferentes dados informativos que vamos recolhendo vão sendo organizados em diferentes categorias.

Para Ludke e André (1986, p.13), “a pesquisa qualitativa pode assumir várias formas, evidenciando-se principalmente, a pesquisa etnográfica e o estudo de caso”.

Ambas vêm sendo escolhidas cada vez mais por diferentes grupos de investigadores, tendo encontrado grande concordância e aceitação na área da educação, mais precisamente para investigar assuntos que se relacionam com a escola em geral ou com a comunidade educativa de forma mais específica.

Ainda, e no âmbito deste capítulo do nosso trabalho, consideramos importante referir que, para a realização dos inquéritos e entrevistas, nos apoiámos muito na linha de pensamento de Afonso (2005), que considera:

Os investigadores qualitativos devem comportar-se perante as pessoas a inquirir o mais naturalmente possível tentando interagir com os seus sujeitos de forma natural, não intrusa e não ameaçadora (...) se as pessoas forem tratadas como sujeitos de investigação, comportar-se-ão como tal, o que é diferente do modo como normalmente se comportam. (p.72)

Em suma, apoiados na opinião de Afonso (2005), podemos referir que a investigação qualitativa salienta a compreensão mais profunda dos problemas, preocupa-se em investigar

o que está por trás de certos comportamentos, atitudes ou convicções, não existindo um cuidado excessivo com a dimensão das amostras, em realizar a confirmação de hipóteses ou em generalizar os resultados.

Assim, o objetivo da investigação qualitativa é o de procurar perceber o comportamento e a experiência humana, e é isso o que nos comprometemos a apresentar com este estudo: um contributo que passa também pelo nosso desejo de que venha a revelar-se importante para os professores principiantes em espaço e situação de aula.

### **2.3. Participantes no estudo**

Tendo em conta o campo de ação e o âmbito da pesquisa a desenvolver, foi nossa intenção realizar uma recolha de informação sobre a importância da EF no currículo do 1.º CEB. Para tal, procurámos ouvir a opinião de professores, pais e alunos, para que eles pudessem falar sobre as diferentes situações e questões que lhes foram colocadas, gerando uma maior importância, mas também pela riqueza das informações e confidências que nos fizeram chegar, uma vez que os percursos de vida, experiências e expectativas são muito diferenciados.

Considerámos ser necessário recolher dados, com base em entrevistas e inquéritos, para assim tentarmos encontrar uma variedade de respostas para o objetivo do nosso trabalho, dados esses designados por qualitativos, o que significa ricos em detalhes descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas.

Bogdan e Biklen (1994, p.16) consideram que “os elementos reunidos permitem-nos compreender de forma mais detalhada e precisa os comportamentos, as perspetivas dos sujeitos, bem assim como as suas perceções individuais”.

Ainda e a propósito da temática abordada por este estudo, Bogdan e Biklen (1994) referem que:

O termo dado, refere-se aos materiais em bruto que os investigadores recolhem do mundo que se encontram a estudar; são os elementos que formam a base da análise. Os dados incluem matérias que os investigadores registam ativamente, tais como transcrições de entrevista e inquéritos por questionário com respostas abertas ou fechadas. Os dados são simultaneamente dados e pistas. (p.149)

Os dados por nós obtidos foram recolhidos em ambiente natural na instituição educativa (com valência de Educação Pré-Escolar, 1.º Ciclo e 2.º Ciclos), onde realizámos a

investigação, através de pessoas que se dispuseram a participar no estudo. Na produção dos materiais necessários para a realização do trabalho, foram importantes os dados fornecidos pelos informadores-chave, que consistiu na realização de entrevistas a professores do 1.º CEB, tendo como objetivo compreender e aprofundar o tema subjacente à problemática do estudo, nomeadamente, sobre qual a importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Analisámos o Programa da Unidade Curricular – Educação Física (1.º CEB) e também considerámos importante consultar o Projeto Educativo de Escola (PEE), o plano anual de atividades de modo a verificar se contemplam de forma ajustada a disciplina de Educação Física e o plano anual de atividades de Educação Física para os anos letivos 2011/2012 e 2012/2013.

Num outro nível e com a colaboração dos pais e alunos de uma turma do quarto ano, foram recolhidos dados e informações através de inquéritos por questionário, uma vez associados a um universo com significado diferente, que foram as entrevistas realizadas a professores tornou possível dar uma maior sustentabilidade às respostas das questões de investigação.

Quadro 4 - Distribuição do grupo de estudo por género

<b>Género</b>	<b>Alunos</b>	<b>Enc. Educação</b>	<b>Professores</b>
Masculinos	12	5	1
Feminino	13	20	3
Total	25	25	4

Na interpretação do (quadro quatro), constata-se que a distribuição de alunos por sexos é muito equilibrada, o que consideramos benéfico no que diz respeito ao comportamento, aprendizagem e relações socio afetivas.

Constatamos ainda que as mães responderam ao questionário em maior número que os pais. Quanto à relação de professores, consideramos que a proporção de um professor para três professoras é bastante aceitável.

Os participantes do nosso estudo, como já foi referido, foram escolhidos no âmbito do grupo alvo que faziam parte do campo do estudo, professores, encarregados de educação e os alunos. Estas pessoas foram escolhidas como fonte de dados por considerarmos serem “informantes-chave”.

A escolha destes professores ficou a dever-se ao facto de os mesmos se terem disponibilizado para um diálogo aberto sobre a problemática em estudo, e também por considerarmos que as suas opiniões e interpretações seriam fundamentais para o objetivo da investigação, uma vez que se encontravam melhor posicionados para uma abordagem liberta de preconceitos, logo caracterizada por um diálogo rico capaz de fornecer as informações de que necessitávamos para o nosso trabalho.

Quadro 5 - Caracterização do grupo de estudo por idades

Participantes	Intervalo
Alunos	9 / 10 Anos
Mães	36 / 47
Pais	35 / 49
Professores	33 / 47

Na interpretação do quadro cinco constata-se que os alunos têm uma idade muito próxima o que é vantajoso para o aproveitamento e relacionamento entre pares. Quanto a idades dos pais e professores, as mesmas não são muito diferenciadas, consideramos ser uma população jovem com idades muito próximas, contribuído para um bom entendimento, não apenas ao nível pessoal, mas também das relações institucionais.

Essa proximidade de idades traduz-se num entendimento muito próximo das questões e problemáticas relacionadas com o ensino, bem assim como uma participação elevada em atividades de âmbito curricular e extra curricular, que em muito contribui para um bom ambiente comunitário e conseqüentemente para um elevado aproveitamento dos alunos.

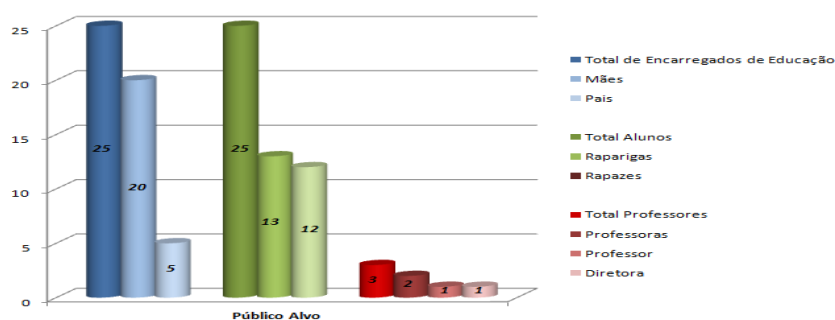


Figura 1 - Gráfico representativo do público-alvo participante no estudo

Com o gráfico acima apresentado, procuramos complementar os quadros 4 e 5 dando uma perspectiva mais abrangente e em simultâneo uma visão conclusiva do público-alvo participante no estudo.

Para reforçar o que atrás referimos, apoiamo-nos em Bogdan e Biklen (1994, quando eles defendem que:

Alguns sujeitos estão mais dispostos a falar, têm mais experiência do contexto ou são particularmente intuitivos em relação às situações. Estas pessoas tornam-se informadores-chave e, frequentemente, consegue-se falar com eles por períodos de tempo maiores do que com outros. (p.95)

Podemos também considerar de muito importantes as informações que obtivemos junto dos encarregados de educação e alunos através de inquérito por questionário, que se traduziram, também eles, em bons contributos para o nosso objeto de estudo.

Queremos também considerar que o estudo se realizou num campo de pesquisa, do qual o investigador faz parte. Sendo assim e segundo Bogdan e Biklen, (1994, p.47), considerou-se “como tendo sido uma fonte direta de dados, como um ambiente natural e simultaneamente ser reconhecido como instrumento principal”.

#### **2.4. Instrumento de recolha de dados**

Segundo os professores Ghiglione e Matalon (1998, p.14), “é importante que o investigador selecione uma forma de pesquisa, uma ou mais técnicas de recolha de dados, ou varias formas e instrumentos de registo”.

Para os mesmos professores existem três grandes formas técnicas de se realizar a recolha de dados, que eles designam por observação, inquérito questionários e análise documental.

A recolha de dados foi feita segundo uma abordagem qualitativa com base em contactos diretos e indiretos com os sujeitos escolhidos para a realização do estudo.

Este trabalho de investigação teve início no ano letivo 2011/2012, com a realização de uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de se encontrar autores e temas de interesse para a investigação. Procedeu-se à escolha dos sujeitos da amostra, à construção dos questionários e guiões de entrevista, recolha e análise documental.

Como já foi referido, os instrumentos utilizados para a recolha de dados, nas várias etapas desta pesquisa, abrangeram três técnicas: a entrevista, o questionário e a análise documental.

#### **2.4.1. Entrevista**

A entrevista é uma técnica considerada importante na recolha dados, podendo ser usada em conjunto com outras técnicas de recolha de informação permitindo ao investigador construir de forma sustentada uma ideia sobre a maneira como diferentes indivíduos interpretam determinado assunto.

Uma entrevista permite-nos obter informação de forma direta. Segundo Estrela (1994, p.342), a sua finalidade consiste na “recolha de dados de opinião que permitam não só fornecer pistas para a caracterização do processo de estudo, como também conhecer alguns aspetos do pensamento dos intervenientes”.

Quando se realiza uma entrevista, por um lado, procura-se a recolha de informações sobre o autêntico, isto é, aquilo que na verdade acontece mas por outro procura-se ler e registar aquilo que vai no pensamento e opinião de quem aceitou dar a entrevista e que se encontra de forma direta envolvido no processo.

Relativamente à importância da entrevista Bogdan e Biklen (1994) consideram:

A entrevista a principal fonte de recolha de dados para uma investigação qualitativa, sendo ainda e segundo as suas opiniões “utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver de forma intuitiva uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo. (p.134)

Quivy e Champenhoudt (1992, p.191) referem que “os métodos de entrevista distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e de interação humana permitindo ao investigador retirar das entrevistas informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados”.

Entre as diferentes técnicas de entrevistas optou-se pela entrevista semiestruturada, porque apesar de suscitar a utilização de um guião este serve apenas de apoio a cada uma das questões do questionário, dando aos intervenientes uma certa liberdade, procurando assim, e dentro do possível, recolher palavras e opiniões que traduzam o verdadeiro sentimento do sujeito entrevistado.

Tal como sugerem Bogdan e Biklen (1994, p.136), “o tipo adequado de perguntas nunca é específico para que se produza uma riqueza de dados recheados de palavras reveladoras das perspetivas dos sujeitos”.

Ainda com base em leituras do mesmo autor, foi possível perceber que o investigador defende que devem ser preparadas um conjunto de perguntas abertas e fechadas, e com base nas mesmas, deve procurar-se recolher o máximo de informações que lhe são transmitidas pelo entrevistado. Defende ainda o mesmo autor que o entrevistador deve estar sempre muito atento ao modo como vai decorrendo a entrevista e, sempre que considerar necessário e apropriado, deve procurar reconduzir o entrevistado para os objetivos propostos para o estudo, ou se for necessário, reformular as questões, caso aconteça o entrevistado por uma qualquer razão delas se afastar.

Tal como refere Morgan (1993, citado por Bogdan & Biklen, 1994, p.134), “uma entrevista consiste numa conversa intencional, geralmente entre duas pessoas, embora por vezes possa envolver mais pessoas, dirigida por uma das pessoas, com o objetivo de obter informação sobre a outra”.

Tendo por base a opinião dos mesmos autores, “as boas entrevistas caracterizam-se pelo facto dos sujeitos estarem à vontade e falarem livremente sobre os seus pontos de vista” (p.134).

Bogdan e Biklen (1994) consideram que:

Numa entrevista qualitativa a informação recolhida é cumulativa isto é, cada entrevista está ligada à seguinte. O que conta é o que se consegue retirar do somatório das entrevistas realizadas. Pode-se recolher mais e melhor informação com umas do que com outras, e embora se não consiga recolher a mesma quantidade de informação com todas as pessoas entrevistadas, mas mesmo uma má entrevista pode proporcionar informações úteis. (p.136)

Bogdan e Biklen (1994, p.137) defendem que “ao pedir-se a alguém que partilhe parte de si próprio consigo, é importante que não o avalie, para não o fazer sentir-se de alguma forma diminuído”.

Os mesmos autores sobre a postura e comportamento do investigador referem também que:

O papel do investigador, não consiste em modificar pontos de vista mas antes em compreender os pontos de vista dos sujeitos e das razões que os levaram a assumir determinados pontos de vista. O entrevistador deve evitar alimentar as respostas dos sujeitos e fazê-los sentirem-se desconfortáveis relativamente aos seus pensamentos. (p.138)

Também Quivy e Campenhoudt (1992) se referem ao método de entrevista como sendo:

De grande importância na medida em que se consegue analisar o significado que os entrevistados atribuem às situações quando confrontados com elas. O grau de profundidade dos dados recolhidos é uma mais-valia quando retirados para análise. (p.192)

Para Afonso (2005, p.99), “o guião de uma entrevista semiestruturada torna-se um instrumento de trabalho para o investigador mas é abordado de forma flexível conforme as respostas dos entrevistados”.

Quivy e Campenhoudt (1992, p.192) consideram que “à medida que os inquiridos vão respondendo às questões, o entrevistador deve adaptar o desenvolvimento da entrevista mantendo desta forma um elevado grau de liberdade e exploração das questões que vão sendo colocadas”.

Batista (1998) transmite-nos a ideia, que com a realização de uma entrevista, pretende-se amenizar algumas das críticas que são apontadas ao instrumento questionário, considerando que este exclui o diálogo e logo a possibilidade de aprofundar certos pontos que poderão ser importantes para o trabalho que se está a realizar.

Segundo opinião do mesmo autor:

As entrevistas são instrumentos capazes de facultar o acesso à perspectiva de cada pessoa sobre o que se passa à sua volta, porque permite perceber o que está e o que vai na cabeça de cada um. Parte-se por isso do pressuposto que esta perspectiva é suscetível de ter significado, de ser conhecida e de se tornar explícita. Pretende-se conhecer e completar as respostas aos questionários bem assim como conhecer outras opiniões/ expectativas e preocupações. (p.135)

Concordamos com esta opinião, uma vez que as entrevistas por nós realizadas a docentes num ambiente aberto e de franca cordialidade, deram-nos a possibilidade de recolher opiniões de grande utilidade para o trabalho, mas também resultaram num bom contributo para a fiabilidade de algumas das opiniões manifestadas não apenas pelos pais e encarregados de educação, mas também dos alunos.

#### **2.4.1.1. Tipo de entrevista escolhida**

A opção da escolha de uma entrevista semi-estruturada possibilitou-nos uma recolha de dados de opinião alargada e consistente, permitindo-nos esclarecer ideias, reorganizar e aprofundar questões, em função dos objetivos propostos inicialmente.

O caráter semiestruturado proporciona um ambiente mais informal, sem a entrevista ser completamente aberta, nem guiada por um número preciso e sequenciado de perguntas.

A utilização deste tipo de entrevista poderá resultar em vantagens, visto dar hipótese de recolha e análise das declarações e pontos de vista dos entrevistados, podendo também fazer a sua interpretação de uma forma comparativa.

Segundo opinião de Bogdan e Biklen (1994, p.36), “nas entrevistas semiestruturadas fica-se com a certeza de se obter dados comparáveis entre os vários sujeitos, embora se perca a oportunidade de compreender como é que os próprios sujeitos estruturam os tópicos em questão”.

A elaboração das entrevistas teve como pressupostos as indicações de Estrela (1994), sendo os guiões organizados, respeitando os seguintes passos: a construção de guiões, o registo das entrevistas através de um gravador, a transcrição das mesmas e por último a validação pela fonte.

As entrevistas foram divididas em blocos, orientadas segundo uma perspetiva que correspondeu aos objetivos e questões do estudo. Após a sua aplicação, considerou-se necessário a realização da transcrição completa das mesmas, a categorização das respostas dadas pelos entrevistados, procedendo-se numa fase seguinte à sua interpretação. Desta fase do trabalho, foram retiradas as principais conclusões, relacionadas com a revisão bibliográfica e objetivos do estudo e que irá ser fundamental para o capítulo da apresentação dos resultados.

Durante a realização das entrevistas tivemos sempre o cuidado de não fazer críticas ou fazer quaisquer juízos de valor, nem tão pouco realizar, durante a formulação das perguntas qualquer comentário sobre as respostas dadas às questões formuladas, procurando, tal como defende Quivy e Champenhoudt (1992, p.196), “fazer aparecer o máximo possível de elementos de informação e reflexão que sirvam de materiais para uma análise sistemática de conteúdo que corresponda, às exigências de estabilidade e de intersubjetividade dos processos”.

Atendendo a que o objeto do nosso estudo se situa no âmbito da Educação Física Infantil, consideramos ser importante recorrer à colaboração, tanto de professores de Educação Física como de professores e diretor de um estabelecimento de ensino com alunos

do 1.º CEB, para que, com base nas suas diferentes experiências e opiniões, nos transmitiam de uma forma franca e sincera, as suas perspetivas sobre a temática em questão.

Desta forma, o tipo de amostragem foi constituído por dois professores de Educação Física, que lecionam turmas do 1.º ao 4.º ano de escolaridade, do professor responsável pela turma escolhida para ser inquirida e da diretora do estabelecimento de ensino onde foi realizado o estudo.

#### **2.4.2. Inquérito por Questionário**

Os inquéritos por questionários são meios de recolha de informação relativos a aspetos não conseguem observar de uma forma direta. O inquérito por questionário é uma técnica de recolha de dados aconselhada sempre que se pretenda alargar a consulta a um maior número de pessoas, mas por razões que se prendem, muitas vezes, com a falta de tempo, o recurso à entrevista não é considerado exequível.

Também se pode dizer de uma forma mais assertiva que tanto as entrevistas, como os inquéritos por questionário, possibilitam ao investigador recolher informações de aspetos que não são facilmente observáveis.

Sobre este ponto, Afonso (2005) defende que “as entrevistas baseiam-se na interação verbal, enquanto os questionários consistem em obter respostas escritas às perguntas também escritas”. (p.101)

Segundo opinião de Rojas e Osório (2001):

Um questionário é um documento de estudo que serve para fazer a recolha de dados, geralmente utilizado quando se pretende recolher a opinião de um determinado grupo que representa uma determinada população que se deseja estudar. Para tal organiza-se um conjunto de perguntas relacionadas com o tema que interessa ao investigador, não havendo um diálogo direto entre este e os inquiridos. (p.31)

A escolha do questionário como instrumento de recolha de dados acerca das necessidades e expectativas, que se levantam em torno do tema escolhido para estudo, prende-se com o entendimento de que seria importante para o trabalho ouvir os encarregados de educação e alunos do quarto ano do ensino básico, para compreender melhor esta problemática.

A principal finalidade do inquérito por questionário “é fazer a recolha de informações que possam ser analisadas, retirar ideias e realizar comparações, de acordo com Bell (2004, p.26).

Com base nesta opinião, foi possível quantificar algumas das respostas e identificar as ideias mais comuns a este grupo de pais e alunos.

Segundo opinião de Bell (1993), tornou-se possível perceber a importância de se usar questionários na realização de um trabalho que tem como vantagem considerável a facilidade com que se questionam num curto espaço de tempo, um número de pessoas que poderá ser elevado.

Sobre a utilização de questionários, Batista (1998) considera:

Serem os questionários um instrumento insubstituível, quando é necessário ter uma visão do conjunto das expectativas em formação, quando se pretende recolher informação de um grupo alargado de pessoas e quando se pretende quantificar estatisticamente estas informações e verificar as hipóteses de trabalho. (p.135)

Como refere Afonso (2005, p.101), “o questionário é de uma forma geral utilizado para encontrar respostas de natureza quantitativa, também utilizado em situações de investigação qualitativa, de forma a poderem comparar-se dados obtidos com os de outras técnicas”.

Ainda e segundo opinião de Afonso (2005):

O objetivo principal deste instrumento de recolha é a transformação da informação obtida em dados pré-formatados, tornando mais fácil o acesso a pessoas e conteúdos diferenciados”. O mesmo autor defende “que o inquérito por questionário também é utilizado de forma frequente em estudos de caso, quando pretendemos chegar a um grupo de indivíduos que fazem parte de uma organização ou de um determinado contexto social. (p.103)

O inquérito por questionário é uma técnica de recolha de dados muito utilizados em trabalhos de investigação, pela sua forma rápida de obtenção de dados. Neste sentido, Bell (1993) afirma que:

Os inquéritos constituem uma forma rápida e relativamente barata de recolher um determinado tipo de informação, o objetivo de um inquérito é obter informação que possa ser analisada, extrair modelos de análise e tecer comparações”, no entanto, acrescenta que “a elaboração de um inquérito, só será conseguido depois de ter sido realizado todo o trabalho preliminar relacionado com o planeamento, consulta e definição exata da informação que necessita obter. (p.100)

Ainda e segundo Quivy e Campenhoudt (1992):

O inquérito por questionário consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, uma série de perguntas relativas às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse dos investigadores. (p.190)

Carmo e Ferreira (1998, p.138) são de opinião que “o inquérito por questionário, para além de quantificar a informação obtida, é um processo em que se tenta descobrir alguma coisa de forma sistemática para responder a um determinado problema”.

Afonso (2005) é de opinião que:

Um questionário constrói-se partindo da elaboração de uma grelha, baseando-se nas questões de pesquisa e nos tópicos de fundamento para cada questão formulada. Na fase que antecede a aplicação do questionário, este instrumento deve ser validado, ou seja deve ser sujeito a uma aplicação experimental numa amostra diferente daquela à qual o questionário se destina e caso seja possível, recolher comentários sobre o instrumento. (p.105)

Na elaboração e aplicação de um questionário ou inquérito passa-se, segundo Carmo e Ferreira (1998), por três fases:

(i) fase preliminar (**antes**); (ii) fase decorrer (**durante**); (iii) fase subsequente (**depois**). Na fase preliminar deve dar-se especial atenção à escolha das perguntas em número ajustado, que devem ser de compreensão fácil para os inquiridos, não ambíguas e pertinentes. Na fase do durante deve-se aplicar questionários testes para avaliar a sua clareza e rigor, encontrar possíveis erros, reformular se for necessário e aplicar à amostra selecionada. No final fase depois, deve-se fazer uma primeira leitura de modo a verificar a fiabilidade das respostas e codificar as respostas a questões abertas (caso existam) aplicar os questionários e analisar os dados. (p.140)

Podemos, com base nos autores citados, acrescentar que um questionário deve adaptar-se aos objetivos e ao contexto do estudo e que a elaboração dos questionários utilizados teve como referência as perguntas e respostas que pretendíamos obter, não tendo sido seguido claramente nenhum modelo de orientação, uma vez que foi sendo construído com uma determinada linha de orientação, visando a exploração e clarificação da área que pretendíamos estudar.

Na elaboração dos questionários direcionados a alunos e encarregados de educação tivemos também em atenção:

- ✓ O conteúdo do questionário – procurou que o mesmo tivesse na sua estrutura as características gerais e específicas que respondessem aos objetivos do estudo;

- ✓ A organização e estrutura do questionário – tivemos em atenção que o questionário deveria ser de fácil entendimento e não maçador; tivemos também preocupações ao nível da extensão e da apresentação do mesmo.

Os questionários elaborados e aplicados a alunos e encarregados de educação deram-nos a possibilidade de efetuar triangulações com as entrevistas que realizámos a professores e à diretora do estabelecimento de ensino particular e corporativo onde realizámos este estudo, o que consideramos ter contribuído para o enriquecimento do nosso trabalho.

### **2.4.3. Análise Documental**

Através de uma análise documental procura-se recolher informações identificadas como sendo verdadeiras e existentes nos documentos. Essas informações são adicionadas a outros meios utilizados, contribuindo para a consolidação das respostas a dar às questões por nós previamente colocadas e que se situam no âmbito do objeto do estudo que pretendemos realizar.

Com base em leituras realizada e segundo Bardin (2008), tornou-se possível compreender que:

A análise de documentos, é um dos métodos utilizados para complementar, dar sustentabilidade e credibilidade a uma investigação qualitativa, servindo também para recolher dados e informações que de alguma forma possam revelar-se como uma mais-valia na interpretação dos dados recolhidos noutras origens, contribuindo para aclarar procedimentos e situações ocorridas durante a fase de investigação. (p.37)

Segundo opinião de Monge (1998), podemos dizer que devem ser considerados documentos os materiais escritos utilizados como fonte de informação sobre o estudo que se pretende realizar, devendo sempre ter-se em atenção o contexto em que esses mesmos documentos existem e são utilizados, bem assim como o seu significado e forma de elaboração.

Os documentos considerados como objeto de análise são aqueles que, segundo Bogdan e Biklen, (1994, p.170), “são fontes férteis de descrição de como as pessoas que produziram os materiais pensam acerca do seu mundo”. Por aqui se pode deduzir que as informações obtidas são complementares em relação a outros meios de recolha de dados.

Duffy (2004, p.101) reforça e complementa dizendo que “a maioria dos projetos de ciências sociais exigem análise documental, nalguns casos servirá para complementar

informação obtida, noutros constituirá o método central de pesquisa. A análise documental sempre que bem realizada pode revelar-se uma fonte de dados extremamente importante”.

Guba e Lincoln (1981, citados por Ludke e André, 1986) identificam um conjunto de vantagens relativamente ao uso de documentos como forma de complementar o trabalho de investigação.

- ✓ Os documentos constituem uma fonte estável e rica;
- ✓ Persistindo ao longo do tempo, os documentos podem ser consultados várias vezes e inclusive servir de base a diferentes estudos;
- ✓ Os documentos constituem também uma fonte poderosa de onde podem ser retiradas evidências que fundamentem afirmações e declarações do investigador;

Os documentos representam ainda uma fonte natural de informação. (p.40)

Tendo em atenção o interesse e a importância que este trabalho tem para nós, para os alunos, atuais e futuros docentes dos 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico, sentimos necessidade como forma de valorizar do mesmo, de consultar os seguintes documentos: (i) Projeto Educativo; (ii) Projeto Curricular de Escola; (iii) Programa de Disciplina; (iv) Plano Anual de Atividades.

Os documentos foram selecionados pelas seguintes razões:

- ✓ Projeto Educativo – Enquanto documento que, de acordo com as orientações nacionais, define as políticas educativas para uma escola sendo a base dos Projetos Curriculares de Escola e de Turma.
- ✓ Projeto Curricular da Escola – Permite identificar as opções curriculares da escola e adequar o currículo nacional ao seu contexto específico.
- ✓ Programa da Disciplina – Porque define os objetivos e os conteúdos estabelecidos para cada uma das disciplinas do ensino básico.
- ✓ Plano Anual de Atividades – Permite identificar as atividades propostas realizadas, bem assim como os diferentes pesos de cada uma das disciplinas.

Os documentos para análise foram recolhidos junto da direção da escola e docentes a exercer funções na escola onde foi realizada a observação.

## **2.5. Apresentação dos instrumentos de recolha de dados**

A realização deste estudo teve para nós uma intenção, que se centrou na necessidade de aprofundar o conhecimento sobre a importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico, tendo sido para isso necessário perceber a forma como os diferentes protagonistas do processo educativos valorizam e intervêm, bem assim como das dificuldades sentidas.

Consideramos que esta recolha, análise e tratamento de dados contribuiu para encontrarmos respostas para o nosso problema de investigação, bem assim como para outras questões que de uma forma direta ou indireta dele possam resultar.

Com o objetivo de proceder à recolha de dados, e respeitando a metodologia de investigação qualitativa, foram concebidos para cada técnica e critérios de recolha de dados os seguintes instrumentos: um guião da entrevista, um guião do inquérito por questionário.

De acordo com os instrumentos de recolha de dados a utilizar, procedemos à escolha do material de apoio tendo em conta as características, necessidades e aplicação de cada um desses mesmos instrumentos.

### **2.5.1. Entrevista**

A aplicação das entrevistas como instrumento de recolha de dados levou à concretização de guiões de entrevistas semiestruturadas. (Anexos 5, 6 e 7).

- ✓ Os guiões foram constituídos por diferentes questões, estruturadas em cinco blocos: bloco A – Legitimação da entrevista, bloco B – Formação Académico Profissional, bloco C – Formação Profissional, bloco D – Educação Física Infantil, bloco E – Educação Física Infantil / Organização Curricular, bloco F – Família como fator determinante para a prática do exercício físico, bloco G – Contributo do jogo para o crescimento da criança, bloco H – Saúde e Exercício Físico.

Em cada um desses blocos surgem categorias e subcategorias, que resultam dos conceitos aclarados na Revisão da Literatura, e através das quais quisemos obter dados em estreita relação com as categorias de análise.

Na construção do guião da entrevista tivemos em consideração os seguintes objetivos:

- ✓ Perceber se os entrevistados têm uma ideia formada sobre o papel e o valor da Educação Física;
- ✓ Conhecer a opinião dos professores sobre a existência de um currículo de Educação Física;
- ✓ Compreender o papel e a participação da Educação Física no Plano Anual de Atividades de uma escola;
- ✓ Perceber a opinião dos Professores sobre a relação pais e filhos referente à Educação Física;
- ✓ Analisar as perspetivas dos professores sobre o significado do jogo na educação da criança;
- ✓ Recolher a opinião dos professores sobre a relação existente entre exercício físico, saúde e bem-estar.

Antes de se proceder à realização das entrevistas, o guião foi validado por uma professora do 1.º CEB e por um professor de Educação Física. Esta validação serviu para aferir se as questões levantadas eram pertinentes, se eram bem compreendidas e faziam sentido.

No que se refere aos docentes entrevistados, num total de quatro (três professores e um diretor de escola), os mesmos foram escolhidos, à exceção da diretora, de forma aleatória, respeitando uma amostra em conformidade com atores educativos, que desenvolvem um trabalho diário ou bissemanal junto dos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Assim, foram realizadas quatro entrevistas semiestruturadas, que tinham como objetivo geral: perceber como vêm os professores e diretor de escola a problemática da Educação Física no contexto do Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Após a validação das entrevistas, que contribuiu para a inclusão de algumas alterações pontuais, as mesmas foram ultimadas formalmente com a anuência do professor orientador, tendo os professores a entrevistar sido informados com antecedência sobre a data, hora e o local da realização das entrevistas, tendo sido entregue aos professores selecionados o protocolo das mesmas.

Com o objetivo de obter os dados fundamentais e necessários para o nosso trabalho de investigação, esclarecemos os entrevistados sobre os pressupostos pretendidos com a realização da entrevista.

A realização das entrevistas ocorreu durante o mês de maio de 2012, tendo as mesmas tido uma duração média de trinta e cinco minutos. A entrevista iniciou-se com um pedido de autorização para que a mesma fosse gravada, tendo para isso sido explicadas as vantagens da gravação. Foi igualmente garantida a confidencialidade e o anonimato das mesmas.

Posteriormente, procedeu-se à transcrição integral e fiel dos registos de opinião dos entrevistados, sendo atribuído um código (unidade de contexto) a cada entrevista realizada. As gravações das entrevistas foram, numa fase posterior, destruídas na presença de um dos professores entrevistados.

### **2.5.2. Inquérito por questionário**

A aplicação dos questionários como instrumento de recolha de dados levou-nos à construção de dois guiões de questionários um dirigido aos pais e outro aos alunos (Anexos 1 e 2).

Segundo Carmo e Ferreira (1998, p.145), “é importante garantir a aplicabilidade do questionário no terreno e avaliar se está de acordo com os objetivos inicialmente formulados pelo investigador”.

Foram realizados pré-testes dos questionários de opinião, tendo sido solicitado a dois alunos a frequentar o quarto ano do 1.º CEB e a dois pais com os filhos a frequentar o mesmo ano do referido ciclo de aprendizagem, que realizassem os testes e expusessem a sua opinião sobre os mesmos. Todos eles estavam ligados à escola onde foi realizado o estudo, mas não foram posteriormente convidados a responder aos referidos questionários. A apreciação resultou numa conversa, cujo principal objetivo, foi aferir a clareza dos itens e analisar a compreensão e facilidade com que responderam aos questionários.

Foi por nós tida em atenção a opinião de Hill e Hill (2000, p.166) quando defendem que: “em todos os questionários é muito útil pedir a pelo menos uma pessoa, e de preferência a duas ou três, para o lerem e dar a sua opinião sobre a clareza e compreensão do mesmo”.

A estes dois pais, que também eram professores, foi-lhes solicitado que tivessem em atenção os seguintes aspetos:

- ✓ Observação da facilidade/dificuldade de resposta, nomeadamente na utilização das escalas;
- ✓ Sugestões para melhoria de algumas questões ou redação alternativa dos itens em que a interpretação possa ser diferente da pretendida;
- ✓ Tempo gasto na resposta, se ajustado ou exagerado;
- ✓ Apreciação geral do questionário.

Este pedido de opinião resultou em pequenas correções ao nível de texto e redação das perguntas do questionário a aplicar aos pais. Não foi apresentada qualquer sugestão a introduzir no questionário dos alunos. No geral, o resultado desta consulta foi favorável ao formato do questionário final a apresentar e que se ajustava às finalidades do estudo pretendido.

O questionário apresentado aos pais e encarregados de educação foi organizado com um total de vinte questões sendo constituído por três perguntas de identificação, onze fechadas e seis abertas. Foram entregues vinte cinco inquéritos aos Encarregados de Educação, tendo sido devolvidos na totalidade e devidamente preenchidos.

#### **2.5.2.1. Inquérito por questionário aos alunos**

Foram realizados vinte e cinco questionários aos alunos de uma turma do quarto ano do 1.º CEB, com questões semiabertas e aplicadas de forma direta e na presença do investigador.

Este inquérito por questionário é composto por catorze questões onde se combinam, questões abertas com questões fechadas, sendo três abertas e onze fechadas.

Os questionários, que foram respondidos em sala, junto dos alunos de uma turma do quarto ano, tinham como objetivo principal a recolha de dados de uma forma mais sistematizada e individual, possibilitando um auscultar de opiniões mais alargada sobre o modo como os mesmos vêem a importância da Educação Física no contexto do currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico, dando a possibilidade ao investigador de retirar a informação que considerou pertinente e fundamental para a realização do seu trabalho.

As perguntas selecionadas foram escolhidas na base das questões aclaradas na Revisão da Literatura e estão relacionadas com as unidades de análise.

Assim na elaboração do inquérito por questionário a realizar aos alunos, procuramos levantar questões com estreita ligação ao objetivo principal do nosso estudo.

- ✓ Gostas de praticar desporto?
- ✓ Gostas das aulas de educação física?
- ✓ Gostavas de ter mais vezes aulas de educação física? Quantas vezes?
- ✓ Que modalidades desportivas praticam nas tuas aulas de E.F.?
- ✓ O que mais gostas de fazer nas aulas de Educação Física?
- ✓ Praticas alguma atividade física fora da escola? Porquê?

Na fase de elaboração do inquérito por questionário dirigido aos alunos, tivemos como preocupação a escolha de perguntas que contribuíssem para dar resposta aos seguintes objetivos:

- ✓ Conhecer o gosto pelo Desporto;
- ✓ Perceber se na escola têm Educação Física;
- ✓ Verificar o gosto pelas aulas de Educação Física;
- ✓ Perceber se gostavam de praticar um desporto na escola;
- ✓ Registrar se praticam alguma atividade física fora da escola;
- ✓ Compreender as razões porque praticam uma atividade física fora da escola;
- ✓ Saber se consideram que praticar desporto faz bem à saúde e porquê.

#### **2.5.2.2. Inquérito por questionário aos pais**

Foram realizados vinte e cinco inquéritos aos pais dos alunos de uma turma do quarto ano do 1.º CEB, com questões semiabertas.

Este inquérito por questionário é composto por vinte perguntas onde se combinam, questões abertas com questões fechadas, sendo cinco abertas e quinze fechadas.

Os questionários dirigidos aos pais tinham como objetivo principal a recolha de dados de uma forma mais sistematizada e individual, possibilitando uma recolha de opiniões mais alargada sobre o modo como os mesmos vêm a importância da Educação Física no contexto

do currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico, dando a possibilidade ao investigador de retirar a informação que considerou pertinente e fundamental para a realização do seu trabalho.

Assim, na elaboração do inquérito por questionário procuramos levantar as seguintes questões:

Como consideram dever ser a Educação Física, se obrigatória, optativa ou não deveria existir?

- ✓ Qual o número de aulas por semana que consideram suficientes para a Educação Física?
- ✓ Qual o grau de importância da Educação física face às outras disciplinas?
- ✓ Qual o grau de importância atribuído á Educação Física no currículo do 1.º CEB?
- ✓ Qual a importância atribuída à existência ou não de um programa para a Educação Física?
- ✓ Saber se os filhos praticam alguma atividade física fora da escola e porquê?
- ✓ Saber se relacionam a atividade física com saúde e bem-estar e como estabelecem essa relação?

Na fase de elaboração do inquérito por questionário dirigido aos pais, tivemos como preocupação a escolha de perguntas que contribuíssem para os seguintes objetivos:

- ✓ Conhecer a opinião sobre a Educação Física;
- ✓ Perceber qual o grau de importância atribuída à disciplina de Educação Física;
- ✓ Avaliar o grau de importância da disciplina de EF face às outras disciplinas;
- ✓ Identificar o grau de importância atribuído à disciplina de EF no currículo do 1.º CEB;
- ✓ Compreender a importância da existência de um programa para a disciplina de Educação Física;
- ✓ Registrar qual a relação que estabelecem entre a Educação Física e a saúde e bem-estar

## **2.6. Análise e tratamento de dados**

Os procedimentos utilizados na informação recolhida, análise e tratamento dos dados foram orientados e tiveram em atenção a metodologia qualitativa Bogdan e Biklen (1994). Neste estudo procurámos recolher os dados através de métodos qualitativos, socorrendo-nos

das seguintes técnicas: entrevista (semiestruturada), inquérito por questionário que, de seguida, são aclarados e justificados.

Patton (citado por Ludke & André 1998, p.42) refere que a análise e tratamento de dados qualitativos constituem “ um processo criativo que exige rigor intelectual e muita dedicação”, ainda e segundo o mesmo autor “não existe outra forma melhor ou mais correta, o que se exige é a sistematização e coerência do esquema escolhido com o que pretende o estudo”.

Após a recolha de todos os inquéritos, num total de cinquenta, sendo vinte cinco dos alunos e vinte cinco dos pais e encarregados de educação, os mesmos foram separados e sujeitos a uma primeira leitura de todas as respostas às questões abertas e fechadas dos questionários, retirando delas as ideias chave que contribuíram para a categorização dos dados em bruto. Foram encontrados pontos de convergência com as questões levantadas aquando da formulação do objetivo principal deste trabalho de investigação, tendo os mesmos sido tratados no capítulo quatro: análise e apresentação de resultados.

Consideramos importante referir que uma vez terminado o período de entrega, preenchimento e recolha dos diferentes instrumentos escolhidos, foi necessário realizar o tratamento e análise dos dados obtidos.

Bardin (2008, p.97) defende que “tratar o material é codificá-lo. A codificação corresponde a uma transformação – efetuada segundo regras precisas” refere ainda a mesma autora que:

A codificação corresponde a uma transformação dos dados obtidos em bruto do texto, transformação esta que, por recorte, agregação e enumeração, permite atingir uma representação do conteúdo ou da sua expressão suscetível de esclarecer o analista acerca das características do texto. (p.97)

As diferentes opiniões recolhidas foram codificadas e organizados em quadros, grelhas e gráficos, que nos possibilitaram uma leitura resumida, rápida e esclarecedora de todos os elementos recolhidos.

Para Yin (2005, p.126), ao fazer-se a triangulação dos dados, está-se a aumentar a validade e o rigor da investigação. Para tal, o investigador deve recorrer a mais do que uma estratégia de recolha de dados, para aumentar a credibilidade do estudo. Ainda segundo o mesmo autor, a adoção de duas ou mais formas de recolha de dados é uma das maneiras de tornar o estudo mais fiável.

Seguindo esta linha de raciocínio, podemos considerar que a recolha de informação e conhecimento vai acontecendo com base na aquisição e análise dos dados que são obtidos.

Como forma de sustentação deste pensamento, está a ideia de Ludke e André (1986, p.13) quando defendem que “no início há questões ou focos de interesses muito amplos, que no final se tornam mais diretos e específicos. O pesquisador vai precisando melhor esses focos à medida que o estudo se desenvolve”.

O nosso estudo investigativo assentou na triangulação dos dados recolhidos tendo sido concretizado através da utilização de diferentes métodos que envolveram técnicas diferenciadas, como a entrevista, o inquérito por questionário e a análise documental, tendo os mesmos sido dirigidos de forma convergente para este estudo com a seleção de diferentes evidências. Posteriormente, os dados foram interpretados com os conceitos aclarados na Revisão da Literatura.

Com base nos dados por nós obtidos passamos, de seguida, à sua análise e interpretação, confrontando-os e fazendo a triangulação dos mesmos.

Segundo a opinião de Afonso (2005):

A recolha de dados consiste apenas a fase inicial do trabalho empírico. A efetiva concretização da finalidade da pesquisa (a produção de conhecimento científico) decorre com a organização e o tratamento destes dados, tarefas mais exigentes e complexas que a recolha de informação. (p.111)

Durante a fase de tratamento e análise de dados obtidos, vamos usar a análise qualitativa e após a definição de categorias passaremos à análise detalhada dos dados recolhidos.

Bogdan e Biklen (1994), no que se refere à organização e análise de dados, defendem que:

A análise de dados é o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou. (p.205)

Os mesmos autores defendem ainda que: “a análise de dados engloba a recolha de dados a sua organização, divisão em unidades manipuláveis, síntese, procura de padrões,

descoberta de aspetos importantes e do que deve ser aprendido e a decisão sobre o que vai ser transmitido aos outros”. (p.206)

Complementado esta corrente de pensamento, Bogdan e Biklen (1994) afirmam que:

Os dados são recolhidos em forma de palavras ou imagens e não números. Os resultados escritos da investigação contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação. (...) Na busca de conhecimento, os investigadores qualitativos (...) tentam analisar os dados em toda a sua riqueza, respeitando, tanto quanto possível, a forma em que estes foram registados ou transcritos. (p.48)

Os dados por nós recolhidos foram tratados na base da análise de conteúdo, designada por Bardin (2008) como sendo:

Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. (p.44)

Para procedermos à apresentação do tratamento de dados, foram elaborados quadros de categorização das respostas abertas dos inquiridos por questionário e das entrevistas.

Esses quadros são organizados com base em quatro colunas: (i) na primeira coluna estão designadas as categorias; (ii) na segunda coluna estão representadas as subcategorias; (iii) na terceira coluna destacamos a descrição dos dados, sistematizando a análise do seu conteúdo, criando para tal as unidades de registo (UR); (iv) na quarta coluna são representados os códigos dos inquiridos que são compostos por uma ou duas letras e um número que correspondem à ordem sequencial da aplicação dos diferentes instrumentos, unidade de contexto (UC).

No quadro seguinte (quadro 6), podemos observar a designação dos códigos que foram por nós atribuídos aos dados recolhidos, consultados e tratados:

Quadro 6 - Designação dos códigos atribuídos aos dados recolhidos e tratados

<b>Código</b>	<b>Designação</b>
EF <sub>1</sub> , EF <sub>2</sub> , P, D.	Entrevistas
I <sub>1</sub> , até I <sub>25</sub>	Inquéritos aos pais
I <sub>26</sub> , até I <sub>50</sub> ,	Inquéritos aos alunos
D <sub>1</sub> , D <sub>2</sub> , D <sub>3</sub> , D <sub>4</sub> .	Documentos consultados
UR	Unidade de Registo
UC	Unidade de Contexto
D <sub>1</sub> - Projeto Educativo D <sub>2</sub> - Projeto Curricular de Escola D <sub>3</sub> - Projeto Disciplinar D <sub>4</sub> - Plano Anual de Atividades	

Como já foi referido, as entrevistas foram realizadas a dois professores de Educação Física, a uma professora do Primeiro Ciclo do Ensino Básico responsável pela turma onde se realizou o questionário e diretora do estabelecimento de ensino onde o estudo foi realizado.

O (quadro 7), abaixo apresentado, inclui os códigos atribuídos a cada um dos entrevistados, as suas idades, tempo de serviço, sexo, habilitações literárias e categoria/ funções desempenhadas na qualidade de entrevistados.

Quadro 7 - Caracterização dos entrevistados

Código do Entrevistado	Idade	Sexo		Habilitações Académicas	Tempo de Serviço	Categoria
		Masculino	Feminino			
EF1	31	X		Mestrado	16	Professor de E. Física
EF2	29		X	Licenciatura	12	Prof. do 1.º Ciclo E. B.
Código do Entrevistado	Idade	Sexo		Habilitações Académicas	Tempo de Serviço	Categoria
		Masculino	Feminino			
P	32		X	Licenciatura	14	Prof. do 1.º Ciclo E. B.
Código do Entrevistado	Idade	Sexo		Habilitações Académicas	Tempo de Serviço	Categoria
		Masculino	Feminino			
D	36		X	Mestrado em Supervisão Pedagógica	14	Diretora

No quadro representado a seguir são apresentadas as categorias de significação que sobressaíram dos conceitos e ideias aclarados durante o trabalho realizado no âmbito da revisão da literatura e que possibilitaram a estruturação dos dados numa hierarquia e a incorporação de categorias mais específicas em categorias mais amplas, possibilitando o desenvolvimento de subcategorias emergentes dos dados recolhidos. Estes procedimentos, relativos à organização, criaram as condições que nos levaram ao tratamento e interpretação da informação recolhida de forma mais cuidadosa pensada e direcionada para os objetivos da pesquisa.

Quadro 8 - Categorias e subcategorias de significação

<b>Categorias</b>	<b>Subcategorias</b>
1. Formação Profissional	1.1 Necessidade de formação especializada; 1.2 Formação e melhoria de qualidade de ensino.
2. Educação Física Infantil	2.1 Importância da Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico; 2.2 Importância atribuída pelos pais à Educação Física; 2.3 Importância das atividades extra curriculares; 2.4 Atividades extra curriculares fora da escola.
3. Educação Física Infantil / Organização Curricular	3.1 Carga horária semanal de Educação Física 3.2 Programa de Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico; 3.3 Grau de conhecimento do programa de Educação Física; 3.4 Grau de importância atribuída à Educação Física; 3.5 Educação Física inclusão no Plano Anual de Atividades; 3.6 Plano Anual de Atividades grau de colaboração na sua elaboração
4. Importância da família no exercício físico	4.1 Influência dos pais para a prática de exercício físico; 4.2 Preocupações dos pais com a Educação Física.
5. Importância do jogo	5.1 Criança e o jogo
6. Saúde e exercício físico	6.1 Exercício físico saúde e bem-estar

Para encerrar este capítulo do nosso estudo, podemos acrescentar que a pesquisa bibliográfica por nós realizada, bem como a recolha e tratamento de dados, se realizaram de uma forma constante, e ordenada ao longo do processo de investigação.

### CAPÍTULO 3 – ÂMBITO DA PESQUISA

“O primeiro dever do homem é viver,  
para isso é necessário ser são”

Eça de Queiroz (1936, p.31)

Atendendo a que o nosso trabalho se enquadra no modelo de investigação qualitativa, consideramos ser importante e fundamental analisar documentos relacionados com a temática em estudo que uma vez complementados com questionários e entrevistas que em muito contribuíram para a realização da caracterização do campo e alvo da nossa pesquisa.

Como por nós já foi referido esta investigação, beneficiou do facto do investigador exercer funções docentes na instituição onde se realizou o estudo. Neste contexto, foi possível recolher elementos considerados importantes para caracterizar o campo de investigação de uma forma mais fácil e credível. Este procedimento apoia-se na opinião de Bogdan e Biklen (1994, p.113), quando mencionam que ao referirmos o termo campo “trata-se do local onde os sujeitos se entregam às suas tarefas quotidianas sendo este ambiente natural, por excelência o objeto de estudo dos investigadores”.

Por esta razão, tornou-se possível socorreremo-nos de notas de campo do investigador, bem assim como de documentos da Instituição onde decorreu o estudo (documentos internos, regulamentos e registos), para melhor fazer a caracterização da realidade do campo e do alvo.

O campo da nossa investigação é um Jardim Escola com valências de ensino que vão desde a Educação Pré-Escolar até ao segundo Ciclo do Ensino Básico e que será por nós descrito neste capítulo.

O nosso estudo foi delimitado a três professores que exercem funções no estabelecimento de ensino e um quarto, que deixou de exercer funções há apenas um ano e que, pelo seu distanciamento, possibilitou uma melhor e mais rica recolha de informação. O estudo passou também por uma turma de vinte cinco alunos do quarto ano de escolaridade e respetivos pais. A escolha destes alunos deve-se ao facto dos

mesmos já frequentarem a escola há sete anos, o que lhes confere um bom conhecimento do estabelecimento de ensino.

### **3.1. História da Instituição**

O centro pedagógico onde decorreu este estudo é um de muitos que integram uma Associação, que iniciou o seu percurso pedagógico, em 1882, por iniciativa do mecenas Casimiro Freire, através da implementação, pelo país das Escolas Móveis.

Sabe-se que, nesta época, a população portuguesa era na sua grande maioria analfabeta. Estima-se que cerca de 80 % dos portugueses não sabiam ler, tornando-se urgente combater de forma séria esse analfabetismo. É neste contexto que é criado um método próprio cujo objetivo mais importante era realizar a alfabetização das pessoas. Desde 1882, data da implementação das Escolas Móveis, até ao ano de 1920 foram realizadas 479 missões de alfabetização, tendo aprendido a ler, a escrever e a realizar as quatro operações aritméticas vinte e oito mil crianças e adultos tendo sido considerado para a época um feito de extraordinária relevância.

Este movimento foi entusiasticamente acompanhado por diversas personalidades, como Bernardino Machado, João de Barros, Jaime Magalhães Lima, Francisco Teixeira de Queiroz, Ana de Castro Osório, Homem Cristo, entre outros. A propósito da mesma escrevia Jaime Cortesão: “ O culto de João de Deus, esse, é mais íntimo, mas não menos fecundo”. Em volta do autor da Cartilha Maternal, juntaram-se muitos intelectuais professores, artistas e construtores que lançam os verdadeiros alicerces da Pátria. Em 1908 e por proposta de João de Deus Ramos, filho do poeta- educador, passou a designar-se “Associação de Escolas Móveis pelo Método João de Deus, Bibliotecas Ambulantes e Jardins-Escola”.

Vivia-se o ano de 1911, quando foi inaugurado na cidade de Coimbra aquele que seria o primeiro Jardim-Escola João de Deus, resultante da necessidade que se vinha sentido cada vez mais em espalhar e perpetuar a obra de instrução. Podemos hoje dizer que esse modelo produziu os resultados esperados, uma vez que até à data do seu

falecimento, em 1953, João de Deus Ramos fundou por todo o país 11 novos Jardins-Escola.

Em 1917, foi inaugurado o Museu com o nome do Poeta-Educador, projeto de Escola-Monumento, da autoria de Raul Lino, hoje classificado como monumento nacional, ao qual se associaram numerosos intelectuais e artistas, entre os quais João de Barros e Afonso Lopes Vieira.

É a partir do ano de 1920 que a Associação de Jardins Escola João de Deus viu crescer, de forma significativa, o número de alfabetizados através do seu método com mais de cento e trinta e cinco mil, seiscentas e quarenta crianças. É nesse ano que, pela primeira vez, se realiza a formação de Educadores de Infância, mas só no ano de 1943 seria iniciado com carácter regular e sistemático o primeiro curso de Didática Pré-Primária.

De 1882 a 1920, realizam-se 479 missões de alfabetização, tendo aprendido a ler e a escrever, e bem assim a realizar as quatro operações aritméticas, 28 656 pessoas.

No ano de 1963, foi criado o primeiro curso de Auxiliares de Educação Infantil (que viria a ser extinto no ano de 1980) e cujo objetivo era criar pessoal com qualificação evitando assim entregar as crianças a vigilantes sem qualquer tipo de formação especializada.

No longínquo ano de 1936, em pleno Estado Novo, foi ordenado o fecho da Escola do Magistério Primário, tendo nessa altura ficado bem patente a força e o respeito pela obra que vinha sendo desenvolvida por esta Instituição (hoje denominada de Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), que muito se tem distinguido pela sua dedicação à Educação e Cultura. Na altura, o ministro Carneiro Pacheco não ousou, dado o prestígio e o reconhecimento público, mandar encerrá-la, tendo mesmo através do Decreto-Lei n.º 26893, de 15 de agosto de 1936, reconhecido o valor e a importância para o país da sua existência.

Como demonstração da importância desta Instituição no contexto educativo português podemos acrescentar que, em 1943, os estabelecimentos de ensino infantil

portugueses eram frequentados apenas por 872 alunos, dos quais 602 eram alunos dos sete Jardins-Escola João de Deus existentes à época.

A Associação de Jardins-Escolas João de Deus não tem parado de crescer de uma forma equilibrada e bem sustentada tendo atualmente ao seu serviço 1254 pessoas, entre educadores, professores, auxiliares e outros colaboradores. A Associação tem no seu seio 8314 alunos, que frequentam atualmente os 53 Centros Educativos distribuídos pelo país, cuja atividade se reparte por: 35 Jardins-Escolas, 7 Centros Infantis e Creche Familiares.

Desde a fundação das Escolas Móveis pelo Método João de Deus e, posteriormente, nos Jardins Escola com o mesmo nome, foram matriculadas, até ao ano letivo 2012/2013, aproximadamente 200 mil crianças, o que representa um número bastante significativo para um país com uma dimensão como o nosso.

### **3.2. Caracterização do campo**



*Figura 2 – Jardim Escola*

O Jardim-Escola onde se realizou este estudo, representado na (figura 2) é o terceiro mais antigo dos 39 centros pedagógicos que constituem a Associação de Escolas, tendo sido aberto ao público em 1915, mas com inauguração oficial em 1917.

Durante dois anos que decorreram até à sua inauguração oficial, a escola esteve em funcionamento pleno. O atraso na sua inauguração ficou a dever-se ao facto de se ter pretendido associar a inauguração do Jardim Escola ao Museu da Associação de Escolas cujas obras só foram concluídas em 1917.

Fundado em 1915, este centro pedagógico é o mais antigo de Lisboa. O Jardim-Escola fica no centro de um triângulo constituído pelos bairros de Campo de Ourique, Lapa e S. Bento.

Foi escolhido, como campo da nossa investigação, um dos Jardins-Escola pertencentes a uma instituição de educação que, por sua vez, constitui uma Associação de Jardins-Escolas. Como atrás por nós já referido, foi fundado em 1915 e está situado na freguesia de Santa Isabel, Concelho e Distrito de Lisboa.

O projeto do Jardim-Escola é da autoria do arquiteto Raul Lino, mas posteriormente, em 1975, foi construído um segundo módulo de arquitetura indiferenciada, que foi sendo alvo de algumas alterações que se ajustaram às necessidades surgidas até finais de 2002. O estado de conservação do imóvel é razoável, considerando a sua idade, para tal tem contribuído os trabalhos de recuperação e melhoramentos que tem vindo a ser realizados nos últimos anos.

Os dois módulos, que fazem parte atualmente do Jardim-Escola, são constituídos no seu conjunto por doze salas de aula, um salão, uma biblioteca, uma sala de informática, uma sala multiusos, um ginásio, uma sala de professores, uma secretaria, um gabinete de direção, um gabinete médico, um refeitório, uma cozinha, três despensas, uma arrecadação (para o material de educação física), um vestíbulo, cinco zonas de casas de banho para crianças, quatro zonas de casas de banho para adultos, um espaço exterior apenas para recreio e um segundo espaço exterior representado na (figura 3), que sofreu muito recentemente obras, que em muito o vieram valorizar, com a construção um campo de jogos polidesportivo com um piso antiderrapante e com uma excelente drenagem de águas onde se pode jogar: futebol, basquetebol, voleibol, andebol, ténis e badminton, podendo e sendo utilizado diariamente como espaço de recreio, jogos e outras atividades.



*Figura 3 – Polidesportivo da escola*

O Jardim-Escola encontra-se localizado numa zona urbana, nomeadamente numa avenida, que possui diversos tipos de serviços, ligados a diferentes áreas da atividade económica e educacional. Assim, nesta avenida podemos encontrar o pequeno comércio tradicional, bancos, escritórios, uma instituição para crianças com necessidades educativas especiais, uma escola secundária, uma escola superior de educação, um museu e um excelente jardim utilizado como espaço de lazer e recreio, sendo por nós utilizado muitas e variadas vezes para aulas de Educação Física dos nossos alunos, bem assim como atividades de fim de período e ano letivo, envolvendo a comunidade educativa.

Relativamente ao quadro socioeconómico das famílias dos alunos que frequentam o Jardim-Escola, julgamos poder afirmar que pertencem maioritariamente ao nível médio/médio alto.

Embora este Jardim-Escola pertença a uma Instituição Particular de Solidariedade Social, o nível sociocultural dessas famílias é igualmente de nível superior, apresentando um elevado número de licenciados, como podemos verificar no questionário respondido no âmbito deste trabalho.

O escalão etário dos alunos que frequentam a escola está situado entre os três e os onze anos. A escola tem alunos desde a infantil até ao quinto ano, estando previsto que no próximo ano letivo, venha a ter alunos do sexto ano de escolaridade.

O número de alunos, por turma e por sala, anda à volta dos vinte e seis a vinte e oito alunos, existindo duas turmas por cada ano de escolaridade à exceção do quinto ano que tem uma turma com dezassete alunos.

Todas as turmas têm uma professora titular responsável pela mesma, que é normalmente apoiada por alunas da Escola Superior de Educação, que se encontram em situação de estágio pedagógico.

Existem professores especificamente para apoio, que têm como tarefa principal acompanhar e ajudar os alunos com maiores dificuldades na aprendizagem das diferentes matérias, que vão sendo ministradas ao longo do ano letivo. O êxito no aproveitamento dos alunos que frequentam esta escola fica a dever-se ao seu interesse e motivação para o estudo, mas também à qualidade dos professores e ensino ministrado.

O horário de funcionamento da escola é das 8 horas às 19 horas, de segunda a sexta-feira, iniciando-se a atividade letiva às 9 horas e terminando às 17 horas para a infantil e às 17.15 para o primeiro e segundo ciclos, podendo, no entanto, e em situação de permanência, os alunos ficarem até às 19 horas.

### **3.3. Projeto de proximidade**

#### **3.3.1. Princípios e valores**

O trabalho realizado nesta instituição assenta em princípios desde sempre assumidos pela instituição, cujas características são pautadas por valores e ideais defendidos pelo seu fundador e orientados para o amor ao trabalho e às crianças, gosto por aquilo que se faz, procura constante de um sentimento de harmonia, bem-estar e prazer no viver e trabalhar com e para as crianças.

A associação a que pertence este jardim-escola aposta basicamente em valores que preconizam a tolerância e respeito pelo próximo e espírito de solidariedade. A escola defende valores humanistas, dando grande importância à família – procurando, enquanto IPSS, construir os seus princípios e objetivos, como sendo uma grande família orientada para o desenvolvimento integral, equilibrado e harmonioso da criança.

As metodologias com que se regem as atividades escolares são definidas com base em princípios fundamentais reconhecendo o direito à educação de forma igualitária no que diz respeito às oportunidades, contribuindo para o desenvolvimento entre toda a comunidade educativa de um clima favorável ao bem-estar e sucesso educativo.

### 3.3.2. População escolar

A escola onde se desenvolveu este estudo tem no ano letivo 2012/2013 matriculados 416 alunos sendo 178 do ensino pré-Escolar, 221 no 1.º CEB e 17 que frequentam o quinto ano do 2.º Ciclo do Ensino Básico.

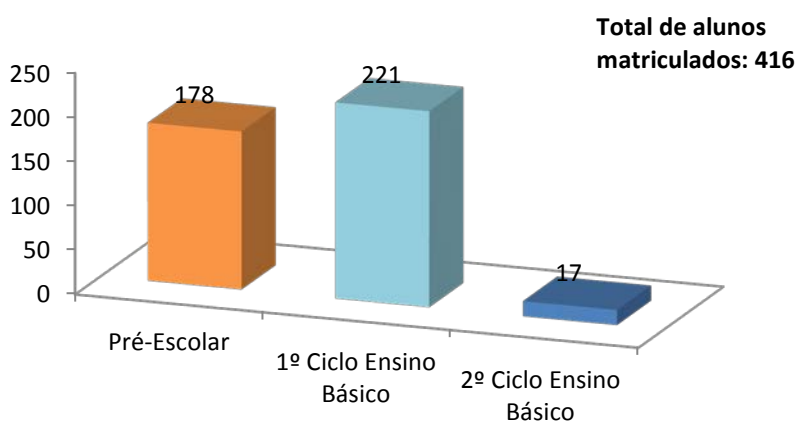


Figura 4 – Alunos Matriculados na escola

A escola tem um quadro constituído por 32 docentes sendo: 8 Professores do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, 6 Educadores do Ensino Pré-Escolar, 5 Professores de Atividades Extra Curriculares, 7 Professores de apoio educativo, 5 Professores do 2.º Ciclo do Ensino Básico e uma Diretora.

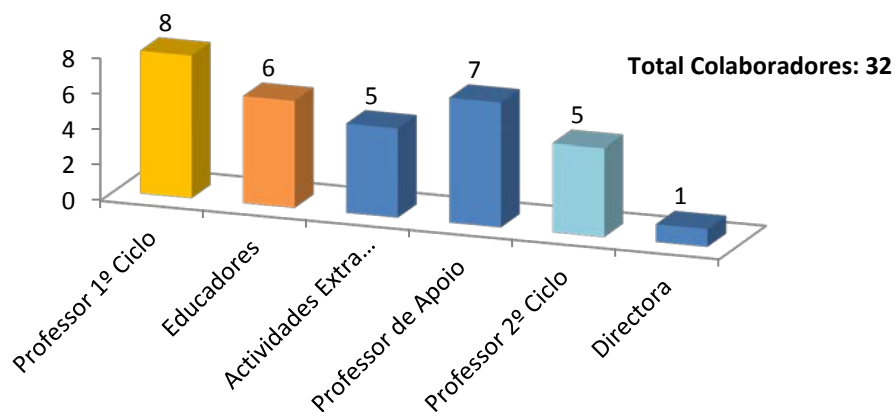


Figura 5 - Quadro de Docentes

A Direção do Jardim-Escola é constituído por uma Directora, seis Educadoras e oito Professores que têm um estatuto de professores titulares de sala, que assumam, também as funções de docentes orientadores de estágio da pratica pedagógica dos discentes da Escola Superior de Educação João de Deus. Todo o corpo docente tem um grau de formação de nível superior.

Como pessoal auxiliar e administrativo, o Jardim Escola tem ao serviço os seguintes colaboradores:

Um funcionário administrativo, um auxiliar de ação educativa, uma cozinheira e treze funcionários auxiliares.

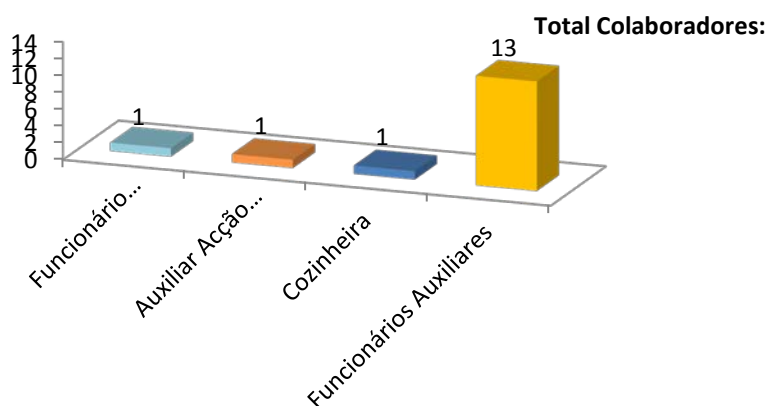


Figura 6 - Quadro Pessoal Auxiliar

### **3.3.3. Relação Escola e Escola Superior de Educação**

Uma das funções deste Jardim Escola é receber, diariamente e de forma continuada, alunas da Escola Superior de Educação, que ali encontram um espaço pedagógico e um quadro de docentes especializado que com a sua experiência e saber contribuem para a formação dos futuros docentes, com base na sua metodologia o que se traduz numa aprendizagem mais eficaz e mais rápida, contribuindo para a formação de melhores e mais capacitados professores e educadores.

Alguns dos alunos da ESE escolhem este Jardim Escola para ali realizarem as horas definidas para a realização das suas práticas pedagógicas, podendo também escolher outras escolas com quem a instituição de Ensino Superior estabeleceu protocolos de cooperação. Os alunos em situação de estágio acompanham todas as atividades realizadas pelo grupo de crianças, da sala onde estão inseridas.

Todos os alunos estagiários dos diferentes cursos, referidos anteriormente, devem participar e envolver-se em outras atividades que a escola promova, cabendo aqui referir o importante apoio na organização e direção de atividades extra curriculares no âmbito da educação física realizadas ao longo do ano letivo e que faremos referência de forma mais pormenorizada noutro ponto deste capítulo.

Este triângulo formado por professores, estagiários e alunos do jardim-escola, traduz-se em bons resultados no aproveitamento, quer dos alunos do Jardim-Escola, quer dos alunos da Escola Superior de Educação, uma vez que toda a dinâmica criada contribui para uma melhor satisfação e evolução na aprendizagem dos alunos. Como prova desta experiência estão os bons resultados obtidos ao longo dos muitos anos de existência destas Instituições.

### **3.3.4. Relação Escola e Família**

As relações, que se estabelecem entre o jardim-escola e as famílias dos alunos que o frequentam, assumem uma outra expressão social que era desconhecida algumas décadas atrás e que muito tem vindo a ser melhorada. Acresce ainda referir que a instituição e o seu corpo docente reconhecem e têm consciência de que uma maior

proximidade e cooperação entre as famílias e a escola onde trabalham, resultam num melhor clima relacional e, conseqüentemente, num melhor desempenho escolar dos seus alunos e docentes.

Numa perçetiva centrada numa escola aberta em que todos possam ter uma palavra, esta escola na sua organização desenvolve um conjunto de práticas que passam por uma participação de toda a comunidade educativa e que passamos a descrever:

- A escola constitui-se como um espaço aberto onde os pais podem entrar sempre que o desejarem;
- Encontram-se definidos dias e horas de atendimento para que os pais possam conversar com os professores dos seus filhos e diretora;
- São realizadas reuniões de turma (uma por período) onde são analisados os resultados obtidos pelos alunos;
- São realizadas reuniões gerais (uma ou duas por ano) com a presença de todos os pais e corpo docente;
- Realização da festa de Natal com a participação de toda a comunidade educativa;
- Realização de vários concursos em que os pais são chamados a participar e a colaborar.
- Participação dos pais em atividades/aulas transmitindo aos alunos as suas experiências de vida (aulas de educação física, música e outros temas relacionados com as disciplinas que compõe o currículo);
- Dia da escola aberta (uma vez por período) em que os pais participam e acompanham os seus filhos nas suas atividades diárias;
- Festa de alunos finalistas;
- Viagem de finalistas;
- Atividades desportivas com a participação de alunos, pais e corpo docente (encerramento de ano letivo);
- Festa convívio das famílias (encerramento do ano letivo);

### **3.3.5. Organização Institucional**

O Jardim-Escola, no seu projeto educacional, tem definido no seu programa e plano anual de atividades estratégias de funcionamento comuns a todos os professores, bem assim como um tema transversal a todas as disciplinas que vai sendo trabalhado ao longo do ano letivo.

O Jardim Escola tem um conselho escolar que reúne mensalmente em período pós laboral, sendo essa reunião convocada pela diretora, com carácter obrigatório e com a presença de todos os docentes que exercem funções no Jardim Escola.

Todo o corpo docente trabalha, de forma individual e coletiva, para a construção de estratégias de intervenção conjunta, visando respostas e soluções para as diferentes situações e problemas, planeamento de atividades e definição de estratégias de intervenção.

O Jardim Escola tem as seguintes valências de ensino: Pré-Escolar, 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico, Estágio de Educadoras e Professores.

Como já foi referido noutro capítulo deste trabalho existem no Jardim Escola atividades de âmbito curricular, não curriculares e extracurriculares. As atividades organizadas no âmbito das diferentes disciplinas respeitam os programas superiormente definidos bem assim como as planificações existentes para as diferentes disciplinas.

As atividades curriculares da Educação Pré-Escolar estão claramente definidas em todas as planificações anuais das três classes existentes.

- Viveirinho - 3 anos
- Viveiro - 4 anos
- Pré-Primária - 5 anos

As atividades curriculares do 1.º Ciclo do Ensino Básico encontram-se também definidas nos programas bem assim como as respetivas planificações dos quatro anos de escolaridade (1.º ao 4.º ano).

### **Áreas disciplinares de frequência obrigatória (a):**

- Português
- Matemática
- Estudo do Meio
- Expressões:
  - Artísticas;
  - Físico-Motora.

### **Áreas não disciplinares (b):**

- Área de projeto;
- Estudo acompanhado;
- Educação para a cidadania.

### **Disciplina de frequência facultativa (c):**

- Educação Moral e Religiosa.

### **Atividades de enriquecimento curricular (d):**

- Atividades de carácter facultativo incluindo uma possível iniciação a uma Língua Estrangeira e os Métodos Quantitativos;
- Área de projeto;
- Estudo acompanhado;
- Educação para a cidadania.

As atividades do 2.º Ciclo do Ensino Básico encontram-se definidas nos programas bem assim como as respetivas planificações existentes para os quatro anos de escolaridade (5.º e 6.º anos).

### **Línguas e Estudos Sociais:**

- Português;
- Inglês;
- História e Geografia de Portugal.

### **Matemática e Ciências:**

- Matemática;
- Ciências Naturais.

### **Educação Artística e Tecnológica:**

- Educação Musical;
- Educação Tecnológica,
- Educação Musical;
- Educação Física.

### **Educação Moral e Religiosa de frequência facultativa**

#### **Apoio ao Estudo**

- Assembleia de turma (semanal 45 minutos).

A escola tem à disposição dos seus alunos as seguintes atividades de âmbito extra curricular:

- Dança Educativa;
- Xadrez;
- Taekwondo;
- Atelier da Expressão Corporal e Dramática,
- Inglês;
- Atelier de Estudo Acompanhado;
- Teatro;
- Inteligência Emocional;
- Expressão Plástica;
- Orquestra.

A Educação Física considerada disciplina Curricular realiza, ao longo do ano letivo, algumas ações extra curriculares que se encontram incluídas no plano anual de atividades da escola e que são direcionadas aos seus alunos, pais e professores contemplando as seguintes atividades:

- Peddy Paper;
- Concurso de dança inter-turmas;
- Atividades no âmbito dos Jogos Tradicionais;
- Jogos de Ar livre;
- Atividades de risco;
- Jogos desportivos coletivos.

A realização destas atividades com um calendário distribuído ao longo do ano letivo, tem como objetivo principal, fazer com que os pais se empenhem não apenas nos momentos de avaliação, mas também para que possam participar em atividades conjuntas com os seus filhos, professores e funcionários para assim se poderem conhecer melhor e comunicar através de experiências lúdicas na área do exercício físico saúde e bem-estar.

## **CAPÍTULO 4 – ANÁLISE E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS**

Este capítulo destina-se à apresentação dos resultados obtidos e que são fruto do trabalho por nós desenvolvido. A análise dos dados é realizada de um modo indutivo, uma vez que não nos propusemos testar hipóteses pré-construídas, mas sim compreender as questões do estudo por nós já enunciadas.

Bogdan e Biklen (1994, p.205) referem que “a análise de resultados é um processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados, com o objetivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou.”

Deste modo, e após a recolha de todos os dados considerados necessários e fundamentais resultantes das entrevistas, e inquéritos por questionários os mesmos foram por nós classificados e organizados por categorias e subcategorias.

De seguida, apoiados em figuras e quadros e baseado nas categorizações realizadas, iremos proceder à análise, interpretação e apresentação dos dados recolhidos.

Consideramos importante referir que existem categorizações que, intencionalmente são comuns às entrevistas e aos inquéritos por questionário, uma vez que o cruzamento das respostas irão contribuir em muito para uma melhor esclarecimento e clarificação dos objetivos deste trabalho bem assim como às questões por nós inicialmente levantadas.

### **4.1. Dados do inquérito por questionário**

O inquérito por questionário foi aplicado aos encarregados de educação e aos alunos que frequentam o 4.º Ano, turma A, do 1.º CEB. Escolhemos uma classe do 4.º ano como alvo do nosso estudo, com o objetivo de obtermos as melhores respostas que constituíssem mais-valias para as questões que inicialmente nos propusemos colocar e que nos levem a perceber e avaliar qual o grau de importância da Educação Física no Programa do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

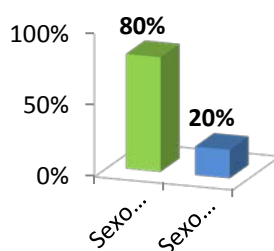
Os dados recolhidos através dos inquéritos, permitiram-nos analisar as respostas dadas pelos inquiridos e agrupá-las segundo cada uma das questões formuladas.

Embora não tendo uma estreita ligação com as questões por nós levantadas, considerámos pertinente recolher alguns dados sobre os pais e encarregados de educação alvo do nosso estudo, com o objetivo de melhor caracterizar e conhecer o público-alvo que connosco colaborou de forma assertiva e desinteressada.

Com os gráficos e quadros que apresentamos neste capítulo, pretendemos analisar e interpretar as respostas dos inquiridos que nos ajudaram a responder ao problema e questões de investigação do nosso trabalho.

#### 4.1.1. Inquérito por questionário realizado aos pais

A amostra referente aos encarregados de educação colaborantes na realização deste estudo é constituída por indivíduos de ambos os sexos, sendo 80% (n=20) do sexo feminino e 20% (n=5) do sexo masculino (*Figura 7*). De registar o número bastante significativo de mães que responderam ao questionário, o que poderá por si só indiciar uma maior aproximação à escola e às questões que se prendem com as diferentes disciplinas em particular à EF, sua importância para a formação dos seus filhos.



*Figura 7 – Encarregados de Educação colaborantes*

Através da leitura do gráfico representado na *Figura 8*, podemos constatar que vinte e quartos encarregados de educação consideraram que a EF deveria ser obrigatória, um considerou que deveria ser apenas opcional não tendo sido recolhida qualquer opinião que considerasse que não deveria existir. Estas respostas permitem-nos inferir face à amostra utilizada, qual o grau de importância atribuído à Educação Física no contexto da carga horária, colocando-a em igualdade com as restantes disciplinas do currículo.

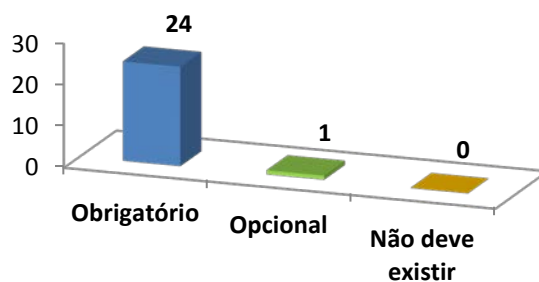


Figura 8 – Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico

#### 4.1.2. Categoria “Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico”

Na categoria “Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico”, foi por nós eleita uma subcategoria: (i) Importância da EF para os pais. No (quadro 9), apresentamos as respostas dos entrevistados relativamente à subcategoria acima identificadas.

##### 4.1.2.1. Subcategoria “Importância da Educação Física para os pais”

Quadro 9 - Categorização das respostas dos inquéritos realizados aos pais: Importância da Educação Física para os pais

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
Educação Física no Currículo do 1.ºCEB	Importância da EF para os pais.	“(…) É muito importante porque contribui para uma melhor saúde física.... e contribui para uma melhor interação.” (UR01).	EE1
		“Desenvolve capacidades físico-motor e ajuda a desenvolver o espírito de equipa.” (UR02)	EE2
		“A EF estimula as crianças a praticarem desporto.” (UR03)	EE8
		“(…) Cria hábitos e estilos de vida saudáveis... gosto pela prática desportiva.” (UR04)	EE10
		“(…) Deveria ser importante mas parece que não, resolveram reduzir a carga horária.” (UR05)	EE13
		“Ajuda a um crescimento saudável e ao desenvolvimento do individuo no seu todo.” (UR06)	EE14
		“Desenvolve a criança o seu todo...cria hábitos e estilos de vida saudáveis (...) espírito desportivo e fair-play.” (UR07)	EE16
		“(…) é muito importante porque não é só para os alunos bons... mas, não deve ser competitiva(...) não deveria ter avaliação.” (UR08)	EE18
		“Em pequenino é que se ensinam os bons hábitos...quanto mais cedo se iniciar, mais fácil é educá-los para a prática do exercício físico.” (UR09)	EE21
		“É nesta fase que se ensinam os valores (...) as regras e o gosto pelo exercício físico devem ensinar-se cedo.” (UR10)	EE23

Após a análise das respostas das entrevistas, verifica-se que os pais consideram a EF uma disciplina muito importante. Insistem que contribui para uma melhoria a nível físico e cognitivo, “(...) é muito importante porque contribui para uma melhor saúde física, e contribui para um melhor interação.” (UR01, EE1) “Ajuda a desenvolver capacidades importantes para o desenvolvimento da criança e da prática do desporto, desenvolve capacidades físico-motor e ajuda a desenvolver o espírito de equipa.” (UR02, EE2) “A Educação Física estimula as crianças a praticarem desporto.” (UR03, EE8) “Incentiva a aquisição de práticas saudáveis (...) cria hábitos e estilos de vida saudáveis e gosto pela prática desportiva.” (UR04, EE10) Para além disso, consideram que “a redução de horário em relação a esta disciplina só traz desvantagens na vida das crianças, (...) deveria ser importante mas parece que não, resolveram reduzir a carga horária.” (UR05, EE13)

Tudo isto se deve ao facto de na sua maioria, expressarem que “é uma disciplina fundamental para o desenvolvimento em geral dos seus filhos e que promove o crescimento e desenvolvimento saudável do individuo no seu todo.” (UR06, EE14) Desenvolve a criança o seu todo, cria hábitos e estilos de vida saudáveis, espírito desportivo e *fair-play*.” (UR07, EE16) “Permite a aquisição de valores importantes que têm uma influência enorme no futuro das crianças. Todas as regras e valores pelos quais esta disciplina se rege acabam por influenciar os alunos, os seus hábitos e o seu estilo de vida futura.” Desenvolve a criança o seu todo, cria hábitos e estilos de vida saudáveis(...) espírito desportivo e *fair-play*.” (UR07, EE16)

As opiniões manifestadas pelos encarregados de educação inquiridos enquadram-se nas opiniões manifestadas por Matos e Graça (1999), quando eles defendem que, à disciplina de educação física é reconhecido um papel privilegiado e insubstituível na promoção e criação de hábitos de vida saudáveis, pela criação dos pressupostos que conduzem à aquisição de um estilo de vida ativo, impondo-se esta promoção como meta de qualquer sistema educativo, já que muitas crianças não terão, na sua vida, outra oportunidade de praticar uma atividade física organizada e regular a não ser as experiências proporcionadas nas aulas de Educação Física.

Verifica-se também como opinião generalizada que, quanto mais cedo se iniciar a prática de atividades físicas, mais fácil é para as crianças adquirirem estes hábitos.

“Não caírem no sedentarismo e futuramente serem capazes de os transmitir aos seus filhos, (...) em pequenino é que se ensinam os bons hábitos...quanto mais cedo se iniciar, mais fácil é educá-los para a prática do exercício físico.” (UR09, EE21) “É nesta fase (...) desde muito cedo que se ensinam as regras e o gosto pelo exercício físico bem assim como os valores e as atitudes.” (UR10, EE23). Contudo, torna-se importante realçar a opinião de um dos questionados quando ele refere que,” para não causar discórdia e para manter uma relação saudável entre os alunos, esta disciplina não deve ter qualquer tipo de avaliação, (...) é muito importante porque não é só para os alunos bons (...) mas, não deve ser competitiva, não deveria ter avaliação.” (UR08, EE18)

A análise da *Figura 9* permite-nos verificar que ao ser perguntado aos encarregados de educação inquiridos, quantas vezes deveriam os seus filhos frequentar por semana aulas de EF no 1.º CEB, obtivemos as seguintes respostas:

- ✓ Doze pais disseram que deveria haver três vezes por semana;
- ✓ Onze pais disseram que deveria haver duas vezes;
- ✓ Dois pais disseram que deveria haver apenas uma vez;
- ✓ Nenhum defendeu que não deveria existir.

Das respostas podemos retirar que no contexto da distribuição da carga horária, os pais inquiridos, numa percentagem de 48 %, defenderam que os seus educandos deveriam ter EF três vezes por semana. Registamos ainda que 92% defende que deveria existir EF duas ou três vezes por semana. De referir que dois pais defendem que só deveria haver uma vez por semana, mas todos consideram a importância da existência de uma carga horária para a disciplina. Para um universo de vinte cinco pais inquiridos e perante a percentagem de respostas defendendo ser importante que os seus educandos tivessem três ou duas vezes por semana aulas de EF, podemos deduzir do grau de importância atribuída à disciplina que consideramos de muito satisfatório.

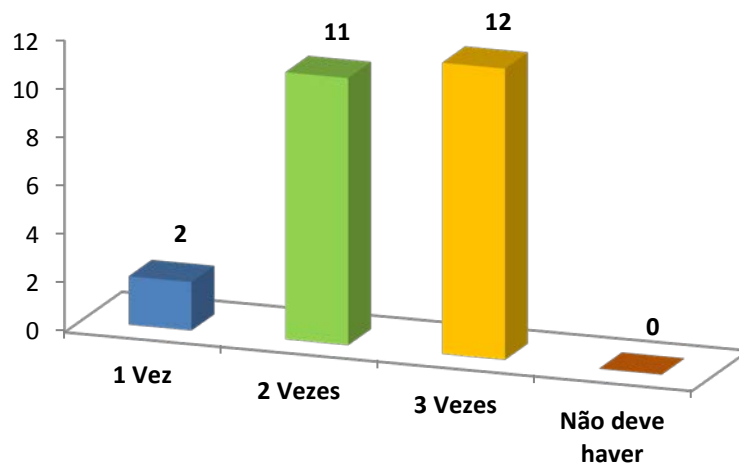


Figura 9 – Número de vezes por semana de aulas de Educação Física

No que se refere à pergunta formulada e representada na *Figura 10*, sobre o grau de importância atribuída à EF face às outras disciplinas, registamos que uma grande maioria dos pais inquiridos, atribui importância à disciplina, sendo que 52 % disse considera-la como muito importante e 44% considerou-a como importante tornando-se relevante referir a evolução no sentir por parte dos pais da importância que a EF tem vindo a ter na formação integral e equilibrada dos seus educandos. De registar que:

- ✓ Treze encarregados de educação, responderam que consideravam a EF como sendo uma disciplina muito importante;
- ✓ Onze encarregados de educação, consideraram-na importante;
- ✓ Um encarregado de educação, referiu que a considerava pouco importante.

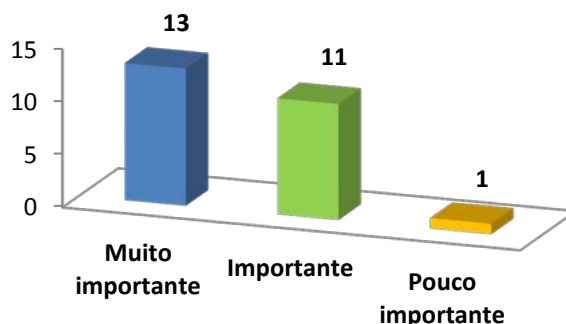


Figura 10 – Importância face a outras disciplinas

Na pergunta formulada sobre a disciplina de EF e especificamente para que serve a mesma, (*Figura 11*), o gráfico abaixo reproduzido reflete as opiniões e as escolhas

mais vezes realizadas. De referir que na questão colocada eram dadas várias hipóteses podendo o encarregado educação fazer três escolhas, tendo sido recolhidas as seguintes opiniões:

- ✓ Estimula a prática de atividades físicas – foi mencionada vinte e três vezes
- ✓ Contribui para a melhoria da saúde – resultou em vinte e uma escolhas;
- ✓ Liberta energias acumuladas – registou nove escolhas;
- ✓ Serve para aprender um desporto – foi indicada quatro vezes;
- ✓ Ajuda a crescer de forma harmoniosa – foi mencionada dezoito vezes;
- ✓ Complementa outras disciplinas – foi referida cinco vezes.

De registar que os inquiridos, quase na totalidade, esgotaram as três hipóteses de escolha que lhes foram dadas o que demonstra o grande conhecimento e interesse pela questão colocada, contrastando pela positiva com a falta de opinião que os pais tinham á relativamente poucos anos atrás.

De realçar também o grau de importância e correlação estabelecida entre a EF e a melhoria da saúde com uma ligação muito estreita com a qualidade de vida e bem-estar.

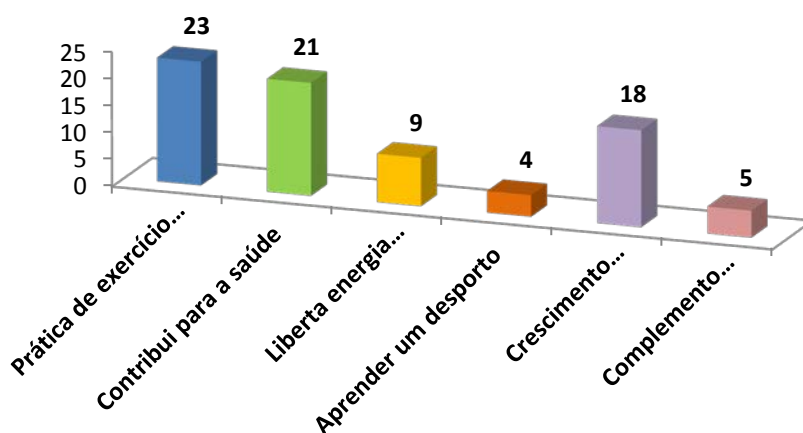


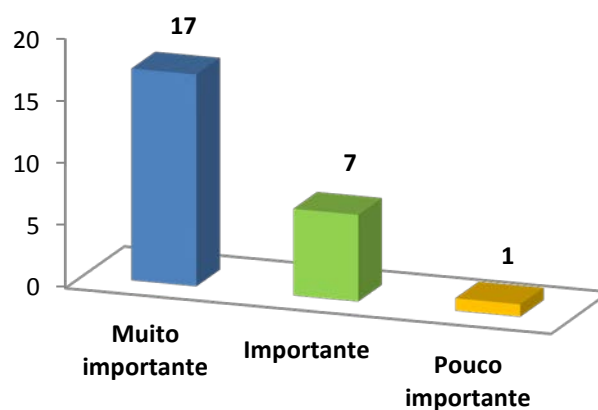
Figura 11 – Para que serve a disciplina de Educação Física

Pela análise e interpretação dos dados apresentados na, *Figura 12*, referente à pergunta sobre o grau de importância das disciplinas de EF, no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, podemos constatar que a grande maioria 68 % considerou ser a

disciplina muito importante 28% considerou-a importante. De registrar que apenas numa resposta foi referido ser a disciplina pouco importante.

- ✓ Dezassete pais disseram ser a disciplina muito enriquecedora para o currículo;
- ✓ Sete disseram ser a mesma importante;
- ✓ Um referiu que na sua opinião a disciplina era pouco importante.

As respostas dadas pelos pais a esta questão reflete a nova forma de ver a Educação Física, exprime uma evolução que se tem vindo a verificar no modo e na forma como a comunidade educativa vê a importância da disciplina na formação integral dos seus filhos.



*Figura 12 – Importância das aulas de Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico*

#### **4.1.3. Categoria “Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico / Organização Curricular”**

Na categoria “Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico/ Organização Curricular”, elegemos uma subcategoria: (i) Importância do Programa de Educação Física. No (quadro 10), apresentamos as respostas dadas nos inquéritos relativos à subcategoria acima identificada.

#### 4.1.3.1. Subcategoria “Importância do programa de Educação Física”

Quadro 10 – Categorização das respostas dos inquiridos aos Pais – Importância do programa de Educação Física

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
Educação Física 1.º CEB / Organização Curricular	Importância do programa de EF.	“É bom haver um programa até para manter uma linha de orientação... obrigava a serem mais exigentes.” (UR011)	EE1
		“A responsabilidade da disciplina de EF não pode estar dependente da vontade do professor.” (UR012)	EE4
		“(...)é uma disciplina nobre... é importante para o sucesso das outras disciplinas.” (UR013)	EE6
		“Para uniformizar o ensino desta disciplina.” (UR014)	EE9
		“Considero importante, porque seria a forma de voltarem às 2 aulas de EF semanais”. (UR014)	EE11
		“Qualquer disciplina tem que estar apoiada num programa...tem que ter objetivos e formas de avaliação.” (UR015)	EE13
		“Só assim se pode trabalhar dentro dos parâmetros de qualidade e obter resultados.” (UR016)	EE15
		“Não é suficiente por as crianças a correr e a jogar tem que existir um programa e um currículo.” (UR017)	EE16
		“Considero que deve ser obrigatória mas também digo que tem que existir um programa e ser cumprido”. (UR018)	EE20
		“Como tudo na vida tem que ter objetivos e a EF não pode fugir à regra.” (UR019)	EE21
		“Infelizmente não existe um verdadeiro programa de EF... mas agora tanto quanto eu sei começa a existir” (UR020)	EE23
		“(...) Para haver uma linha lógica condutora do trabalho a realizar nas diferentes idades.” (UR021)	EE24
		“Sim porque não deve ficar ao critério de cada escola”. (UR022)	EE25

No questionário realizado aos pais dos alunos podemos constatar que, na sua maioria, consideram muito importante o programa de EF na vida curricular dos seus filhos. Admitem que a existência de um programa organizado com linhas orientadoras é uma contribuição fundamental para o desenvolvimento escolar dos alunos. Desta forma, todos os professores teriam que seguir o mesmo programa o que daria origem a uma melhor organização das atividades e aulas relacionadas com a disciplina.

“É bom haver um programa até para manter uma linha de orientação... obrigava a serem mais exigentes.” (UR011, EE1) (...) “A responsabilidade da disciplina de EF não pode estar dependente da vontade do professor.” (UR012, EE4)

Para além disso, também é considerado que a existência de um programa não só mantém organizado o ensino da disciplina como também contribui para o sucesso das restantes. “...É uma disciplina nobre... é importante para o sucesso das outras disciplinas.” (UR013, EE6) (...) “É importante a existência de programa para uniformizar o ensino desta disciplina.” (UR014, EE9)

Com base nas respostas recolhidas, podemos inferir que as mesmas resultam numa contribuição relevante para o aumento da carga horária da disciplina. “Considero importante, porque seria a forma de voltarem às 2 aulas de EF semanais.” (UR014, EE11)

Verifica-se também, que os pais têm cada vez mais, um grau de exigência maior. Preocupam-se com os resultados que advém da prática da disciplina e têm receio de a falta de organização da mesma poder provocar maus resultados nas vidas curriculares dos filhos. Consideram a sua organização um veículo que conduzirá a uma melhor rentabilidade de todas as potencialidades que esta disciplina pode ter. “ (...) Qualquer disciplina tem que estar apoiada num programa...tem que ter objetivos e formas de avaliação.” (UR015, EE13) (...) só assim se pode trabalhar dentro dos parâmetros de qualidade e obter resultados.” (UR016, EE15)

Os pais levam cada vez mais esta prática a sério, encaram-na como uma disciplina importante e não como uma desculpa para jogos e brincadeiras: “Não é suficiente por as crianças a correr e a jogar tem que existir um programa e um currículo.” (UR017, EE16)

Por conseguinte, torna-se normal que as respostas dos entrevistados sejam tão semelhantes. A consciencialização da importância da disciplina está a aumentar, logo apoiam a sua obrigatoriedade e a existência de um programa inerente à mesma “... considero que deve ser obrigatória mas também digo que tem que existir um programa e ser cumprido.” (UR018, EE20), “Como tudo na vida tem que ter objetivos e a EF não pode fugir à regra.” (UR019, EE21), e como acontece nas restantes disciplinas, deve-se apostar no desenvolvimento do seu programa” “Infelizmente não existe um verdadeiro programa de EF, mas agora tanto quanto eu sei começa a existir.” (UR020, EE23)

Concluindo, para existir coerência e equilíbrio é necessário dedicação e esforço para tentar elaborar um programa geral que se aplique a todas as escolas e que seja equilibrado e ajustado a todos os alunos, para que todos possam sair a ganhar e para que, comece a ser atribuído à disciplina, o grau de importância adequado. “...Para haver uma linha lógica condutora do trabalho a realizar nas diferentes idades.” (UR021, EE24) “Sim porque não deve ficar ao critério de cada escola.” (UR022, EE25)

Pela análise da (Figura 13), que abaixo se encontra representada, é-nos permitido verificar a opinião dos pais e encarregados de educação sobre a importância da Educação Física na organização Curricular. Importante será referir que, face às hipóteses indicadas, era permitido indicar no mínimo uma escolha e no máximo três. De referir também que a responsabilização foi a escolha mais vezes utilizada, o que traduz por si só motivo para todos termos que refletir.

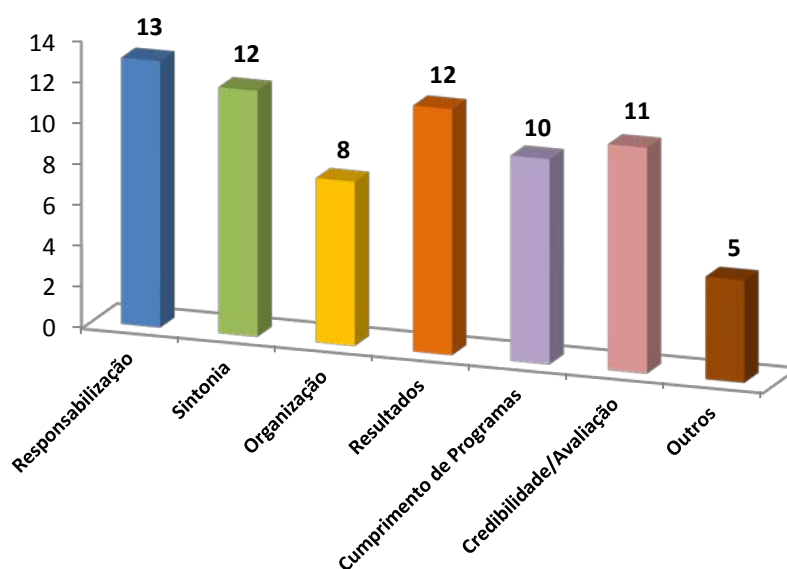


Figura 13 – Importância dos Currículos de Educação Física

Na categoria “Importância da família no exercício físico”, elegemos uma subcategoria: (i) Grau de participação dos pais em atividades físicas. No *Quadro 11* apresentamos as respostas dos inquiridos relativamente à subcategoria acima identificada.

#### 4.1.4.1. Subcategoria “Grau de participação dos pais em atividades com os filhos”

Quadro 11 – Categorização das respostas dos inquiridos aos pais – Grau de participação dos pais em atividades com os filhos

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
A Importância da família no exercício físico	Grau de participação dos pais em atividades com os filhos	“Nado com a minha filha porque considero que o desporto nos aproxima.” (UR023)	EE5
		“Normalmente ao fim de semana jogamos em família porque serve para nos mantermos em forma e para convivermos”. (UR24)	EE8
		“Porque devemos dar o exemplo (...) se eu considero que eles devem praticar desporto então porque não eu fazer também”. (UR025)	EE13
		“Caminhamos ao fim de semana...é uma forma de conversarmos e dar bons exemplos”. (UR026)	EE14
		“Caminhamos, jogamos e andamos de bicicleta (...) é uma forma de ser e ajudar o meu filho a tornar-se mais saudável”. (UR027)	EE22

Todos os pais entrevistados assumem o seu papel de participação em atividades físicas com os filhos. Consideram fundamental e benéfica a prática em conjunto e acreditam que a mesma tem efeitos muito positivos para o crescimento dos seus filhos de uma forma saudável e equilibrada.

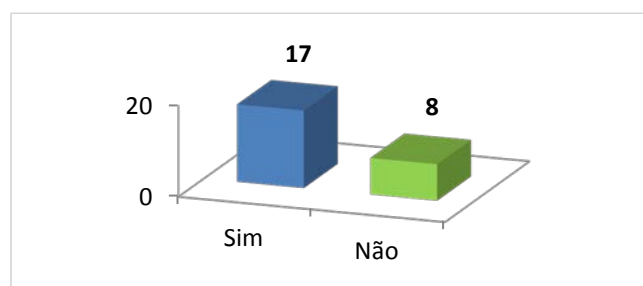
Sobre esta questão colocada aos inquiridos e tomando como importantes as suas valiosas opiniões, podemos reforçá-las, tomando como referência a opinião de Smoll (2002), quando ele defende que, os pais devem encorajar a participação dos seus filhos nas atividades desportivas (...) os jovens não devem ser pressionados, intimidados ou subornados para essa prática. Como adultos responsáveis devemos orientar em tempo certo e oferecer às crianças atividades seguras onde elas possam manifestar tendências, desenvolver talentos e habilidades:

“Nado com a minha filha porque considero que o desporto nos aproxima.” (UR023, EE5) “Normalmente ao fim de semana jogamos em família porque serve para nos mantermos em forma e para convivermos.” (UR24, EE8)

Para além de considerarem uma forma de se aproximarem dos seus filhos também têm consciência que a prática pelo exemplo tem vantagens enormes. “ (...) Porque

devemos dar o exemplo (...) se eu considero que eles devem praticar desporto então porque não eu fazer também.” (UR025, EE13) “Caminhamos ao fim de semana (...) é uma forma de conversarmos e dar bons exemplos.” (UR026, EE14) Desta forma, contribuem para que a criança sinta que é importante manter-se saudável e futuramente poder dar o mesmo exemplo aos seus filhos (...) caminhamos, jogamos e andamos de bicicleta (...) é uma forma de ser, e ajudar o meu filho a tornar-se mais saudável.” (UR027, EE22)

A análise do gráfico da *Figura 14* permite-nos verificar que uma elevada percentagem de pais, cerca de 68% ( $n=17$ ), procura uma atividade física para os seus educandos fora da escola porque os mesmos lhes pedem, mas também por considerarem que a prática, com regularidade, de um desporto, contribui para um crescimento físico e emocional dos seus educandos de uma forma mais equilibrada. Os pais consideram, também, que só procuram essa atividade fora da escola por não existir uma oferta de escola que possa ir ao encontro dos seus interesses e necessidades. Também nos foi possível perceber que uma percentagem considerável de pais (36%) disse que os seus filhos não praticavam nenhuma atividade física fora da escola, tendo invocado razões de falta de tempo, horários desajustados ou ainda valores pedidos o que consideraram elevados.



*Figura 14 – O seu filho pratica alguma atividade física fora da escola?*

Quando procurámos saber quais as modalidades que os seus filhos praticavam fora da escola no âmbito das atividades extra curriculares e observando o *Quadro 12*, encontramos uma lista com doze modalidades desportivas, sendo que nos foi dado a perceber que alguns alunos praticavam mais do que uma atividade física de forma regular e semanalmente.

Este quadro permite-nos perceber que ao cruzarmos as opiniões dos pais com as dos seus filhos sobre atividades extra curriculares realizadas por estes foi-nos possível verificar que as respostas dadas se aproximavam bastante o que nos levou a concluir da veracidade de tais respostas e da importância que a prática de uma ou mais atividades tem.

Consideramos importante colocar esta pergunta aos nossos alunos e aos seus pais, porque partindo das respostas obtidas, estamos em condições de incluir nas recomendações deste trabalho, sugestões que possam ir ao encontro da criação de atividades extra curriculares com base nas modalidades desportivas com maior procura.

Quadro 12 – Modalidades desportivas praticadas fora da escola

<b>Modalidades Identificadas</b>	<b>Número de escolhas Indicadas pelos pais</b>	<b>Número de escolhas Indicadas pelos filhos</b>
Basquetebol	3	4
Futebol	8	10
Bicicleta	5	5
Natação	8	8
Ginástica	6	7
Hip Hop	3	3
Ballet	3	3
Equitação	2	2
Ténis	2	2
Caminhadas	3	0
Taekwondo	4	4
Jogos Vários	3	6

#### **4.1.5. Categoria “Saúde e Exercício Físico”**

Na categoria “Saúde e Exercício Físico” elegemos uma subcategoria: (i) pais, relação com o exercício físico e a saúde. No *Quadro 13*, apresentamos as respostas dos inquiridos relativamente à subcategoria acima identificada.

#### 4.1.5.1. Subcategoria “Pais e a sua relação com o exercício físico e a saúde”

Quadro 13 – Categorização das respostas dos inquiridos aos pais – Pais e a sua relação com o exercício físico e a saúde

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
Saúde e Exercício Físico	Pais e a sua relação com o exercício físico e a saúde	“O exercício físico é muito importante para a saúde e bem-estar dos nossos filhos”. (UR028)	EE7
		“Desde sempre que eu defendo que praticar exercício físico é bom e faz bem à nossa saúde... o meu pai dizia-me o mesmo”. (UR029)	EE1
		“Eu pratico desporto e sinto-me bem.... Procuro passar essa informação aos meus filhos, fazendo exercício físico com eles ao fim de semana”. (UR030)	EE-12
		“É um bom motivo para estarmos juntos e quem pratica desporto fica imunizado contra doenças (...) eu transmito aos meus filhos que devem fazer sempre exercício físico”. (UR031)	EE-18

Todos os inquiridos partilham a mesma opinião. Consideram o exercício fundamental para a saúde dos seus filhos. “O exercício físico é muito importante para a saúde e bem-estar dos nossos filhos.” (UR028, EE7) Fazem questão em passar essa informação, para que as crianças possam estar informadas e cientes da influência que a prática tem para o seu bem-estar e melhoria da sua qualidade de vida. “Desde sempre que eu defendo que praticar exercício físico é bom e faz bem à nossa saúde... o meu pai dizia-me o mesmo.” (UR029, EE1)

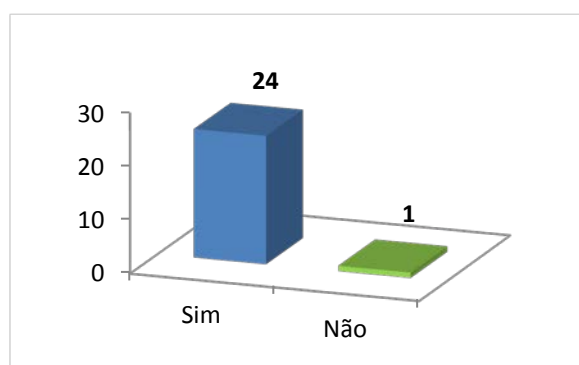
Reforçam a prática pelo exemplo e insistem em transmitir esses valores que consideram de muito importantes, “o exercício físico, torna-nos mais fortes, saudáveis e menos propensos ao desenvolvimento de doenças (...) eu pratico desporto e sinto-me bem (...) procuro passar essa informação aos meus filhos, fazendo exercício físico com eles ao fim de semana.” (UR030, EE12) “É um bom motivo para estarmos juntos e quem pratica desporto fica imunizado contra doenças (...) eu transmito aos meus filhos que devem fazer sempre exercício físico.” (UR031, EE18)

Encerramos esta questão fazendo referência a Marques (1998) uma vez que a sua opinião vem dar força ao sentimento dos nossos inquiridos, ao referir que a prática de

uma atividade física está considerada como um benefício para a saúde, contribui fortemente para a criação de hábitos saudáveis ao longo da vida e deve ser desenvolvida e incentivada desde a infância.

À pergunta se consideram que a prática de exercício físico contribui para a melhoria da saúde das pessoas, interpretando o gráfico da *Figura 15*, podemos constatar que, na quase totalidade dos inquiridos ( $n=24$ ), a resposta é unânime ao considerarem que praticar uma atividade física contribui para uma melhor saúde, física, emocional ou psicológica. Apenas um inquirido nos respondeu que não vê uma correlação direta entre o exercício físico e a saúde.

De referir mais uma vez, e com grande satisfação que transversalmente a saúde e o bem-estar, são associadas à Educação Física como sendo um ganho e ou uma vantagem adquirida pela sua prática.



*Figura 15 – Prática de exercício físico para a melhoria da saúde das pessoas*

#### **4.2. Inquérito por questionário realizado aos alunos**

A amostra retratada na *Figura 16*, referente aos alunos que frequentam o quarto ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico e que colaboraram neste estudo respondendo a questões com ligação ao nosso trabalho, é constituída por indivíduos de ambos os sexos, sendo 52% ( $n=13$ ) do sexo feminino e 48% ( $n=12$ ) do sexo masculino. O facto de a turma na sua formação ter uma distribuição rapazes/raparigas muito equilibrada, contribui de forma satisfatória para os resultados obtidos nas respostas.

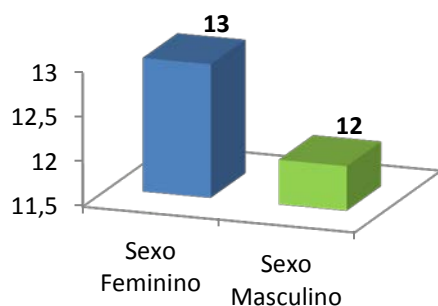
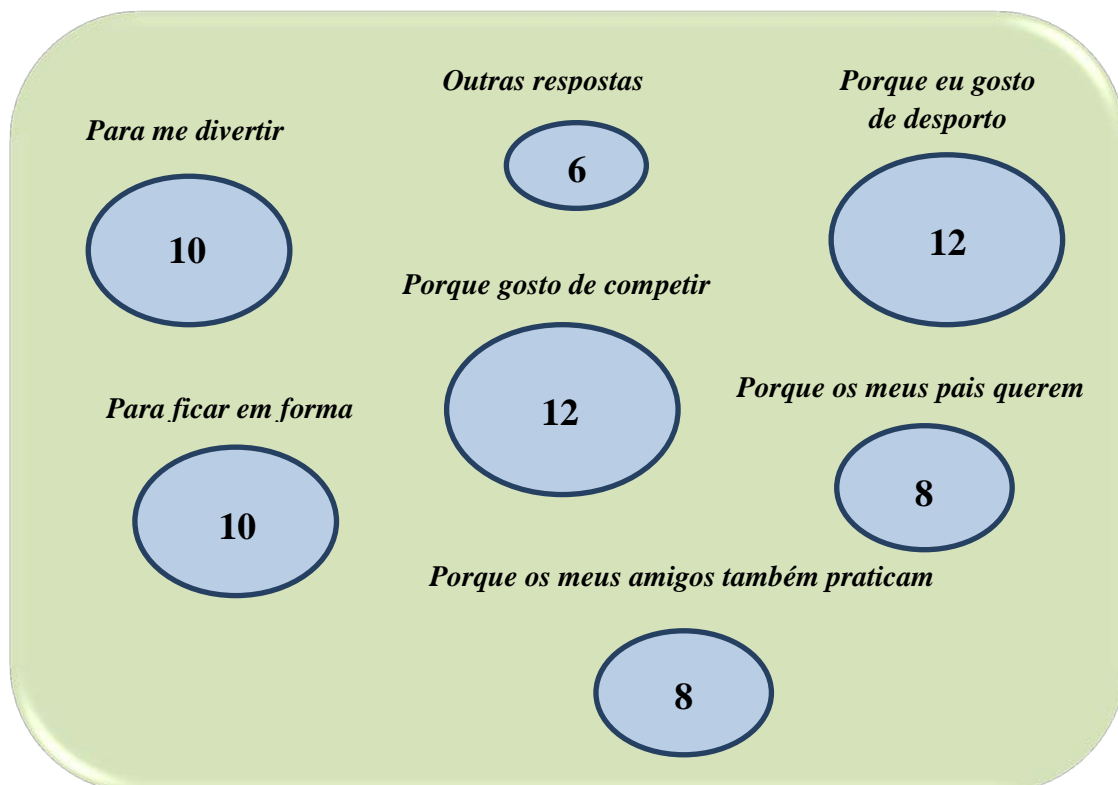


Figura 16 - - Alunos participantes no estudo

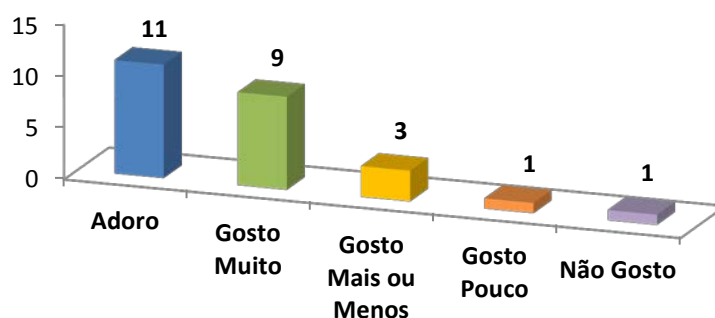
Pela análise do *Quadro 14*, abaixo representado, é-nos permitido verificar quais as razões que levaram os alunos inquiridos a escolher e a gostar de praticar uma atividade física/desporto. Na questão colocada eram dadas várias hipóteses, podendo os inquiridos fazer no mínimo uma escolha e no máximo três. Era dada a hipótese de escolherem uma outra razão que não as indicadas no inquérito, de referir que foram registadas seis outras razões que vão desde: para sair de casa e ir para a rua ou porque os meus pais estão na bancada a verem-me e eu gosto.

Quadro 14 – Categorização das respostas dos questionários aos alunos – Escolhas registadas: razões porque gostam de praticar atividades extracurriculares



Quanto às preferências manifestadas pelos alunos e referentes a atividades extracurriculares, as escolhas aproximam-se muito das indicações dadas pelos pais, que se encontram como já foi referido no quadro comparativo, representado no *Quadro 12*; a sua observação permite-nos perceber que as indicações de escolha de atividades eram muito idênticas e com especial escolha do Futebol, Natação, Ginástica e andar de bicicleta (aos fins de semana).

A análise do gráfico da *Figura 17* permite-nos verificar o grau de satisfação dos alunos face às aulas de Educação Física. Podemos constatar que uma maioria considerável dos alunos inquiridos diz adorar ou gostar muito das aulas, três dizem gostar mais ou menos, um diz que gosta pouco e apenas um diz que não gosta das aulas o que não deixa de ser interessante, porque também um pai disse não serem as aulas de EF nada importantes para a formação do seu filho.



*Figura 17 – Gosto pelas aulas de Educação Física*

Pela análise da *Figura 18*, que abaixo se encontra representada, é-nos permitido verificar quais as atividades/modalidades desportivas que os alunos inquiridos disseram mais gostar de realizar durante as aulas de Educação Física. Importante será referir que era permitido indicar no mínimo uma modalidade e no máximo três. De realçar as quatro maiores escolhas manifestadas pelos alunos: Futebol, Jogos, Ginástica e Voleibol.

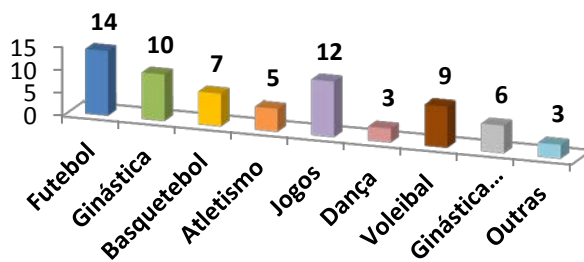


Figura 18 – O que mais gostas de fazer nas aulas de Educação Física

O gráfico seguinte *Figura 19* permite-nos analisar as respostas dadas nos inquéritos, tendo sido possível perceber que, para além das aulas de educação física, há ainda um grupo com uma dimensão significativa que não desenvolve nos seus tempos livres, qualquer atividade desportiva. Esta resposta dos alunos aproxima-se bastante das dadas pelos seus pais, o que não deixa de ser preocupante e ao mesmo tempo suscitar a necessidade de alguma atenção e reflexão interna, não apenas pelo número de alunos excluídos de qualquer atividade, mas sobretudo porque dizem que se na sua escola existissem atividades desportivas para além da componente letiva eles gostariam de integrar essas equipas.

Também, e com base nas respostas dadas, se pode inferir que a escolha de uma ou mais atividades físicas fora da escola resulta da não satisfação plena nas aulas de Educação Física uma vez que alguns disseram ser pouco o que fazem nas aulas.

As razões indicadas pelos alunos para a prática de uma atividade física fora da escola passam por: divertimento, gosto pelo desporto, o gosto pela competição e melhoria da saúde. Como justificação para não praticarem qualquer atividade desportiva fora da escola foram invocadas as seguintes razões: falta de tempo dos meus pais, tenho que estudar, não gosto ou não quero, os meus pais não querem, tenho que pagar.

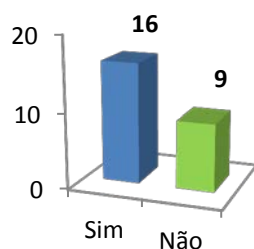


Figura 19 – Praticas algum desporto fora da escola?

#### 4.2.1. Categoria “Saúde e Exercício Físico”

Na categoria “Saúde e exercício físico”, elegemos uma subcategoria: (i), como os filhos relacionam exercício físico e saúde. No *Quadro 15*, apresentamos as respostas dos entrevistados relativamente à subcategoria acima identificada.

##### 4.2.1.2. Subcategoria “como os filhos relacionam exercício físico com saúde”

Quadro 15 – Categorização das respostas dos questionários aos alunos – Como os filhos relacionam exercício físico e saúde

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
Saúde e Exercício Físico	Como os filhos relacionam exercício físico e saúde	“Porque é importante fazer desporto e o desporto é importante para a nossa vida”. (UR032)	A2
		“Porque diminui as gorduras e nos mete em forma física.” (UR033)	A3
		(...) “ O nosso corpo cresce de forma mais saudável”. (UR034)	A5
		“Ajuda a combater algumas doenças (...) é bom para a saúde e ficamos mais saudáveis.” (UR035)	A8
		“Ajuda a sermos fortes e ficamos muito saudáveis.” (UR036)	A14
		“Ficamos saudáveis (...) alguns pais deixam os filhos ficar gordos e fazer desporto ajuda”. (UR037)	A21
		“Ficamos em forma tornamo-nos mais saudáveis”. (UR038)	A23

Das opiniões obtidos relativamente à categoria saúde e exercício físico, representada no *Quadro 15*, foi possível identificar uma opinião consensual dos alunos inquiridos acerca da prática de atividades físicas e o modo como eles vêm e relacionam esse comportamento com a saúde.

Antes de tratarmos as suas opiniões e como forma de as reforçarmos, apoiamos na linha de pensamento de Loureiro (2004), quando ele refere que cada vez mais associamos a atividade física à promoção da saúde, atribuindo-lhe um significado e uma importância muito semelhante aos cuidados de saúde básicos, à alimentação saudável, e ao combate aos vícios nocivos e comportamentos desviantes capazes de causar riscos para a saúde. Baseados neste pensamento, inferimos que os alunos têm uma opinião que podemos considerar de muito positivas e que é retratada nas suas opiniões. “Porque é importante fazer desporto e o desporto é importante para a nossa vida.” (UR032, A2),

“porque diminuí as gorduras e nos mete em forma física.” (UR033, A3) “o nosso corpo cresce de forma mais saudável” (UR034, A5) Ajuda a combater algumas doenças (...) é bom para a saúde e ficamos mais saudáveis.” (UR035, A8) ajuda a sermos fortes e ficarmos muito saudáveis.” (UR036, A14) “ficamos saudáveis, alguns pais deixam os filhos ficar gordos e fazer desporto ajuda.” (UR037, A21). Ficamos em forma tornamos mais saudáveis.” (UR038, A23).

Do universo de 25 alunos a quem foi colocada a pergunta, se consideravam que a prática de um desporto fazia bem à saúde, todos disseram que a realização de exercício físico era bom, faziam bem e contribuía para uma melhor saúde. É interessante esta opinião, bem assim como a ligação que é claramente assumida e entendida pelas nossas crianças quando associam o ter saúde à prática de atividades físicas.

### **4.3. Dados oriundos das Entrevistas**

Neste ponto do nosso trabalho, damos conta dos dados obtidos através das entrevistas realizadas. Como por nós já foi referido, as mesmas foram efetuadas junto de professores e diretora do Jardim Escola onde este estudo se realizou, tendo sido também entrevistado um professor de Educação Física, que deixou de exercer funções na escola no último ano letivo e que pelo seu distanciamento em relação à escola, considerámos ser o seu depoimento de grande importância para os objetivos do nosso estudo.

Os dados recolhidos através das entrevistas permitiram-nos analisar as respostas dadas pelos entrevistados e agrupá-las segundo cada uma das questões por nós levantadas no início do nosso estudo.

Considerámos pertinente recolher alguns dados sobre os docentes que conosco colaboraram que embora não tenham tido uma especial importância para o nosso trabalho nos ajudaram a fazer a sua caracterização.

#### **4.3.1. Categoria “Formação Profissional”**

Na categoria “Formação profissional”, elegemos duas subcategorias: (i) Necessidade de formação especializada; (ii) Formação e melhoria da qualidade de ensino. No *Quadro 16*, apresentamos as respostas dos entrevistados relativamente à subcategoria; Necessidade de formação especializada.

### 4.3.1.1. Subcategoria “Necessidade de formação especializada”

Quadro 16 – Categorização das respostas das entrevistas aos professores – Necessidade de formação especializada

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
Formação Profissional	Necessidade de formação especializada	“Estou mesmo a pensar em fazer um Mestrado na área da educação física Infantil, estou a ganhar “embalagem”. (UR001)	EF 1
		“Como não tenho formação específica sinto necessidade de ler e estar sempre que posso em formações”. (UR002)	EF 1
		“Ginástica, 1.º socorro, atividades de ar livre, desportos de raquete, e desportos coletivos”. (UR003)	EF1
		“A parte inicial da minha licenciatura foi baseada na ed. Física Infantil, (...) tenho participado em várias conferências sobre esse assunto, para me manter atualizado”. (UR019)	EF2
		“Já realizei variadíssimas ações de formação, (...) sempre com o intuito de enriquecimento, (...), eu penso que é muito importante e fundamental! mas, no âmbito da educação física propriamente não. Fiz uma relacionada com jogos e atividades lúdicas”. (UR035)	PT
“Nunca realizei nenhuma formação especializada em educação física e para te ser sincero não tenho muito interesse (...) mas considero que é importante um professor do 1.º ciclo ter alguma formação em educação física”. (UR049)	D		

Através da categoria formação profissional é possível perceber a relevância da necessidade de formação especializada. A maioria dos entrevistados reforça a sua importância e considera fundamental a aquisição da mesma num futuro próximo.

Neste sentido um dos entrevistados refere: “Estou mesmo a pensar em fazer um mestrado na área da Educação Física Infantil, estou a ganhar embalagem.” (UR001, EF1). Outro entrevistado abordando esta mesma questão referiu “a necessidade e a importâncias de se realizar formação específica porque não fazendo, notam-se dificuldades acrescidas para quem não usufruiu deste tipo de formação especializada” (...) “como não tenho formação específica sinto necessidade de ler e estar sempre que posso em formações.” (UR002, EF1), relativamente às temáticas mais interessantes para se apostar a nível de formação especializada, refere ainda (EF1): “serem as áreas da:

ginástica, 1.º socorro, atividades de ar livre, desportos de raquete, e desportos coletivos.” (UR003, EF1)

Segundo opinião de Neves (2001), “a atitude profissional, análise e reflexão sobre os contextos educativos, a construção de uma identidade profissional que enriqueça um percurso pessoal também passa por ser capaz de intervir na área da EF”.

Todavia, verifica-se também a necessidade de, ao longo dos tempos, se fazer uma atualização de toda a informação apreendida anteriormente. Os entrevistados enfocam esta atualização como um contributo essencial para o ensino, mas também como uma forma de enriquecimento pessoal. Um dos entrevistados também salientou que: “A parte inicial da minha licenciatura foi baseada na Educação Física Infantil”, (...) “tenho participado em várias conferências sobre esse assunto, para me manter atualizado.” (UR019, EF2), PT corrobora dizendo “Já realizei variadíssimas ações de formação sempre com o intuito de enriquecimento”, (...), “eu penso que é muito importante e fundamental (...) mas, no âmbito da Educação Física propriamente não (...) fiz uma relacionada com jogos e atividades lúdicas”. (UR,035PT)

Neste contexto torna-se importante aludir à opinião de Rocha (2002), quando ele refere que são os próprios professores do 1.º CEB que fazem questão de dizer que não possuem a qualificação suficiente e por isso não se sentem com o à vontade necessária para lecionar as matérias das expressões.

Contudo, apesar de a maioria dos entrevistados concordar com a importância e o quanto é fundamental realizar uma formação especializada, muitos não frequentaram nenhuma que estivesse diretamente relacionada com Educação Física, no entanto não desvalorizam o valor da mesma. Segundo um outro entrevistado (D), defendeu (...) “Nunca realizei nenhuma formação especializada em educação física e para ser sincero não tenho muito interesse, mas considero que é importante um professor do 1.º ciclo ter alguma formação em educação física.” (UR049, D).

O realce e a importância dada pelos professores entrevistados à necessidade de se realizar formações especializadas está em concordância com a opinião de Neves (2001), quando ele refere que a atitude profissional dos docentes do 1.º CEB em contexto educativo, bem assim como a construção de uma identidade profissional que enriqueça o seu percurso profissional, também passa pela sua intervenção na área da EF sendo para isso necessário manterem-se informados.

### 4.3.1.2. Subcategoria “Formação e melhoria da qualidade de ensino”

Quadro 17 – Categorização das respostas das entrevistas aos professores – Formação e melhoria da qualidade de ensino.

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise – Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
Formação Profissional	Formação e melhoria da qualidade de ensino	“Quanto mais soubermos melhor conseguimos transmitir informação aos nossos alunos, e fazendo formação os alunos ficam a ganhar”. (UR004)	EF1
		“Considero ser importantes ir fazendo formações para nos mantermos atualizados”. (UR020)	EF2
		“Claro que sim (...) se nós não atualizarmos vendo e ouvindo novas ideias e técnicas de trabalho corremos o risco de ficarmos desatualizadas e acabamos por perder nós e os nossos alunos”. (UR036).	PT
		“Um professor de 1.º ciclo com uma formação específica em educação física e que goste é uma mais valia para o exercício das suas funções, (...) a partir do próximo ano letivo o professor da turma também vai ter que dar aulas de educação física”. (UR050).	D

Nesta categoria enfatizou-se o papel crucial da formação na evolução e melhorias na qualidade do ensino. A opinião dos entrevistados foi muito semelhante. Todos defenderam que a formação ajuda os professores a manterem-se atualizados e tem repercussões muito positivas nos alunos. Neste sentido um dos entrevistados refere que: “quanto mais soubermos melhor conseguimos transmitir informação aos nossos alunos, (...) fazendo formação os alunos ficam a ganhar.” (UR004, EF1) O mesmo docente (F1) refere que concorda com a formação e refere: “Considero ser importante ir fazendo formações para nos mantermos atualizados.” (UR020, EF1)

Foi também considerado que a formação não só mantém os professores atualizados e informados, como também permite melhorar o seu desempenho e contribuir para um aumento de motivação por parte dos alunos. (...) “Se nós não nos atualizarmos vendo e ouvindo novas ideias e técnicas de trabalho corremos o risco de ficarmos desatualizadas e acabamos por perder todos, nós e os nossos alunos.” (UR036, PT) Foi salientado por (D) que: “com uma formação específica em educação física, desde que o professor goste e esteja motivado é uma mais-valia para o exercício das

suas funções”, (...) “a partir do próximo ano letivo o professor da turma também vai ter que dar aulas de educação física.” (UR050, D) Podemos facilmente concluir que apenas (D) defende que não fez nem vê interesse em fazer, no geral os professores entrevistados têm opinião contrária defendendo a importância da realização de formação especializada.

Estas opiniões encontram sustentabilidade em Alarcão (1996), quando ele defende que, sempre que se investir na formação especializada, os professores ficam mais capacitados para dar respostas às necessidades e problemas que lhes possam surgir no cumprimento das suas tarefas docentes, escolhendo as melhores estratégias formativas que melhor correspondam às suas necessidades e às dos seus alunos.

#### **4.4.1. Categoria “Educação Física Infantil”**

Na categoria “Educação Física Infantil”, elegemos quatro subcategorias: (i) Importância da EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico, (ii), Importância atribuída pelos pais à EF. (iii) Importância das atividades extracurriculares, (iv) Atividades extracurriculares fora da escola.

##### **4.4.1.1. Subcategoria “Importância da EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico”**

Temos consciência que é importante a existência de EF no 1.º CEB, no entanto temos consciência que muito se avançou nesta área, no entanto, é com alguma preocupação que ainda hoje verificamos que uma parte considerável dos nossos alunos transita para o 2.º CEB, com pouco ou nenhum contacto com uma atividade física de forma continuada e organizada. Sabemos da existência de consensos sobre a sua enorme importância para um desenvolvimento global e equilibrado da criança e que é precisamente nas idades compreendidas entre os três e os nove, dez anos, que se situa a maior abertura e receptividade para as diferentes aprendizagens motoras.

Por sabermos da existência destas insuficiências quisemos saber qual a opinião de um grupo de professores no que concerne à opinião dos mesmos relativamente à questão por nós colocada sobre a importância da EF no 1.º CEB. As respostas são muito idênticas e todos eles referem a importância da existência da mesma no currículo. Um dos entrevistados referiu que: “devia ser obrigatória logo aos 3 anos, com essa exigência talvez tivéssemos menos crianças obesas e chegavam ao 1.º CEB muito mais desenvolvidas em termos físicos, sociais e cognitivos.” (UR005, EF1), uma outra

opinião refere: “ser fundamental porque permite trabalhar múltiplas situações, criar hábitos saudáveis, exercícios preferencialmente lúdicos, que lhes permitam um aumento do seu repertório físico motor, cognitivo, uma melhoria geral da sua motricidade e competências e ainda porque a criança passe a perceber de forma “vívda” quais os efeitos benéficos da atividade física, possibilitando-lhe tornar-se um adulto ativo, não sedentário.” (UR021, EF2)

Também com uma opinião favorável, um outro professor entrevistado considerou “ser muito importante e fundamental para a aquisição de competências motoras e para o desenvolvimento da criança no geral, tornando-as mais equilibradas.” (UR037, PT)

Todas as opiniões por nós recolhidas em relação a esta questão encontram reforço e estão em concordância com a opinião de Williams (2002), quando ele considera que o ensino básico, pelas suas características integradoras, é um espaço privilegiado onde as crianças podem satisfazer as suas necessidades de movimento, aprender a gostar de praticar uma atividade física, desenvolver hábitos de vida saudáveis e adquirir competências indispensáveis ao seu desenvolvimento e integração social.

Apoiados nesta opinião, consideramos importante referir a análise feita por um dos entrevistados quando ele diz que: “muitos dos problemas de comportamento, obesidade e até de atenção e concentração nas aulas podem ser resolvidos passando pela prática de uma atividade física e com a ajuda do exercício físico.” (UR052, D)

Foi-nos possível com base nas entrevistas realizadas e referentes a esta questão específica, perceber que a Educação Física é cada vez mais importante nos dias de hoje e que vem ocupando um papel relevante na formação das crianças jovens e adolescentes.

#### **4.4.1.2. Subcategoria “Importância atribuída pelos pais à Educação Física”**

Já não existem dúvidas que as nossas crianças, desde muito cedo, devem ser estimuladas para a prática do exercício físico, devendo essa estimulação passar por diferentes agentes de socialização como sejam as instituições desportivas de (escolas, clubes, ou outras), não esquecendo o papel e importância das famílias.

Sobre este ponto, Neto (2001) refere que o contexto social, de uma forma alargada e a família em particular, são para as crianças uma referência fundamental e de grande

significado nas motivações, valores e normas de conduta no que diz respeito à prática das suas atividades motoras e lúdicas.

Baseados nestes princípios procuramos saber junto dos professores por nós entrevistado, qual a importância que os pais dão à EF. Foi-nos possível recolher opiniões muito favoráveis, que nos transmitem uma ideia que as mentalidades estão a melhor (...). (EF1) referiu que: ” dão cada vez mais, importância às aulas de educação física e perguntam muitas vezes como vão os filhos.” (UR06), “tem sido crescente o grau de preocupação dos pais, que cada vez mais estão conscientes da importância da EF, acredito que seja pela necessidade de criar hábitos desportivos nos filhos e na família, associado ao aumento da obesidade infantil que têm contribuído para essa preocupação.” (UR022, EF2) “É muito variável a opinião dos pais” (...) “uns, talvez os mais informados, acham fundamental para o desenvolvimento dos seus filhos, por seu lado, outros, pensam ainda, que é meramente para dar uns pulos e brincar e não lhe dão a devida importância (...) considero que os pais estão na sua grande maioria cada vez mais conscientes que ter educação física nas aulas e praticar um desporto que seja do agrado é um ato importante e imprescindível na vida dos seus filhos.” (UR038, EF1)

Interessante foi a opinião manifestada por (D) sobre o pensamento dos pais: “à medida que os filhos crescem deixam de ter tanto esta visão. Pois enquanto eles são pequenos, pensam que a educação física ajuda a crescer, quando já são mais velhos já alguns têm a ideia que já não precisam assim tanto da educação física”. (...), “Das conversas que vou tendo com os pais sobre a EF vejo que eles gostam de estar informados e consideram a EF como importante.” (UR053)

De registar que a opinião dos inquiridos sobre este ponto é muito favorável à existência da Educação Física como disciplina obrigatória, não deixando de ser importante referir que apesar de tudo ainda continuam a existir algumas opiniões que denotam alguma “desconfiança” quando afirmam que “serve apenas para dar uns pontapés na bola”.

#### **4.4.1.3. Subcategoria “Importância das Atividades Extra Curriculares”**

Foram interessantes as respostas obtidas junto dos entrevistados sobre as atividades extracurriculares, consideraram: “as atividades extra curriculares são muito importantes e nós na nossa escola temos algumas, temos a ginástica, o judo, a dança, o

xadrez.” (UR007, EF1) Também (EF2) achou de grande importância “porque podem ir de encontro não só às necessidades das crianças, mas também ao gosto que eventualmente possuem em determinada atividade (...) devia existir mais atividades desportivas extracurriculares, pois grande parte, das crianças, se não as tiverem na escola, não as têm. Contudo quem tiver a possibilidade de praticar fora da escola deve fazê-lo pois as crianças já passam tanto tempo na escola e assim seria uma forma de terem contato com outra realidade.” UR010) As atividades extracurriculares desportivas são sempre uma mais-valia para as crianças, seja qual for o motivo de as praticarem (...), promovem o desenvolvimento físico, a sociabilização, o partilhar, o conviver em grupo tenho pena que a nossa escola não tenha uma oferta maior.” (UR039, PT) Sobre esta questão também (D) se referiu dizendo: “penso que é importante, pois as horas letivas existentes no 1.º ciclo para a prática da Educação Física não são suficientes e como eles têm que gastar energias, as atividades extracurriculares ocupam um espaço muito importante, estamos a pensar em criar mais atividades desportivas extraescolares.” (UR054)

Na linha de opinião dos entrevistados apoiamo-nos em Marques (2004), quando ele manifesta a sua opinião defendendo que as atividades físicas nos tempos livres são de uma enorme importância para formação da personalidade, aptidão física e saúde das nossas crianças e adolescentes, atribui aos diferentes tipos de desportos praticados nos tempos livres uma importância especial, no âmbito da prevenção e qualidade de vida, bem assim como na utilização de alguns exercícios para uso terapêutico.

#### **4.4.1.4. Subcategoria “Atividade Extra Curricular fora da escola”**

Sobre as atividades extracurriculares realizadas fora da escola e antes de passarmos às respostas dadas pelos pais, podemos adiantar que a este tema iremos voltar noutra parte do nosso estudo (conclusões) por considerarmos que foram levantadas questões de grande pertinência para o nosso estudo. (EF1) diz que: “a razão que eu considero como sendo principal e preocupante foi o terem passado de duas aulas por semana para uma, e sem atividades que sejam verdadeiramente do seu gosto, os pais protestam e dizem que é pouco (...) a escola não tem (...) aquilo que eu vejo e percebo das conversas, só não praticam mais porque essas atividades têm que ser pagas dentro ou fora da escola.” (UR08, EF1) ” Porque a escola não oferece o desporto preferido dos alunos, também porque na opinião dos pais promove a socialização dos seus filhos com

outras crianças, novas regras, exigências e estimula a criatividade, mas também por terem a possibilidade de fazerem uma especialização numa determinada área desportiva.” (UR024, EF2) (PT) refere que, “são dois os principais motivos, falta de oportunidades dadas pelas escolas nessa área e necessidade de ocupação dos tempos livres (...) número de horas letivas e porque as escolas muitas vezes, também não oferecem condições para se poder diversificar esta prática (instalações, materiais e tempo.” (UR040) Outro dos entrevistados refere que, “todos ficaríamos a ganhar se conseguíssemos encontrar formas de oferecer aos nossos alunos atividades para que eles não tivessem necessidade de as ir procurar fora da escola.” (UR055, D)

Sobre esta questão, e para concluir, socorremo-nos de Roldão (2003) quando ela defende que existe uma relação entre a motivação, autoestima e participação em atividades extracurriculares desportivas, defende o princípio que a prática de uma atividade física pode contribuir para o aumento da autoestima e para um melhor desempenho, que se irá traduzir num melhor aproveitamento, comportamento e motivação para o estudo das crianças em idade escolar.

#### **4.5.1. Categoria “ Educação Física Infantil e Organização Curricular”**

Na categoria “Educação Física Infantil / Organização Curricular”, elegemos seis subcategorias: (i), Carga horária semanal (ii) Programa de EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico. (iii) Grau de conhecimento do programa de EF. (iv), Grau de importância atribuída à EF. (v) EF inclusão no Plano Anual de Atividades. (vi) Plano Anual de Atividades, grau de colaboração na sua elaboração.

##### **4.5.1.1. Subcategoria “Carga horária semanal”**

Segundo os entrevistados, verifica-se que a carga horária semanal de EF é muito reduzida. “Os alunos terem apenas uma aula (45 minutos) é muito pouco. Eles têm muita necessidade de praticar exercício. No mínimo 2 vezes por semana (45 mais 45 minutos), já para não pedir 3 vezes.” (UR009, EF1) “Uma aula por semana como algumas escolas neste momento têm é pouco, o ideal é no 1.º CEB existirem 2 aulas de 45 minutos por semana e no 2.º e 3.º CEB 2 aulas uma de 45 e outra de 90 minutos ou em alternativa três vezes por semana 45 minutos.” (UR025, EF2). “O número de horas é

muito reduzido. No que se passa atualmente em algumas escolas, os alunos beneficiam somente de uma hora semanal, o que considera muito pouco para as suas necessidades”. (UR041, PT) Devia haver no mínimo 2 vezes por semana pois sendo apenas uma vez, os resultados e os avanços não se vêem. Como para o próximo ano irão ter 2 vezes por semana, espera melhores resultados. (UR056, D).

#### **4.5.1.2. Subcategoria “Programa EF para o Primeiro Ciclo do Ensino Básico”**

A opinião dos entrevistados é semelhante em relação à importância de um programa de EF para 1.CEB. Consideram positiva a sua existência porque obriga as escolas e os professores a trabalharem em sintonia. Existe o conhecimento de que isto ainda não acontece e que os programas ainda não estão a ser cumpridos, o que origina que cada escola vá fazendo a EF à sua maneira.” (UR010, EF1) “Consideram que permite uma uniformização dos currículos e que é mais um suporte para o planeamento das aulas.” (UR026, EF2) “A existência de um programa é fulcral. Uma disciplina não pode ser dada sem a existência de linhas orientadoras ajustadas a cada um dos anos de escolaridade.” (UR042, EF1) Interessante é a opinião de (D) que afirma: “para além da sua utilidade o mais importante é que seja seguido, se desenvolva para que se obtenham resultados (...) julgo que os programas de EF só serão cumpridos quando os supervisores pedagógicos passarem a dar à disciplina uma outra atenção que de momento não existe.” (UR057, D)

#### **4.5.1.3. Subcategoria “Grau de conhecimento do programa de Educação Física”**

Em relação ao grau de conhecimento do programa EF, os entrevistados consideram que são conhecedores da sua existência, admitem conhecer o programa mais ou menos e cumprir aquilo que consideram básico e fundamental. “Os meus alunos trabalham nas suas aulas as competências que estão ajustadas às suas idades e que considero que são importantes trabalhar.” (UR011, EF1) Apesar de dizerem conhecer o programa um dos entrevistados assume que “ainda hoje existem limitações em muitas escolas em relação ao cumprimento dos mesmos.” (...) “Dentro do possível tento segui-lo, o que às vezes não é fácil não só pelas limitações de espaço e falta de material existente em algumas escolas, como do próprio nível dos alunos.” (UR027, EF2).

Enquadra-se nesta questão a ideia de Sousa (2006), quando ele defende que um programa de Educação Física deve responder às questões e necessidades dos alunos, tendo em conta as diferenciações existentes e é normalmente influenciado pelos valores da comunidade onde a Escola está inserida. O programa é também muitas vezes afetado pelas condições existentes e ao nível das instalações existentes na escola.

#### **4.5.1.4. Subcategoria “Grau de importância atribuída à Educação Física”**

Nos dias de hoje são colocados à disciplina de EF grandes desafios que passam por educar os nossos alunos para que se tornem adultos com princípios e hábitos de prática de atividade física com regularidade. Por essa razão foi importante ouvir o que os docentes pensam sobre esta questão. Um dos entrevistados disse: “É considerada tão importante como a matemática ou o português. Por vezes, existe uma tendência incorreta em colocar a Educação Física, e Música em segundo plano (...) Não pode ser mais ou menos importante. São todas importantes e têm que estar todas em pé de igualdade”. (UR012, EF1) “Para além de a EF ser tão importante como as outras disciplinas, no 1.º ciclo ainda mais se justifica essa igualdade pois no 1.º CEB a escola possui uma enorme importância na vida e formação das crianças no seu todo.” (UR028, EF1)

As opiniões por nós registadas encontram legitimação na opinião de Matos (2004) quando ele defende que o corpo é o “utensílio” inicial que, quando bem trabalhado, contribui para um melhor conhecimento do aluno sobre si mesmo sendo estritamente necessário este conhecimento para que numa segunda fase os aplicar nas dimensões cognitivas, psicológicas e afetivas.

(PT) referiu que “deverá ter a mesma importância que as outras disciplinas, pois cada disciplina desenvolve mais uma determinada área/capacidade da criança e todas juntas promovem um bom desenvolvimento cognitivo e físico do futuro cidadão.” (UR0, 43PT) “É fundamental como as restantes disciplinas, porque cada uma tem a sua utilidade na vida de um estudante e proporciona, tal como as outras, uma formação bastante útil e desejável para o percurso pessoal e académico do aluno.” (UR058, D)

#### **4.5.1.5. Subcategoria “Educação Física sua inclusão no Plano Anual de Atividades”**

Em relação à inclusão da Educação Física no Plano Anual de Atividades, os entrevistados consideraram que “é realizada, quando é feito no início do ano o plano de atividades, onde são incluídas as atividades desportivas e datas respetivas.” (UR013, EF1) No entanto, não é tida com a importância que lhe devia ser dada. Apenas é pedido a indicação das atividades que se pensa realizar ao longo do ano. Esta situação já levou a um pedido numa reunião de Conselho Pedagógico para o incentivo à criação de outro espaço no PAA.” (UR029, EF2) “A Educação Física faz parte do plano anual de atividades na escola, mas num número muito reduzido de horas.” (UR044, PT) “Segundo opinião de um entrevistado, o Plano Anual de Atividades é feito todos os anos e inclui sempre a Educação Física (...) Para além da prática da educação física são promovidas outras ações, que vão de encontro à prática desportiva: taekwondo, judo, concursos de dança, entre outros e campeonatos inter-turmas como no caso do futebol.” (UR059, D)

#### **4.5.1.6. Subcategoria “Colaboração na construção do PAA”**

Segundo a opinião dos entrevistados, os professores de EF deviam ser mais vezes chamados a participar na elaboração do mesmo. Um entrevistado referiu que “não basta entregar um mapa com as atividades para o ano letivo, deviam, por exemplo, estar nos Conselhos Pedagógicos, nas reuniões de pais e não estão como deviam estar.” (UR014, EF1). Um outro testemunho considera que, até um certo ponto, há colaboração (...) cada professor define um conjunto de atividades dentro da sua área, procurando associar-se sempre que possível outras áreas curriculares”. (UR030, EF2)

#### **4.6.1. Categoria “Família como fator determinante para a prática do exercício físico”**

Na categoria “Importância da família como fator determinante para a prática do exercício físico”, representado no (quadro 17), elegemos duas subcategorias: (i) Influência dos pais para a prática do exercício físico. (ii) Preocupações dos pais com a EF. No quadro 9 apresentamos as respostas dos entrevistados relativos à subcategoria acima identificada

#### 4.6.1.1. Subcategoria “Influência dos pais para a prática de exercício físico”

Quadro 18 - Categorização das respostas das entrevistas – Influência dos pais para a prática de exercício físico

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
<b>Importância da família como fator determinante para a prática do exercício físico</b>	<b>Influência dos pais para a prática de exercício físico</b>	“O que eu vejo é quando os pais gostam de EF influenciam os filhos a jogar e a praticar exercício físico, mas quando não gostam nada fazem (...)”	EF1
		“O que eu faço é “provocar” os pais para os influenciar a acompanharem os filhos e levá-los a praticar exercício >”. (UR015)	EF2
		(...) “Os pais que praticam ou praticaram alguma atividade física influenciam mais os seus filhos a praticarem exercício físico”. (UR031)	PT
		“Os pais e devem educar os filhos dando-lhes exemplos para que eles pratiquem exercício físico, proporcionando-lhes momentos e espaços para a prática de atividades desportivas”. (UR045)	D
		“Claro que podem e devem, conversando com eles alertando-os para os benefícios da prática desportiva e dando o exemplo praticando também exercício físico e influenciando-os a praticarem o desporto que mais gostarem e sempre que possível jogando com eles”. (UR060)	EF1

Tendo em conta as respostas das entrevistas é possível constatar que os entrevistados têm visões muito parecidas no que concerne à influência dos pais na prática da EF por parte dos filhos. Segundo (EF1), “O que eu vejo é que quando os pais gostam da Educação Física, influenciam os filhos a jogar e a praticar exercício físico, mas quando não gostam, nada fazem.” “Esta situação revela a extrema influência de um pai sob o comportamento futuro de um filho. O interesse do primeiro origina o grau de interesse do segundo, logo torna-se indispensável a intervenção do professor de forma a inverter a situação. “ (...) O que eu faço é “provocar” os pais para os influenciar a acompanharem os filhos e levá-los a praticar exercício físico.” (UR015)

Da mesma forma, a atividade física que um pai possa ter praticado tem consequências na prática atual dos filhos. “ (...) Os pais que praticam ou praticaram alguma atividade física influenciam mais os seus filhos a praticarem exercício físico.” (UR031, EF2) “Mesmo os pais que não tenham tido contacto com o exercício físico devem ponderar começar a praticá-lo, tendo em conta que são o modelo pelo qual os

filhos se seguem. (...) Os pais devem educar os filhos dando-lhes exemplos para que eles pratiquem exercício físico, proporcionando-lhes momentos e espaços para a prática de atividades desportivas.” (UR045, PT). A opinião manifestada por (D) vai no sentido de que os pais, “devem dar o exemplo, apoiá-los e praticarem atividades em conjunto, de forma a aumentar a motivação dos filhos e a incentivá-los à prática de uma atividade, que realmente gostem e onde queiram investir (...) Claro que podem e devem, conversando com eles alertando-os para os benefícios da prática desportiva e dando o exemplo praticando também exercício físico e influenciando-os a praticarem o desporto que mais gostarem e sempre que possível jogando com eles.” (UR060)

Terminamos esta subcategoria com a opinião de Morel (2001) que, com a sua opinião, valoriza o sentimento manifestado pelos professores inquiridos, quando considera que compete em primeira instância às famílias fomentar aprendizagens e inculcar responsabilidades que levem à interiorização dos valores e ganhos resultantes da prática de exercício físico.

#### 4.6.1.2. Subcategoria “Pais dos alunos preocupação com a Educação Física”

Quadro 19 - Categorização das respostas das entrevistas – Pais dos alunos preocupação com a Educação Física

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
<b>Importância da família como fator determinante para a prática do exercício físico</b>	<b>Pais dos alunos preocupação com a EF</b>	“Sim preocupam-se e muito, perguntam muitas vezes, como vai o meu filho, fazem perguntas sobre o equipamento, perguntam se os filhos estão interessados pelas aulas, perguntam se comportam bem, dizem que o dia em que há EF até se levantam melhor da cama e um aspeto curioso a ficha de informação mensal que tu sugeriste está a ser muito bem aceite pelos pais eles olham para ela e fazem, perguntas, coisa impensável há 3 ou 4 anos”. (UR016)	EF1
		(...) “Infelizmente os pais ligam pouca à educação física, dando mais importância a outras áreas, no entanto devo dizer que nos últimos anos têm vindo a melhor um pouco”. (UR032)	EF2
		Alguns, outra não (...) a preocupação e as perguntas têm vindo a aumentar, (...) agora já perguntam pela ficha de avaliação de EF coisa que raramente faziam em anos anteriores”. (UR046PT)	PT

Com base nas respostas das entrevistas chegou-se à conclusão que esta é uma temática em que alguns pais discordam, logo existe divergência nas respostas dadas.

EF1 considera que, nos últimos anos, houve uma mudança significativa de comportamento por parte dos pais (...) Cada vez mais tendem a preocuparem-se com a prática da Educação Física, na escola e tentam ter um papel mais ativo. O entrevistado refere que “Sim preocupam-se e muito, perguntam muitas vezes, como vai o meu filho, fazem perguntas sobre o equipamento, perguntam se os filhos estão interessados pelas aulas, perguntam se comportam bem, dizem que o dia em que há EF até se levantam melhor da cama e um aspeto curioso a ficha de informação mensal que tu sugeriste está a ser muito bem aceite pelos pais eles olham para ela e fazem, perguntas, coisa impensável há 3 ou 4 anos.” (UR016, EF1) Todavia, segundo um outro entrevistado, a preocupação dos pais em relação a esta disciplina continua a não ser uma prioridade em comparação com outras áreas. “ (...) Infelizmente os pais ligam pouca à Educação Física, dando mais importância a outras áreas (...).” (UR032, EF2)

Como forma de reforçar a opinião da maioria inquirida, Moore (1991), refere que sempre que exista uma boa, forte e positiva relação entre pais e filhos, essa relação é quase sempre transportada para o campo da atividade física. O mesmo autor refere que os filhos de pais ativos e com boa relação entre si serão muito provavelmente mais ativos do que crianças com pais inativos.

“Mesmo com a falta de interesse de alguns encarregados de educação a situação que se vive atualmente é mais positiva e houve uma evolução em relação a anos anteriores (...) nos últimos anos têm vindo a melhor um pouco.” (UR032, EF2) O professor responsável pela turma tem opinião idêntica a EF1 quando refere que “os pais agora já perguntam pela ficha de avaliação de EF coisa que raramente faziam em anos anteriores o que é muito positivo.” (UR046, PT)

#### **4.7.1. Categoria “Importância do Jogo”**

Na categoria “Importância do jogo”, elegemos uma subcategoria: (i) A criança e o jogo. No quadro 18 apresentamos as respostas dos entrevistados à subcategoria acima identificada.

#### 4.7.1.1. Subcategoria “A criança e o jogo”

Quadro 20 – Categorização das respostas das entrevistas – A criança e o jogo

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
<p><b>Importância do Jogo</b></p>	<p><b>A criança e o jogo</b></p>	<p>“Tenho opinião que os pais dos nossos alunos se preocupam cada vez mais com as aulas de educação física, levam muito a sério o que os filhos lá fazem e consideraram importante a inclusão da avaliação a EF no final dos períodos”. (UR061)</p>	<p>D</p>
		<p>“O jogo é bastante importante, transmite-lhes algo importante que são as regras (...) A partilha aprende-se com o jogo os nossos alunos têm muita dificuldade em partilhar e o jogo é muito importante para saber partilhar, regras saber ganhar e perder”. (UR017)</p>	<p>EF1</p>
		<p>“O jogo é um elemento essencial para a apreensão quer de gesto técnico como da própria conduta que rege o jogo, (...) a criança tem um contacto mais realista não só com a modalidade que pratica como do próprio meio que a envolve, (...) Transfere essas bases para o dia-a-dia, desenvolvendo-lhe apetências para que seja um bom cidadão, aprende a viver com os outros a respeitar regras e a saber ganhar e perder”. (UR033)</p>	<p>EF2</p>
		<p>“Para mim, O jogo é de veras importante para a formação pessoal e social das crianças. Eu considero que as nossas crianças deveriam ter mais tempo para jogar”. (UR047)</p>	<p>PT</p>
		<p>“O jogo faz parte da atividade humana e caracteriza-se por ser espontânea e funcional (...) o jogo tem o objetivo de produzir prazer e de divertir ao mesmo tempo, no entanto, desenvolve no educando habilidades cognitivas, motoras, a atenção, o movimento ritmado, conhecimento quanto à posição do corpo, direção a seguir e outros, desenvolve livremente a expressão corporal que favorece a criatividade, permite adquirir hábitos de práticas recreativas e desenvolve o espírito de iniciativa e cooperação”. (UR062)</p>	<p>D</p>

Na apreciação das respostas das entrevistas é possível constatar que os entrevistados apresentam pontos de vista muito semelhantes em relação à importância do jogo na vida de uma criança/aluno.

Na opinião de EF1, “o jogo é bastante importante, transmite-lhes algo importante que são as regras (...) A partilha aprende-se com o jogo os nossos alunos têm muita dificuldade em partilhar e o jogo é muito importante para saber partilhar, regras saber

ganhar e perder.” (UR017). Desta forma, torna-se clara a importância do jogo para a aquisição e desenvolvimento de regras e qualidades que os acompanharão ao longo da vida e que os irão preparar para as adversidades que os esperam. Para além disso, consideram-na uma contribuição fundamental para o desenvolvimento da criança preparando-a para a sua integração na sociedade e nas regras inerentes à mesma.

“O jogo é um elemento essencial para a apreensão quer de gesto técnico como da própria conduta que rege o jogo, (...) a criança tem um contacto mais realista não só com a modalidade que pratica como do próprio meio que a envolve, (...) Transfere essas bases para o dia-a-dia, desenvolvendo-lhe apetências para que seja um bom, aprende a viver com os outros a respeitar regras e a saber ganhar e perder (UR033, EF2)

Como forma de dar sustentabilidade a esta opinião, recorremos a Neto (2004), quando ele defende que as crianças que vivem em contexto urbano necessitam de reconquistar a cultura do lúdico que foram perdendo ao longo dos tempos, necessitam, voltar ao tempo do convívio de rua com os amigos e mais importante ao jogo de rua na proximidade das suas habitações.

Por conseguinte, o jogo acaba por ter um papel determinante na formação da criança e no seu futuro comportamento como cidadão e integrante de uma sociedade que se rege por regras. Logo é fundamental que sejam fornecidas as condições necessárias para a mesma poder ter mais tempo para a prática de atividades. “Para mim, O jogo é de veras importante para a formação pessoal e social das crianças. Eu considero que as nossas crianças deveriam ter mais tempo para jogar.” (UR047, PT).

Por último, considera-se que a prática dos jogos também contribui para o desenvolvimento cognitivo, motor e criativo da criança. Permite que desenvolva capacidades próprias e únicas e que encontre uma forma de se exprimir e de educar o seu cérebro a ver, apreciar e tirar conclusões acerca do que a rodeia. “O jogo faz parte da atividade humana e caracteriza-se por ser espontânea e funcional (...) o jogo tem o objetivo de produzir prazer e de divertir ao mesmo tempo, no entanto, desenvolve no educando habilidades cognitivas, motoras, a atenção, o movimento ritmado, conhecimento quanto à posição do corpo, direção a seguir e outros, desenvolve livremente a expressão corporal que favorece a criatividade, permite adquirir hábitos de práticas recreativas e desenvolve o espírito de iniciativa e cooperação.” (UR062, D).

Para terminar esta questão colocada aos professores entrevistados, gostaríamos aqui de deixar pontos comuns entre as suas opiniões e a linha de pensamentos de (Orlando, 1993 & Jersen, 2003), onde eles coincidem nas suas opiniões, defendendo que as brincadeiras e os jogos não só permitem que as crianças tirem mais rendimento do estudo, como é uma forma de desenvolvimento intelectual, moral e emocional defendem também que as crianças que praticam uma atividade física ou jogo são capazes de organizar melhor os seus cérebros para responderem mais rapidamente aos problemas e desafios que lhes sejam colocados.

#### 4.8.1. Categoria “Saúde e Exercício Físico”

Na categoria “saúde e exercício físico” elegemos uma subcategoria: (i) Exercício físico saúde e bem-estar. No (quadro 19) apresentamos as respostas dos entrevistados à subcategoria acima identificada.

##### 4.8.1.1. Subcategoria “Exercício Físico Saúde e Bem-Estar”

Quadro 21 – 16 Categorização das respostas das entrevistas – Exercício físico saúde e bem-estar

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
<b>Saúde e Exercício Físico</b>	<b>Exercício físico saúde e bem-estar</b>	“O desporto ajuda muito à nossa saúde praticar desporto é muito importante para um crescimento saudável dos nossos meninos. O desporto é importante para o nosso equilíbrio físico e emocional (...) quando eles por alguma razão não têm ginástica ficam mais conflituosos na sala de aula e até nas relações entre eles”. (UR018)	EF1
		“Sem dúvida. (...) Só se consegue praticando com alguma regularidade atividades físicas”.(UR034)	EF2
		“Promovendo o crescimento e o desenvolvimento para uma vida saudável e contribuindo para um combate ao sedentarismo (...) se praticasse mais exercício físico elas e os pais talvez tivesse menos gente com excesso de peso e muitos menos obesos”. (UR048)	PT
		“Prática de forma continuada de um exercício físico só faz bem há nossa saúde pode dizer que são infinitos os benefícios que a atividade física pode trazer para as pessoas. (...) Se nós conseguirmos associar uma atividade física regular e a uma alimentação saudável é fundamental para que possamos viver mais e melhor”. (UR063)	D

Na apreciação das respostas das entrevistas é possível constatar que os entrevistados apresentam pontos de vista muito semelhantes em relação à importância do exercício físico na saúde e bem-estar. “O desporto ajuda muito à nossa saúde. Praticar desporto é muito importante para um crescimento saudável dos nossos meninos. O desporto é importante para o nosso equilíbrio físico e emocional. (UR018, EF1) Desta forma, torna-se claro que os entrevistados consideram fundamental a prática de exercício físico e consideram-no uma contribuição muito importante para um crescimento físico, emocional e equilibrado.

Para além disso, acentuam que a prática do desporto tem consequências muito reais no comportamento demonstrado pelos alunos dentro das instalações escolares e na sua relação com os colegas. (...). “Quando eles, por alguma razão, não têm ginástica ficam mais conflituosos na sala de aula e até nas relações entre eles” (UR018, EF1).

Contudo, os entrevistados frisam que somente com alguma disciplina e regularidade se torna possível ver todos os benefícios a nível de saúde e bem-estar associados à prática de atividade física sublinha que: (...) “sem dúvida (...) só se consegue praticando com alguma regularidade atividades físicas. (UR034, EF2).

Também consideram a frequência e regularidade da atividade física um fator determinante para que se consiga sensibilizar e mudar a mentalidade de uma sociedade que tem cada vez mais uma tendência para ter excesso de peso e percentagens de obesos muito elevadas. Importante a opinião de PT quando defende que: “promovendo o crescimento e o desenvolvimento para uma vida saudável e contribuindo para um combate ao sedentarismo (...) se praticassem mais exercício físico elas e os pais talvez tivéssemos menos gente com excesso de peso e muitos menos obesos.” (UR048).

Por último é referido que “ a prática de forma continuada de um exercício físico só faz bem há nossa saúde podemos dizer que são infinitos os benefícios que a atividade física pode trazer para as pessoas.” (...) Atribui ainda um papel crucial à actividade física como impulsionadora de uma maior longevidade. “ (...) Se nós conseguirmos associar uma atividade física regular e a uma alimentação saudável é fundamental para que possamos viver mais e melhor.” (UR063, D). Estas opiniões encontram sustentabilidade nas orientações de Trudeau e Shephard (2005), quando defendem que “a educação física deverá assumir um papel importante, uma vez que a prática de uma

atividade física de forma regular e sistemática tende a criar mecanismos facilitadores de hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis”.

Por conseguinte e no âmbito destas entrevistas podemos inferir que todas as respostas apontam para uma concordância no facto da atividade física ter uma importância crucial na saúde e bem-estar, no desenvolvimento físico e nos comportamentos sociais e que, por este motivo, não deve ser descurada mas sim, apelar-se ao incentivo da sua prática desde os primeiros anos de vida com particular e especial incidência na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico de forma programada e continuada.

## DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES

“Nunca considere o seu estudo como uma obrigação, mas sim como uma oportunidade invejável de aprender”.  
Albert Einstein (1879)

De todas as disciplinas que constituem o currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico, é, na nossa perspetiva, a Educação Física aquela que nos últimos anos sofreu transformações mais profundas. Mudanças pedagógicas, na legislação e sobretudo nas mentalidades, fizeram com que passasse a ser vista de outra forma, com uma maior aceitação utilidade e até exigência.

Apoiados nos relatos de professores, pais e alunos por nós ouvidos para a realização deste estudo e que iremos fazer referência, ganhou consistência a nossa ideia que a Educação Física tem vindo a ser, nos últimos anos, reconhecida como uma componente importante e fundamental para a formação dos nossos filhos e alunos.

Ainda não há muito tempo era uma prática usual e aceite por todos, as aulas de EF serem fora do período regular, as dispensas por motivos médicos ou a substituição por atividades pouco relacionadas com a área, como conselhos de turma ou reuniões de “*emergência*”, por exemplo. Tudo isso contribuiu para construir uma imagem e um sentimento na cabeça de alunos, professores e pais da representação de uma disciplina que não era muito importante para o projeto curricular das escolas, que servia apenas como recreação ou passatempo e tinha um reduzido objetivo pedagógico. Hoje, esse sentimento não é defendido nessa perspetiva.

Os conceitos por nós aclaradas na Revisão da Literatura e que, posteriormente, sustentaram a análise e interpretação dos dados por nós recolhidos, permitiram-nos dar respostas às questões da investigação relacionadas com os objetivos do estudo possibilitando-nos assim chegar às conclusões e expressar algumas pistas para que no futuro se possam realizar novos trabalhos de investigação.

Assim, de forma detalhada, passamos, de seguida, a responder às questões por nós inicialmente levantadas e que estiveram na essência do nosso estudo.

### **Qual a opinião e a percepção que os pais têm sobre a importância da Educação Física no processo de crescimento e desenvolvimento de capacidades e competências dos seus filhos?**

Com base em leituras realizadas, apoiados na revisão de literatura e com a aplicação dos questionários aos pais e encarregados de educação, procurámos conhecer a opinião que os mesmos têm sobre a importância da EF para um crescimento saudável e desenvolvimento de capacidades e competências dos seus filhos.

Os dados por nós analisados evidenciaram que, cada vez mais, a EF vem ganhando importância na vida dos seus filhos. Estão cada vez mais conscientes do seu papel e importância, procuram estar atentos informados e participar sempre que possível em atividades com os seus educandos. Por outro lado, foi-nos dado a perceber que existe uma maior preocupação por parte dos pais em relação aos possíveis problemas de saúde que o sedentarismo pode provocar nas crianças, com um possível agravamento na fase adolescente, daí a importância que dão à EF escolar, como sendo um fator fortemente influente no processo de crescimento e desenvolvimento de capacidades e competências numa fase tão importante do seu crescimento. Nas respostas dadas foi notória a sua preocupação em associarem a Educação Física à saúde dos seus filhos

Contudo, e apesar de serem uma minoria, ainda existem alguns pais que vêm as aulas de Educação Física como uma brincadeira o que acaba também por contribuir para a visão que os filhos vão transmitindo acerca desta disciplina.

Foi-nos dado perceber que os encarregados de educação têm vindo a transmitir aos seus filhos ensinamentos, práticas e conselhos sobre a importância do exercício físico e o quanto este é necessário para um crescimento mais equilibrado. Consideram que é um bom pretexto para estarem juntos, comunicarem e passarem a mensagem através do exemplo de que praticar exercício físico é bom e faz bem à saúde.

No presente estudo e em relação a esta questão, constatamos que os pais têm opiniões muito claras sobre a contribuição da EF para um crescimento mais saudável, bem assim como para o desenvolvimento do indivíduo no seu todo, ao mesmo tempo que consideram que esta disciplina ajuda a criar hábitos e estilos de vida saudáveis, desenvolve o Fair-Play, contribui de forma séria para a aquisição de valores e aprendizagem de regras comportamentais.

Na opinião dos professores, os pais estão cada vez mais presentes e procuram saber como vão os seus filhos, interessam-se pelo seu aproveitamento e comportamento

associam as aulas ao jogo defendem que jogar é para os seus filhos um elemento importante e facilitador do seu crescimento, aprendem regras importantes que segundo a sua opinião desenvolve-lhes as competências e capacidade de sofrimento, para que mais tarde possam vir a ser bons cidadãos, aprendam a viver e conviver em sociedade, respeitem regras, saibam ganhar e perder.

Verificamos a existência de uma opinião, bastante convicta e alargada, de que a EF deve ser tratada em igualdade com as outras disciplinas do currículo, consideraram-na como sendo importante ou muito importante. De registar que apenas um inquirido transmitiu a ideia de que não via grande importância na disciplina, nem encontrava qualquer correspondência com o crescimento e desenvolvimento de competências das crianças.

Associado a esta questão, e fazendo ponte com as opiniões dos inquiridos, registamos a opinião de Gomes (2010), quando ele refere a importância do espaço de tempo situado entre os cinco e os dez anos, período onde se situa o Primeiro Ciclo do Ensino Básico, considera ser muito importante o treino de competências de base por nós já identificadas, com o objetivo de prepara as crianças para os ciclos de aprendizagem seguintes.

### **Como se operacionaliza a Educação Física numa perspectiva da Promoção da Saúde e Bem-Estar?**

Porque nos dias de hoje as questões da saúde, bem-estar e exercício físico são cada vez mais um objetivo de todos, foi por nós considerado que deveríamos incluir esta pergunta nas questões de investigação, uma vez que as transformações que tem vindo a ocorrer na vida dos seres humanos têm sofrido grandes alterações nas últimas décadas. O estilo de vida que tem vindo a ser adotado pelas nossas crianças principalmente as residentes nas grandes cidades, foi influenciada por questões ligadas à grande densidade populacional, vida agitada, preocupações com a violência e insegurança. Todos estes indicadores associados a uma diminuição de independência e menor autonomia de mobilidade contribui para uma perda de qualidade de vida.

Para responder a esta questão, socorremo-nos da opinião de Neto (2007), quando defende que as crianças que vivem em contexto urbano necessitam de reconquistar a cultura do lúdico que foram perdendo ao longo dos tempos, por razões já apontadas e

necessitam, voltar ao tempo do convívio de rua com os amigos e mais importante o regresso aos pequenos jogos feitos na proximidade das suas habitações.

Nos dados e informações recolhidas com o objetivo de responder a esta questão, foi-nos dado perceber que existe uma opinião bastante alargada que aponta para uma concordância no facto da atividade física ter uma importância crucial na saúde e bem-estar, no desenvolvimento físico, nos comportamentos sociais e que por este motivo, não deve ser descurada mas sim reforçada e incentivada a sua prática desde os primeiros anos de vida, com particular e especial incidência na Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico, devendo essa prática ser desenvolvida de uma forma programada e ajustada, mas o mais importante, deve realizar-se não intermitentemente mas de uma forma continuada.

Uma maioria bastante considerável dos inquiridos associa a Educação Física de uma forma clara à promoção da saúde, chegando a afirmar que a prática de uma atividade física com regularidade contribui para um crescimento harmonioso, um equilíbrio físico e emocional ajudando a uma melhor evolução das diferentes aprendizagens, por isso, defendem para a EF uma carga horária nunca inferior a duas aulas por semana.

Apoiados nas respostas dadas, foi-nos possível perceber que os pais têm consciência que vivem uma vida com alguma agitação e com pouco tempo livre para conviverem e praticarem exercício físico. Estão conscientes que, associados ao ritmo de vida que levam, também muitas vezes são seduzidos a fazerem uma alimentação menos cuidada o que em nada contribui para o bem-estar e promoção da sua saúde.

As opiniões dos pais e professores levam-nos a perceber que cada vez se atribui à disciplina de Educação Física e à escola uma maior confiança e responsabilização na promoção da saúde dos alunos, relacionando-a com o combate que deve ser feito às doenças que nos tempos modernos vão surgindo, estão convictos que a falta de atividade física, da má qualidade de vida e de hábitos alimentares incorretos, são por si só uma causa para um cada vez maior sedentarismo, aumento de peso e obesidade dos seus filhos. Podemos daqui extrapolar a ideia que, em relação a esta questão, o enfoque principal dos pais inquiridos estabelece uma relação muito próxima entre atividade física, saúde física e emocional dos seus educandos.

Por tudo isto somos levados a defender a ideia que as crianças hoje em dia são mais sedentárias, pesam mais e são mais “gordas” do que as crianças de há vinte anos atrás.

Perante este quadro, constitui um desafio ao papel da EF a responsabilidade de ser eficaz de corresponder aos desejos e desafios que lhe são colocados pelos pais em particular e comunidade educativa no geral.

Não podemos, nem devemos deixar passar em claro, a opinião transmitida por alguns dos nossos entrevistados, quando dizem que se nós conseguirmos associar uma atividade física regular a uma alimentação saudável, será fundamental para que possamos viver mais e melhor.

### **Qual o grau de satisfação dos alunos face às aulas de Educação Física?**

Para as crianças que praticam atividade lúdico-desportiva, as principais razões que as levam a essa prática são o gosto pelo desporto, para ficar em forma física, pelo divertimento e ocupação dos tempos livres, por gostar de competir e por quererem ser “atletas”.

A grande maioria dos alunos inquiridos refere, nas suas respostas, que adoram ou que gostam muito das suas aulas de Educação Física, o que reflete uma grande proximidade em relação à disciplina, apenas uma percentagem mínima diz gostar pouco.

Consideramos importante mencionar que uma percentagem elevada dos inquiridos se refere ao número de aulas que gostariam de ter por semana de uma forma que traduz bem o seu grau de satisfação pela disciplina; cerca de 36% dos inquiridos defendeu que gostaria de ter duas vezes por semana enquanto 60% tem opinião que para poderem evoluírem de uma forma mais consistente deveriam ter três aulas por semana. O interesse desta opinião manifestada pelos alunos ganha importância, uma vez que em igual pergunta formulada aos seus pais obtivemos respostas muito semelhantes.

Como fator de satisfação torna-se importante registar as escolhas diversificadas das atividades ou modalidades desportivas que os alunos indicaram, como sendo do seu gosto, realizar durante as aulas, mas também verificamos que muitos referiram nas suas respostas que jogavam muito pouco e gostariam que nas suas aulas tivessem mais tempo

para poderem jogar. Estas respostas levam-nos a perceber e a entender a razão da procura de um desporto fora da escola, consideramos que está diretamente ligada ao gosto pela disciplina, mas também por considerarem que têm pouco tempo de Educação Física.

É de todo importante referir o modo como esta amostra de alunos relaciona a EF com o exercício físico e o quanto ela contribui para a sua saúde. De uma das entrevistas por nós realizada foi-nos dada uma resposta que sintetiza muito bem o sentir dos entrevistados: “o nosso corpo cresce de forma mais saudável (...) deve fazer desporto porque o desporto é importante para a nossa vida” (UR034A8).

### **Que atividades físicas desenvolvem os alunos para além das atividades da escola e porquê?**

A prática de atividades físicas das crianças e adolescentes tem vindo a revelar-se como sendo uma das principais preocupação das populações residentes em meios urbanos contribuindo para alterações significativas nos estilos de vida. A composição e disponibilidades das famílias alteraram-se de forma dramática e a forma de responder aos novos estilos de vida não seguiram a melhor direção desejada.

Assistimos a um paradoxo que nos diz que mais tempo disponível não é sinónimo de uma melhor qualidade de vida. Estratégias para uma melhor qualidade de vida necessitam urgentemente de ser debatidas e implementadas.

No presente estudo constatamos que os pais estão conscientes da necessidade em manter os seus filhos intelectualmente solicitados e fisicamente ativos o que obriga a um maior esforço da sua parte e a uma maior intervenção dos profissionais de EF.

Este esforço está apoiado na opinião de Neto (2004), quando diz que a necessidade da realização de atividades físicas e jogo espontâneo nesta fase do desenvolvimento é crucial, se não mesmo decisivo na delimitação de hábitos saudáveis para uma vida ativa.

Verificamos que os pais numa grande percentagem (80%), referiram que os seus filhos praticam uma atividade física fora da escola, por considerarem que a mesma é muito importante para gastar energias acumuladas e não gastas nas aulas de EF sendo a mesma fundamental para um crescimento saudável e harmonioso. De registar que face à

mesma pergunta colocada aos alunos estes tiveram a mesma opinião que os seus pais o que traduz uma boa relação e um diálogo construtivo e esclarecedor entre pais e filhos.

A resposta a esta questão, na nossa perspetiva, tem uma relação muito direta com o gosto que os alunos manifestam pelas aulas de EF, levando-nos a perceber e a entender a razão da procura de um desporto fora da escola, consideramos que está diretamente ligada à simpatia pela disciplina, mas também por considerarem que têm pouco tempo na componente curricular reservada à Educação Física.

Constatamos que os pais se sentem obrigados a procurar uma atividade física para os seus filhos fora da escola, porque a mesma não lhes é oferecida na componente Extra-Curricular, pelo que consideramos que a escola deva equacionar tal hipótese num futuro próximo.

Com base nas respostas aos questionários, foi-nos dado verificar que são muito variadas as escolhas de atividades realizadas pelos alunos fora da escola atividades essas que passam por Futebol, Basquetebol, Taekwondo, Natação, Ginástica, Hip-Hop, ballet, Equitação e Ténis entre outras, que inclui atividades de fim de semana não organizadas como sejam: andar de bicicleta, marcha e jogos diversos de ar livre que são aproveitados segundo os pais para conviver e conversar em família o que consideram muito importante.

Apoiados em Marques (2002), podemos reforçar que a prática de atividades físicas nos tempos livres contribuem em muito para o reforço da personalidade, aptidão física e saúde das nossas crianças e adolescentes, é atribuída a vários tipos de desporto praticado nos tempos livres uma importância especial, no âmbito da prevenção, bem assim como o uso terapêutico de alguns exercícios.

Esta escolha de atividades desportivas surge na opinião dos pais por diferentes razões como sejam: porque os filhos gostam, porque os amigos praticam, porque fica em caminho, por sugestão de amigos e professores, porque existe no bairro ou porque o médico aconselhou. Os pais praticam atividade física com os seus filhos porque consideram que tal atitude contribui para uma saudável aproximação.

As atividades físicas realizadas fora da componente letiva para além de ser uma forma de ocupação do tempo livre e ser um bom contributo para a saúde e bem-estar, leva a que muitos pais também eles praticam uma atividade, assumindo que ao fazerem-no também eles acabam por praticar exercício físico e funciona muitas vezes como

forma de exemplo para os seus filhos. Foi interessante verificar que os pais ao referirem as caminhadas realizadas ao fim de semana dizem ser uma boa forma de conversarem uma vez que durante a semana quase não é possível dialogar com os filhos.

Por último, consideramos importante e perfeitamente enquadrada no espírito desta questão a opinião de Marques (2002), quando este refere que, ao escolher uma atividade física extracurricular organizada para as crianças não podemos descurar aspetos considerados prioritários e fundamentais, como sejam: o seu estado de saúde, a modalidade desejada e o grau de compromisso pretendido, a idade, o tempo disponível e o tipo de participação pretendida.

Respeitando as opiniões recolhidas e as leituras realizadas sobre esta questão, podemos, para concluir, acrescentar que é muito importante o apoio e intervenção dos pais, treinadores, professores, mas também do médico de família ou pediatra para a escolha de um desporto, dando especial atenção não só à capacidade técnica, mas principalmente à vontade e motivação das crianças, sendo fundamental que esta retire prazer da prática desportiva escolhida de modo a criar hábitos que se venham a manter enquanto jovens e adultos. Estes são aspetos fundamentais para a participação da criança numa atividade desportiva extracurricular que se deseja saudável e bem-sucedida.

### **Como vêm os professores e os pais a inclusão da Educação Física no Currículo do 1.ºCEB?**

A maioria dos inquiridos considera dever ser a disciplina de Educação Física obrigatória para todas as crianças já em idade pré-escolar e com especial incidência no 1.º Ciclo do Ensino Básico, idade em que se iniciam as aprendizagens das capacidades psicomotoras e condicionais. Consideram que a existência de aulas de EF com uma periodicidade de duas ou mesmo três vezes por semana iria em muito contribuir para a melhoria de capacidades, dispêndio de energias, e o mais importante ainda o combate ao autentico flagelo que é a obesidade infantil. Os pais, nas suas respostas, são totalmente contra a hipótese de os seus filhos virem a ter apenas uma aula de EF por semana, o que consideram muito pouco para os tempos que vivemos.

Ao analisarmos os inquéritos por questionário, chegámos à conclusão que a existência da EF como disciplina obrigatória contribui para a redução de dificuldades

físico-motoras, cognitivas e de socialização. É fundamental que a disciplina de EF seja implementada de forma séria e com currículos próprios que em muito contribuiria para a criação de hábitos saudáveis que ajudariam a que as crianças se tornassem adultos independentes, saudáveis, ativos e com uma qualidade de vida superior e muito mais equilibrada. De considerar a importância atribuída à disciplina naquilo que ela contribui para o crescimento das crianças no seu todo, para a criação de hábitos e estilos de vida saudáveis.

É fundamental e importante que a EF como disciplina que tem como filosofia de base ajudar a crescer de forma saudável e equilibrada procure chegar a todas as crianças em idade escolar e não direcionada apenas para elites como acontece nos clubes.

Entendemos dever ser uma mais-valia para o currículo porque, para além de contribuir para um saudável desenvolvimento físico-motor, pode e deve ser um bom veículo para a transmissão de hábitos, de aprendizagem e respeito pelas regras, e acima de tudo um bom veículo para o exercício do fair play e respeito pelos outros.

Consideramos importante referir o sentimento de preocupação manifestado tanto por professores como pelos pais quanto à possibilidade de vir a realizar-se num futuro próximo redução da carga horária atribuída à EF ou ao modo como são ministradas as mesmas. A inclusão da EF nos currículos por si só não é suficiente, defende-se uma maior atenção na aplicação dos programas, para isso considera-se ser importante o papel que os **supervisores pedagógicos** venham a ter num futuro próximo dirigindo parte da sua atenção para um olhar mais atento sobre a Educação Física e que essa atenção seja orientada para o cumprimento de forma assertiva dos programas; só assim se poderá trabalhar dentro dos parâmetros de qualidade e obter resultados que todos pais e professores defenderam.

#### **Que articulação existe entre os Currículos próprios (EF) e as competências gerais a adquirir no 1.º Ciclo do Ensino Básico?**

Verificou-se a existência de uma relação positiva entre a importância curricular, e o número de aulas semanais com que a disciplina deve ser abordada. Registou-se a existência de um sentimento de relação muito direta entre a importância da Educação Física e o desenvolvimento global da criança. Constatamos que existe uma vontade expressa de atribuição de responsabilidades à EF como disciplina autónoma e com uma

correlação positiva na importância que lhe vem sendo atribuída como disciplina curricular.

Foi-nos dado perceber e compreender com base no estudo realizado e nas opiniões recolhidas que existe um momento crítica para a aquisição e domínio de competências de âmbito geral, bem assim como de uma fase bem determinada no crescimento das crianças para a realização das aprendizagens físico-motoras consideradas fundamentais para o seu processo de desenvolvimento que decorre até fim do primeiro ciclo do ensino básico, podendo este período decorrer no seu limite até final do segundo ciclo.

Podemos reforçar com a opinião manifestada por Matos (2004, p. 29), quando ele defende que “o desenvolvimento físico das crianças atinge estádios qualitativos que precedem e dão sustentabilidade ao desenvolvimento cognitivo e social”.

Poder-se-á também dizer que a atividade física/Educação Física com o seu currículo próprio, pode oferecer aos alunos conhecimentos e competências gerais concretas e necessárias às operações cognitivas incluídas nos programas doutras áreas disciplinares, contribuindo para uma maior facilitação e motivação dos alunos para a sua abordagem. Importante incluir na resposta a esta questão, algumas opiniões que defendiam ser a EF um excelente espaço para se produzir a interdisciplinaridade tão defendida por todos mas pouco utilizada.

Com base no estudo por nós realizado, opiniões recolhidas, apoiados em autores e na nossa experiência profissional, ficámos significativamente convictos que estas evidências justificam, por si só, a importância crucial desta área disciplinar no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Com base na amostra utilizada, percebeu-se que existe uma opinião positiva e bastante próxima sobre o valor e responsabilidade atribuída à EF, bem assim como da importância curricular que a mesma deve ter.

A quase totalidade dos professores e encarregados de educação valoriza o papel da EF para o desenvolvimento global da criança, com especial incidência no período que decorre do ensino pré-escolar até final do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

A existência de currículos próprios obriga segundo opinião dos inquiridos a manter uma linha de orientação bem definida o que leva os professores a serem mais exigentes. No seguimento desta linha de pensamento vinda dos intervenientes neste

estudo foi possível concluir que e segundo as suas opiniões, a existência de um programa para a EF com linhas de orientação bem definidas, obriga a que os professores sejam mais exigentes na programação, direção de aulas, obtenção de resultados e avaliação do trabalho realizado.

O grau de importância e a articulação entre os currículos da EF e os restantes currículos não podem estar dependentes da vontade e do interesse das escolas ou dos professores. A EF é considerada por alguns dos inquiridos como sendo uma disciplina também ela “*nobre*”, que em muito contribui para o sucesso de outras, o que deve obrigar não apenas a um maior rigor e exigência na elaboração dos currículos, mas também no seu cumprimento.

Foi-nos dado perceber que a articulação entre os currículos da EF e as competências a adquirir neste ciclo de aprendizagem deve estar apoiada num programa, com objetivos bem definidos para as diferentes idades e ciclos de aprendizagem não esquecendo a importância na definição de formas de avaliação para cada ano de escolaridade, trabalhar respeitando parâmetros de qualidade para se atingirem os melhores objetivos.

Não é possível obterem-se competências ajustadas aos diferentes ciclos de crescimento se apenas se pedir às crianças para jogarem, correrem e saltarem sem que para tal exista um programa e um currículo a cumprir. Todo o trabalho deve ter uma articulação e para tudo na vida devem existir objetivos. A EF tem fugido um pouco a esta regra, mas com o interesse manifestado pelos professores e comunidade educativa acreditamos que num futuro próximo iremos ter melhores resultados

No entanto, atrevemo-nos a dizer que, ao falarmos das questões ligadas à Educação Física num espaço e num tempo específico que tem a ver com a Educação Física Infantil, temos consciência que estamos a pisar terrenos de discussão, debate e reflexão que embora tenha evoluído muito ao longo dos últimos anos, ainda está marcado pela escassez de informação, produção de documentos de pesquisa e estudos que contribuam para uma verdadeira legitimação da disciplina de EF e dos professores que trabalham e evoluem neste nível tão importante da educação básica.

Verificámos que, muitas vezes, se levantaram na defesa dos ideais e importância da EF nos primeiros anos de vida, com especial incidência para os níveis de ensino onde foi centrado o nosso estudo e que se situam no Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

Concordamos com este sentimento, mas atrevemo-nos a dizer que nem sempre as vozes têm correspondência com as ações, porque estamos no terreno há muitos anos, trabalhando diariamente com crianças e temos a consciência que muito caminho temos a percorrer nesta tão nobre tarefa que é lutar e contribuir para que todas as crianças tenham o direito a brincar, jogar e à prática do exercício físico.

## SÍNTESE CONCLUSIVA

Com preambulo às nossas conclusões, atrevemo-nos a dizer que na formulação das mesmas, e não colocando nunca de parte a nossa já longa experiencia nesta área registamos que existe neste momento uma consciencialização em crescendo por parte da comunidade educativa em geral e dos pais em particular, para a importância de se promover e inculcar nas crianças estilos de vida cada vez mais saudáveis.

Acreditamos poder vir a contribuir para que, num futuro próximo, possamos vir a dar passos que constituam por si só uma mais-valia à investigação e ao problema por nós levantado, contribuindo para uma nova forma de ver e entender o papel e importância da disciplina, num contexto de escola que se deseja para todos e onde todos tenham as mesmas possibilidades, não esquecendo a diversidade e as diferenças de cada um dos nossos alunos, pais e professores. Importa que todos juntos possamos continuar a refletir sobre as questões relacionadas com a Educação Física e que o pequeno contributo por nós aqui deixado, com toda a humildade possa servir de incentivo a futuros estudos e formas de intervenção.

É nossa convicção que após termos respondido às questões de base colocadas no nosso estudo, se torna importante a apresentação das conclusões por nós evidenciadas e que emergem dessas mesmas questões, baseadas numa lógica que passa pela análise apresentação e reflexão de importantes e variados aspetos da Educação Física.

- No mercado existe uma vasta e quase saturada oferta de professores com alguma formação específica, monitores e professores de educação física, mas foi-nos dado perceber, com alguma preocupação, que continuam a faltar docentes verdadeiramente vocacionados para trabalhar especificamente na Educação Física Infantil, uma vez que trabalhar com crianças, a este nível, requer um conjunto de competências e motivações e até espírito de sacrifício que nem sempre está ao alcance de todos;
- Para os professores, o trabalho com crianças no âmbito da EF deve ser apoiado no campo específico da sua formação, aumentando o seu potencial de aprendizagens e competências para que mais facilmente sejam capazes de compreender este tipo de cultura específica que é trabalhar com estes escalões etários, evitando reduzir as

ações de movimento a um simples fazer por fazer, destituído de sentido, significados e intencionalidades;

- Importante referir a necessidade da figura do Supervisor Pedagógico passar a ter uma atenção e um olhar mais atento para a disciplina, o que iria por si só contribuir para a melhoria da qualidade do ensino;
- Existe um pensamento transversal que aponta para uma necessidade de repensar o ensino da EF, tornando-se para isso necessário e fundamental ter a coragem de discutir pontos muito importantes, que passam por uma abordagem clara dos objetivos para as aulas, uma correta seleção de conteúdos e metodologias ajustadas, não esquecendo um ponto muito referido que passa pela definição de critérios de avaliação para cada um dos anos de escolaridade uma vez que no 1.º CEB a observância destas questões iria ajudar os professores a motivarem os seus alunos para a disciplina;
- Constatou-se que, se a escola oferecesse atividades que fossem ao encontro dos interesses e necessidades dos seus alunos, os seus pais optariam pela escola e que só a procuram fora porque a escola não tem oferta;
- Evidenciou-se que a EF não deve estar dependente da vontade e muitas vezes do “capricho” dos professores, consideram-na como sendo uma disciplina tão nobre quanto as outras e, por consequência, importante para o sucesso nas outras disciplinas;
- Ficou claro que a grande maioria alunos adora ou gosta muito das aulas de Educação Física, havendo apenas um que disse não gostar da EF, nem sentir que seja importante;
- Foi evidente a importância atribuída pelos pais, professores e alunos às atividades extra curriculares;
- Foi evidenciada a necessidade da escola repensar a organização das atividades extra curriculares;
- Foi coincidente a relação que os pais e professores estabelecem entre a prática do exercício físico/Educação Física e o seu contributo para um crescimento mais saudável, melhoria da saúde e uma melhor qualidade de vida,

- Foi possível perceber, com grande satisfação, que transversalmente à saúde e o bem-estar, são associadas à Educação Física como sendo um ganho e ou uma mais-valia adquirida pela sua prática;
- Constatámos que a maioria dos pais e a totalidade dos professores inquiridos colocam a EF em plano de igualdade com as outras disciplinas não estabelecendo quaisquer diferenças. No entanto não podemos deixar de registar que uma percentagem muito pequena continua a considerar a EF como sendo de menor importância quando relacionada com outras disciplinas do currículo;
- É consensual que a totalidade dos professores e a grande maioria dos pais têm uma opinião bem formada sobre a necessidade de existência de programas para a EF, do seu cumprimento e da sua inclusão nos currículos;
- Verificámos que uma percentagem considerável dos pais e dos alunos inquiridos disseram que a prática de uma atividade física/ desporto conduz ao diálogo entre eles, sendo referido pelos pais que, pelo facto de quererem ser exemplo para os filhos acabam por praticar também uma atividade em conjunto, contribuindo assim para a sua saúde e bem-estar;
- Constatou-se que apesar da considerável percentagem de alunos que praticam uma atividade fora da escola, existe um grupo com algum significado que não pratica qualquer atividade o que nos deixa preocupados.
- Podemos perceber que, nos tempos que atravessamos, a Educação Física é cada vez mais importante e vem ocupando um papel relevante na formação das crianças jovens e adolescentes.

### **Limitações do Estudo**

Sabíamos que o caminho por nós escolhido para a realização do nosso estudo não iria fugir a algumas exigências que se traduziram em fatores limitativos à realização do mesmo.

Uma vez que não foi nosso desejo construir qualquer tipo de teoria, tivemos sim a intenção de mais e melhor nos esclarecermos e, em simultâneo podermos contribuir com este estudo para ajudarmos outros profissionais a tornarem-se mais conscientes das suas responsabilidades enquanto professores de Educação Física, levando-os a melhorar competências e atitudes.

- O trabalho cinge-se ao estudo de um Jardim-escola específico, e atendendo a que foi utilizada uma amostra não muito significativa, os resultados obtidos constituem, por si só dados indicadores com algum interesse, mas que não nos permitem fazer uma generalização a outras escolas, sejam eles pertencentes à mesma Associação ou não.
- Uma das limitações do nosso estudo teve uma ligação estreita ao tema escolhido, uma vez que o mesmo procura estudar a importância da Educação Física no Currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, não havendo especificamente sobre esta temática muitos estudos e ou dissertações.
- Consideramos ter sido uma limitação para o nosso estudo o facto do principal investigador ter já uma considerável experiência no campo da EF infantil, pelo que nem sempre foi fácil o necessário distanciamento face ao principal problema em estudo e às questões de investigação inicialmente traçadas.
- Estamos conscientes que, nas nossas limitações, devemos referir também que o nosso estudo se centrou apenas em 5 professores, 25 alunos e respetivos encarregados de educação, sabemos que “são sempre preferíveis estudos mais abrangentes mas que muitas vezes acabam por omitir parte da realidade concreta daquilo que se pretende estudar” (Magalhães, 2005). Neste caso apoiamo-nos em Abrantes (2003), quando ele diz que “deve preferir-se, uma análise delimitada no tempo e no espaço a uma análise global mas esvaziada de realidade”.
- Este estudo, que se traduz no trabalho final do Mestrado em Ciências da Educação - Supervisão Pedagógica e que pretendemos concluir até junho de 2013, teve como causa limitativa, o fator tempo associado às funções docentes, às minhas responsabilidades familiares e ao sentido profissional que sempre coloquei no cumprimento das minhas tarefas quer curriculares quer extracurriculares.
- Por último, de referir ainda que durante a fase de estruturação e realização este estudo, outras pessoas poderiam ser ouvidas, o que em muito o teriam enriquecido; no entanto, e neste contexto, não tivemos em consideração essas possíveis opiniões, uma vez que, segundo Ludke e André (1986, p. 22), “a importância de determinar os focos de investigação e estabelecer os contornos do estudo decorre do facto de que nunca será possível explorar todos os ângulos do fenómeno num tempo razoavelmente limitado.”

- **Propostas de Ação - Desafios**

- Como sugestão de continuidade a dar a este estudo, seria de todo importante torná-lo extensível ao trabalho que vimos realizando com futuros professores do Primeiro Ciclo do Ensino Básico, como forma de dar maior importância e sustentabilidade à disciplina de Educação Física que eles terão que lecionar no âmbito da sua profissão.
- Atendendo a que o estabelecimento de ensino onde foi realizado este estudo se encontra ligado a uma Associação de escolas de âmbito nacional, a amostra poderá incluir, num outro trabalho a realizar, um conjunto alargado de escolas, para que se torne possível estabelecer de uma forma mais ampliada e credível, comparações entre diferentes opiniões de comunidades educativas de diferentes pontos do país.
- Dado o número de alunos representados na amostra que não frequentam atividade desportivas ou que os seus pais disseram que se sentiram na necessidade de as procurar fora da escola, sugerimos que seja realizado um estudo alargando no sentido de se poder obter um conhecimento mais profundo dos hábitos desportivos das crianças e da capacidade da escola encontrar respostas para satisfazer essa procura.

Estamos conscientes do muito que ainda temos a fazer nesta área de estudo, só um esforço conjunto nos permitirá obter um melhor e maior conhecimento da criança e das suas necessidades, para o qual deixamos o nosso simples mas sincero contributo. Tudo faremos para que este trabalho venha a ser uma mais-valia na criação de condições e oportunidades de prática cada vez mais produtiva, que satisfaçam e valorizem o papel da Educação Física enquanto disciplina emergente e fundamental no currículo do Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Não podemos, nem devemos, nunca esquecer que assegurando um correto desenvolvimento ao nível da prática da atividade física das nossas crianças, estamos a apostar na sua qualidade de vida e bem-estar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrantes, P. (2003). *Os sentidos da escola: Identidades juvenis e dinâmicas de escolaridade*. Oeiras: Celta Editora.
- Adelino, J. Vieira, J. e Coelho. (2002). *O treino de jovens – O que todos precisam saber*. Lisboa: FMH.
- Afonso, N. (2005). *Investigação naturalista em educação*. Porto: Edições Asa.
- Alarcão, I. (Org.). (2001). *Formação reflexiva de professores. Estratégias de supervisão*. Coimbra: Editora Almedina.
- Associação dos Jardins Escola João de Deus. (2008). *Regulamento interno para as valências de jardim-de-infância e 1.º ciclo do ensino básico*. Lisboa.
- Azevedo, M. (2006). *Teses, relatórios e trabalhos escolares*. Lisboa: Universidade Católica Editora
- Barata, T. (2002). *Atividade física e medicina moderna*. Odivelas: Europresse Editores e Distribuidores Publicações Lda.
- Bardin, L. (2008). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barreiros, J. (1992). *Desenvolvimento motor e desenvolvimento conceptual*, In Ludens – vol. 5, jul/set, 15.
- Batista, I. (1998). *Formação contínua de professores*. Dissertação de Mestrado Inédita. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Bell, J. (1993). *Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Editora Gradiva-Publicações, Lda.
- Bento, J. O. (1991). *Acerca do papel do professor de educação física*. In Revista *Horizonte*, Volume III, n.º 13, 21.
- Bento, J. O. (2001). *Desporto, saúde, vida – Em defesa do desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bogdan, R. e Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Botelho, G. (2004). *A situação da educação física no 1.º ciclo de ensino em Portugal*. *Horizonte*, vol. XV, 36-37.
- Braz, J. (1996). *Metamorfoses na formação de professores de educação física*. Lisboa: *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*.
- Brás, J. (1998). *A formação inicial de professores do 1.º ciclo educação física*. In *Revista Horizonte*, vol. X.
- Brito, A. (2001). *Ensaio no tempo*. Lisboa: Compendium.
- Brito, A. (2002). *A metodologia da educação física*. *Horizonte*. Volume XVI, N.º 92.
- C. N. A. P. E. F. (2002). *Perspetivas para a educação física e o desporto escolar*.
- Carmo, H. e Ferreira, M. (1998). *Metodologia da investigação-guia para auto aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.

- Carvalho, A e Cruz, S. (2000). *Desenvolvimento motor e capacidades da criança*. Oeiras: Município de Oeiras – DESAS/Educação.
- Carvalho, A. (2006). Educação para a saúde – Conceito, práticas e exercício físico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, N.º 31-32.
- Carvalho, L. (2001). *Sobre o status da disciplina de educação física na década de setenta: fragmento de um estudo empírico-organizacional*. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. n.º 21-22.
- Caspersen, C. (1985). Exercício e atividade física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. N.º 100.
- Cavill, N. Biddle, S. Sallis, J. (2001). *Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference*. Pediatric Exercise Science.
- Chateau, J. (1987). *A criança e o jogo*. São Paulo: Summus.
- Claparrede, E. (1956). *Psicologia da criança e pedagogia experimental*. São Paulo: Ed. do Brasil.
- Comédias, J. (2004). *Avaliação aferida. Uma necessidade do sistema de educação Física na escola*. In *Revista Horizonte*. Volume XIX, 112.
- Constantino, J. (1998). *Pedagogia do desporto e educação física*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Correia, A. (2001). *Inovação pedagógica e formação de professores*. Porto: Edições Asa.
- Côté, J. (2000). *A influência da família no desenvolvimento de talentos no desporto*. *The Sport Psychologist*.
- Crum, B. (2002). *Funções e competências dos professores de educação física*. In *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, n.º 23, maio/agosto. Lisboa
- Daniel, O. (2009). *Material de apoio sobre educação*. Lisboa FMH, UTL.
- Dias, C. e Fonseca, A. (2005). *Breve reflexão sobre o desporto infantil. Treino desportivo*. Lisboa: Instituto de Desporto de Portugal.
- Diniz, J. (2002). *Aptidão física e saúde. Desafios para a educação física FMH,UTL*. In *Educação para a Saúde*. Sociedade Portuguesa de Educação Física. Lisboa: Edições FMH.
- UNICEF. (2012). *9.ª Conferência sobre os direitos das crianças*. Brasília.
- Duffy, B. (2004). *Análise de dados documentais. Como realizar um projeto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Estrela, A. (1994). *Elementos e reflexões sobre a educação física em Portugal, no período compreendido entre 1834 e 1910: da necessidade da educação física*. Lisboa: Instituto Nacional de Educação Física. Centro de Investigação e Documentação.
- Fernandes, E. (2007). *Caracterização das atividades desportivas abordadas na educação física e no desporto escolar nas escolas secundárias da R.A.M*. Monografia.
- Ferreira, E. (2004). A disciplina de educação física: Oferta e procura de licenciados. In *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*. n.º 28, p.29.

- Figueiredo, A. (2006). *A educação física no 1.º ciclo do ensino básico*. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa: Universidade Técnica.
- Fortin, J. (2003). *A evolução na aprendizagem por objetivos*. Lisboa: Porto Editora.
- Ghiglione e Matalon. (1998). *O inquérito. Teorias e práticas*. Oeiras: Celta Editora.
- Gomes, J. (2010). *O juízo dos pais acerca da atividade física dos filhos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Hill, M. e Hill, A. (2000). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edição Sílabo.
- Januário, C. (1995). *Um conceito para a educação física*. Livros Horizonte, Vol. XI, 17-18.
- Jardins-Escolas João de Deus (1956). *Documentário da sua actividade*. Lisboa: Associação dos Jardins-Escolas João de Deus.
- Jersen, E. (2002). *O cérebro a bioquímica e as aprendizagens – Um guia para os pais*. Porto: Edições Asa.
- José, G. (2010). *A importância da motricidade no desenvolvimento global da criança*. Edições ISMAT. Lisboa: Livros Horizonte.
- Kant, I. (1985). *Crítica da razão pura*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Kischimoto, T. M. (1999). *O jogo e a educação infantil*. São Paulo: Editora Pedagógica Universitária.
- Lessard-Hébert, M. (2001). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas*. (3.ª Edição). Lisboa: Instituto Piaget – Divisão Editorial.
- Lima, A. (1999). *A educação física em finais de século: As mudanças necessárias*. Livros Horizonte, Vol. XIV, 3-5.
- Lima, T. (1999). *Competições para jovens. Os jovens e o desporto*. Câmara Municipal de Oeiras: Publicações Dom Quixote.
- Loureiro, M. (2004). *Estudos sobre a promoção da educação para a saúde em escolas de Portugal*: Edições ME.
- Ludke, M. e André, M. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo Editora Pedagógica Universitária.
- Magalhães, P. (2005). *As atividades de ocupação do tempo livre no contexto escolar*. Dissertação de Mestrado Inédita. FCDEF-UC.
- Marconi, M. e Lakatos, E. (1998). *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Editora Atlas..
- Marmeleiro, J. e Gomes, G. (2007). *A disciplina de educação física no ensino básico e secundário*. In *Revista Horizonte*. Vol. XXI, n.º 126, 17.
- Marques, A. (2002). *A educação para a saúde: Atividade física e saúde. A perspetiva pedagógica*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Marques, A. (2004). *Jogo e desenvolvimento da criança hoje*. In *Horizonte*. FMH, vol. XIX.
- Marques, A. (2004). *O ensino das atividades físicas e Desportivas. Fatores determinantes da eficácia*. In *Revista Horizonte*. Vol. XIX, 15.

- Matos, Z. e Graça, A. (2004). *Criação de hábitos de atividade física regular: Um objetivo central da Educação Física*. In J. Bento e A. Marques. *Atas das jornadas científicas, Desporto Saúde e Bem-Estar*. Porto FCDEF-UP.
- Matos, Z. (2004). *A importância da educação física no 1.º ciclo do ensino básico. educação física na escola primária*. Porto: Universidade do Porto.
- Mialaret, G. (1999). *Psicologia da Educação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ministério da Educação (2004). Departamento da educação básica. *Organização curricular e programas*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Ministério da Educação. (1998). *Manual de educação física. 1.º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.
- Monge, S. (1998). *Contributo para a gestão do tempo na educação pré-escolar – estudo caso*. Lisboa: FMH.
- Monteiro, J. (1998). *Características da avaliação no âmbito dos novos programas*. In *Horizonte*: FMH, vol. XIX, 32.
- Morais, L. C e Salmela, J. H. Rabelo. (2004). *Papel dos pais no desenvolvimento de jovens psicologia: Reflexão e Crítica*.
- Moreira, P. (2000). *Educação física no 1.º ciclo do ensino básico: contributo para a sua efetiva implementação*. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto. Universidade do Porto.
- Morel, A. Boulanger, M. Hervé, F. Tonnelet, M. (2001). *Prevenção dos comportamentos de risco*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Mota, J. (2002). *Atividade física e saúde: Fatores de influência da atividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Campo das Letras.
- Nascimento, A. e Cruz, O. (2005). *Educação física escolar: Uma Abordagem Pedagógica nas escolas públicas de macapá*. Belém-PA.
- Nérici, Imido. (1986). *Introdução à didática*. São Paulo: Edições Atlas.
- Neto, C. (1995). *Motricidade e jogos de infância*. Lisboa: Edições FMH.
- Neto, C. (1997). *Tempo e espaço de jogo para a criança: rotinas e mudanças sociais*. Lisboa: Edições FMH.
- Neto, C. (1998). *A família e a institucionalização dos tempos livres*. Lisboa: Edições FMH.
- Neto, C. (2004). *A criança e a atividade desportiva. Desporto Infantil*. In *Revista Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*. Vol. X, março/abril, pp.20-23.
- Neto, C. (2007). *Desenvolvimento motor e contextos sociais*. Conferência realizada no município de Faro a 14 de fevereiro de 2007.
- Neves, R. (2001). *A educação física no 1.º ciclo do ensino básico: Necessidades de formação à profissionalidade docente*. Digital, Buenos Aires, N.º 34, 8.
- Nóvoa, A. (1998). *História da educação: Percursos de uma disciplina. As ciências da educação e os processos de mudança*. Porto: Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação.
- Nunes, L. (1999). *A prescrição da atividade física*. Lisboa: Editorial Caminho.

- Orlando, M. (1998). *Criança para o amanhã*. Porto: Porto Editora.
- Pereira e Neto (1997). *O jogo e o desenvolvimento da criança*. Lisboa: Edições FMH.
- Pereira, A. (2004). A paixão pela profissão: a excelência em educações físicas e Desporto. In *Revista Horizonte*. Volume XIX, n.º113, p.26.
- Piaget, J. (1972). *A formação do símbolo na criança*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Piéron, M. (1998). *Atividade física e saúde: Papel da educação física na promoção de estilos de vida saudáveis*. Lisboa: Omniserviços.
- Pimentel, J. e Nunes, P. (2002). *Influência da Proveniência na cultura desportiva dos jovens*. In *Revista Horizonte*. Edições FMH, vol. XX pp. 14-17.
- Pires, G. (2004). *Para uma formação desportiva*. Porto: Porto Editora.
- Platão. (1949). *A república*. (8.ª edição). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Polit, D. e Hungler B. (2007). *Investigação científica em ciências da saúde*: Porto Alegre, Artes Médicas.
- Pontes, P. (2006). *Estudos de caso em educação*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Pontes, V. (2007). *O papel do desporto na educação*. In *Noesis*. Edição: ME DGIDC.
- Proença, M. (1999). *Didática da história da educação*. Lisboa: Universidade Aberta. Lisboa: Edições D. Quixote.
- Quivy, R. e Campenhoudt, L. (1992). *Manual de investigação em ciências das sociais*. Lisboa: Editora Gradiva.
- Ramos, S. (2004). A importância atribuída à disciplina de educação física. In *Revista Horizonte*, vol. XX, p.35
- Rocha, L. (1996). Não há educação sem educação física: Educação física e educação Cívica. In *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. n.º13, 21.
- Rocha, L. (1998). *Representações e práticas de educação física de professores do 1.º ciclo do ensino básico*. Lisboa: FMH-UTL.
- Rocha, L. (2002). Educação física no 1.º ciclo. O que pensam os professores sujeitos a um programa de formação contínua. *Boletim SPEF*.
- Rojas, Ricardo e Osório. (2001). Aplicação de Questionários. Recuperado em 2012, maio 17, de <http://www.50.org/sindpitagoras/likert.htm>
- Roldão, D. (2003). *Motivação e autoconceito em alunos do 1.º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Porto Editora.
- Santos, E. (1999). Em defesa da educação física. *Horizonte*. Volume XV, n.º98.pag.7.
- Smoll, F. (2002). *A comunicação do treinador com os jovens atletas* (2.ª Ed). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Sousa, J. (2004). A educação física e o seu ensino. Representação e motivos de satisfação. In *Revista Horizonte*, volume XIX, 5.
- Sousa, J. (2006). Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física. In *Revista Horizonte*, n.º 8, 1-8.
- Trudeau, F. e Shephard, R. (2005). *Contributo dos programas de educação física para a escola*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- UNICEF (1989). Convenção sobre os direitos da criança. *Nações Unidas* vol. XIII.
- Welk, G. (2002). Avaliação de atividade física e saúde, relacionadas com a motricidade humana. *In Revista Horizonte*, vol. XVIII, 71.
- Williams, A. (2002). *A educação física nos primeiros anos de vida*. London: Falmer Press.
- Wolf, R. (2000). *Coaching kids for dummies*. IDG. New York: Books
- Yin, R. K. (2005). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. (3.<sup>a</sup> ed.) Porto Alegre: Bookman.

### **LEGISLAÇÃO CONSULTADA:**

Decreto-Lei n.º 74/2004, de 26 de março.

Decreto-Lei Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto. Versão nova consolidada 30/8/2005.

Decreto de Lei n.º 139/2012, de 5 de julho.

Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho.

Programa do XVII Governo Constitucional (2005/2008).

## **ANEXOS**

**ANEXO 1**  
**Pedido de autorização para recolha de dados**

José Manuel Serrano de Jesus

Professor de Educação Física

Exma. Sra.

Diretora do Jardim Escola .....

26 de abril de 2012

Assunto: Pedido de autorização para recolha de dados.

Venho, por este meio, solicitar a autorização de V. Exa. para realizar a recolha de dados no âmbito da elaboração do meu estudo de trabalho final do Mestrado em Ciências da Educação, que me estou a frequentar.

No âmbito da pesquisa para o tema que propus para a dissertação, **“Importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico”**, necessito caracterizar o campo e o alvo da pesquisa, sendo o campo neste caso, o Jardim-Escola.

Tendo em conta que, para além de ter de explicitar e justificar o âmbito da pesquisa, terei também de proceder a técnicas de recolha de dados: entrevistas, inquéritos por questionários e análise de documentos. Nesse sentido, solicito a sua autorização para que possa caracterizar o campo e realizar questionários a alunos e entrevistas a professores.

Todos os dados serão tratados de forma confidencial, não sendo nunca mencionados nomes, (apenas será descrito que é um Jardim-Escola pertencente à Associação de Jardins Escola João de Deus).

Sem outro assunto, subscrevo-me com toda a consideração.

Atenciosamente.

José Manuel Serrano de Jesus

Autorizo

A Diretora

---

Ana Maria Virtuoso

**ANEXO 2**

**Pedido de autorização para realizar um questionário sobre Educação  
Física**

José Manuel Serrano de Jesus

Professor de Educação Física

Exmo. Sr.

Encarregado de Educação

26 de abril de 2012

Assunto: Pedido de autorização para realizar um questionário sobre Educação Física.

Venho, por este meio, solicitar a autorização de V. Exa, para que o seu educando possa colaborar no meu estudo de trabalho final do Mestrado em Ciências da Educação.

Dentro do âmbito da pesquisa para o tema que propus para a minha dissertação, **“Importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico”**, solicito a sua colaboração, respondendo ao questionário que lhe envio bem como a sua autorização, para poder ouvir a opinião do seu educando sobre a Educação Física, sua importância e significado que a mesma tem para ele.

Aproveito para informar, que todos os dados serão tratados de forma confidencial, não sendo nunca mencionados nomes, (apenas será descrito que é um Jardim-Escola pertencente à Associação de Jardins Escola João de Deus).

Sem outro assunto, subscrevo-me com toda a consideração

Atenciosamente.

José Manuel Serrano de Jesus

AUTORIZO

O Encarregado de Educação

**ANEXO 3**  
**Questionário aos Pais e Encarregados de Educação**

# EDUCAÇÃO FÍSICA

## QUESTIONÁRIO AOS PAIS / ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

A realização deste questionário insere-se no âmbito de uma investigação conducente à dissertação de Mestrado em Ciências de Educação - Supervisão Pedagógica, que estou a realizar e em que procuro conhecer qual a perceção que têm os pais das aulas de educação física, qual o contributo da EF no desenvolvimento físico, afetivo e social e emocional dos seus filhos e a importância da colocação da EF no currículo do primeiro ciclo.

Os resultados obtidos são confidenciais, sendo unicamente utilizados no âmbito deste trabalho de investigação.

Não existem nem boas nem más respostas. Apenas a sua opinião é, para nós, importante. Interessa-nos recolher opiniões concretas e sinceras, relativamente, a todas as questões.

Desde já agradecemos a sua colaboração.

José Manuel Serrano de Jesus

**Responda por favor às seguintes questões:**

**Esse questionário foi respondido por:**

- Pai  
 Mãe  
 Outro \_\_\_\_\_

**1.- Quantos anos tem? (Escreva) \_\_\_\_\_anos**

**2.- Quais são as suas habilitações literárias?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1.º Ciclo          | <input type="checkbox"/> 12.º ano       |
| <input type="checkbox"/> 6.º Ano            | <input type="checkbox"/> Curso médio    |
| <input type="checkbox"/> 9.º Ano            | <input type="checkbox"/> Curso Superior |
| <input type="checkbox"/> Outro. Qual? _____ |   |

**3. Considera que a educação física no 1.º ciclo deve ser:**

- Obrigatória  
 Optativa  
 Não deveria existir

**4. Justifique a sua resposta:**

.....  
.....  
.....

**5. Quantas vezes por semana deveriam o seu filho ter educação física?**

- 1 Vez
- 2 Vezes
- 3 Vezes
- Não deveria ter.

**6. Acha que, relativamente às outras disciplinas a educação física é:**

- Muito importante
- Importante
- Pouco importante

**7. Na sua opinião, para que serve a disciplina de educação física?** *(Pode assinalar até 3 respostas).*

- Estimular a prática de atividades físicas e desportivas
- Contribuir para a saúde dos alunos
- Libertar energias
- Desenvolve Competências
- Ocupar o tempo livre
- Ajudar a crescer de forma harmoniosa
- Complemento a outras atividades

**8. Como avalia a importância das aulas de educação física no currículo do 1.º ciclo?**

- Pouco Importante
- Importante
- Muito Importante

**9. Diga porquê:**

.....

.....

.....

.....

**10. É de seu conhecimento a obrigatoriedade da disciplina Educação Física?**

- Sim
- Não

**11. Considera ser importante a existência de um programa de educação física no currículo do 1.º ciclo?**

- Pouco Importante
- Importante
- Muito Importante.

**12. Justifique a sua resposta.**

.....

.....

.....

.....

.....

**13. Habitualmente realiza alguma atividade física com o seu filho?**

- Sim
- Não

**14. Se respondeu sim diga qual e porquê.**

.....  
.....  
.....

**15. O seu filho pratica alguma atividade física fora da escola?**

Sim

Não

- Se respondeu SIM, responda às questões 16 e 17
- Se respondeu NÃO, responda à questão 18

**16. Quais as atividades/ desportos que o seu filho pratica fora da escola.**

1. ....
2. ....
3. ....

**17. Quais as principais razões porque o seu filho pratica Atividade Física/ Desporto fora da tua escola:** *(pode assinalar até 3 respostas).*

- Porque na escola não existe
- Para ocupar o tempo livre
- Para crescer de forma equilibrada
- Porque os amigos praticam
- Porque o médico aconselha
- Para conhecer novos amigos
- Outras razões

.....  
.....

**18. Porque não pratica o seu filho nenhuma atividade física/desporto fora da escola.** *(pode assinalar até 3 respostas).*

- Por falta de tempo
- Porque na escola é suficiente

- Por ficar muito dispendioso
- Porque ele não quer
- Porque ele não gosta
- Porque considero desnecessário
- Outras razões .....

**19. Considera que a prática de uma atividade física contribui para a melhoria da saúde e qualidade de vida.**

Sim  Não

**20. Se respondeu sim, diga porquê.**

-----  
-----

Este questionário chegou ao fim, muito obrigado pela sua participação.

**Se desejar fazer mais alguma consideração use por favor as linhas seguintes:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**ANEXO 4**  
**Questionário aos Alunos do 4.º ano do 1.ºCEB**

## QUESTIONÁRIO DE ALUNOS

Mestrado em Supervisão Pedagógica

### Educação Física e Desporto

Questionário aos alunos do 4.º Ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Caro aluno (a):

Gostava de saber qual o teu pensamento sobre a Educação Física.

Espero que não te importes de responder, que sejas sincero (a) e que digas o que pensas.

Lê as perguntas com atenção, ouve as explicações que te vão ser dadas para responder ao inquérito.

Para preencher, basta fazer uma cruz no quadrado que preferes e em algumas perguntas escreveres a tua opinião.

*Vamos então dar início ao nosso questionário.*

1. **Sexo:** Masculino

Feminino

2. **Idade:** \_\_\_\_\_ anos

3. **Profissão do Pai** \_\_\_\_\_

**Profissão da Mãe** \_\_\_\_\_

**4. Gostas de Desporto?**

- Adoro;
- Gosto muito;
- Gosto mais ou menos;
- Gosto pouco;
- Não gosto nada.

**5. Na tua escola tens aulas de Educação Física?**

Sim  Não

**6. Gostas das tuas aulas de Educação Física?**

- Adoro;
- Gosto muito;
- Gosto mais ou menos;
- Gosto pouco;
- Não gosto nada.

**7. Gostavas de ter mais vezes aulas de Educação Física?**

Sim  Não

**8. Se respondeste sim à questão anterior, quantas vezes gostavas de ter aulas por semana?**

- Duas vezes por semana
- Três vezes por semana

**Porquê?**

---

---

---

**9. O que é que mais gostas de fazer nas aulas de Educação Física?**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**10. Gostavas de praticar um desporto na tua escola?**

Sim  Não

**Se respondeste SIM, diz qual?**

---

**11. Praticas alguma atividade física ou desportiva, fora da tua escola?**

Sim  Não

**Se respondeste SIM – responde à pergunta 12**

**Se respondeste NÃO – Passa para a pergunta 13**

**12. Quais as principais razões porque praticas atividade física/ desporto fora da**

**tua escola:** *(podes assinalar até 3 respostas).*

- Porque gosto;
- Porque os meus pais querem;
- Para me divertir;
- Para ficar em forma física;
- Porque o médico mandou,
- Porque quero ser atleta;

---

- Porque gosto de competir;
- Porque os meus amigos também praticam desporto;
- Porque na minha escola não há.

**13. Porque não praticas nenhuma atividade física/desporto fora da escola?**

*(podes assinalar até 3 respostas).*

- Porque não gosto;
- Os meus pais não deixam;
- Os meus pais não me podem levar;
- Ainda não pedi aos meus pais;
- Fica muito longe da minha casa;
- Não conheço nenhum sítio onde possa jogar o que gosto;
- Fica muito caro;
- Porque não tenho tempo.

**14. Praticar Desporto faz bem à saúde?**

Sim  Não

**Se respondeste sim, diz porquê.**

-----  
-----

*Obrigada pela tua colaboração, o teu questionário termina aqui.*

**ANEXO 5**  
**Guião de Entrevista a Professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

## GUIÃO DE ENTREVISTA

**Tipo:** Semi-estruturada

**Destinatários:** Professor do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

**Finalidades:** Recolha de dados sobre a Importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo.

**Objectivos:** Levantamento de aspetos considerados importantes para o estudo da temática.

**Problema de investigação:** Estudar a importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### Guião da Entrevista Semi-Estruturada

Categorias	Objetivos Específicos	Questões
<b>BLOCO A</b> <b>Legitimação da Entrevista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir a oportunidade, pertinência e necessidade da entrevista:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informar, em linhas gerais, qual a natureza e o objetivo do estudo.</li> <li>- Solicitar a colaboração.</li> <li>- Pedir autorização para gravar a entrevista.</li> <li>- Garantir a confidencialidade dos dados recolhidos.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para que possamos ser mais rápidos e eficazes na recolha da informação, importa-se que a entrevista seja gravada?</li> </ul>
<b>BLOCO B</b> <b>Formação Académica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar o entrevistado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qual a sua área de formação inicial?</li> <li>- Quais as suas habilitações académicas?</li> <li>- Como foi o seu percurso de formação? –</li> <li>- Há quantos anos exerce funções de professora do 1º Ciclo do Ensino Básico?</li> </ul>
<b>BLOCO C</b> <b>Formação Profissional</b> (Percurso formativo na perspetiva da qualidade de ensino).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar um levantamento do investimento pessoal e confidencial realizados para a melhoria do processo ensino/aprendizagem.</li> <li>• Compreender o processo formativo dos professores.</li> </ul>	<p>1 – Já realizou ou sentiu necessidade de realizar alguma formação especializada na sua área curricular ou no âmbito da educação física infantil?</p> <p>2 – Considera que essa formação especializada pode promover uma melhoria da qualidade de ensino?</p>

<p align="center"><b>BLOCO D</b></p> <p><b>Educação Física Infantil</b> (Importância da Educação Física Infantil).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber se o entrevistado tem uma ideia formada sobre o papel e a importância da educação física Infantil.</li> <li>• Caracterizar a educação física infantil.</li> </ul>	<p>3 – Considera importante a existência de Educação Física no 1.º ciclo do ensino básico?</p> <p>4 – Qual a sua opinião sobre a importância que os pais atribuem à EF?</p> <p>5 – Qual a sua opinião sobre a existência ou não de atividades desportivas extracurriculares?</p> <p>6 – Para si qual é a razão que leva os alunos a praticarem atividades desportivas fora da escola?</p>
<p align="center"><b>BLOCO E</b></p> <p><b>Educação Física Infantil e Organização Curricular</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a opinião dos professores sobre a importância do Currículo de Educação Física.</li> <li>• Compreender o papel e participação da EF no P.A.A.</li> </ul>	<p>7 – Qual a sua opinião, quanto ao número de aulas semanais de EF?</p> <p>8 – Que opinião tem sobre a existência de um programa de EF para o 1.º Ciclo do Ensino Básico?</p> <p>9 – Relativamente às outras disciplinas como classifica a EF? (menos, mais ou de igual importância)? Porquê?</p> <p>10 – Sabe se a Educação Física está incluída no plano anual de atividades da sua escola?</p>
<p align="center"><b>BLOCO F</b></p> <p><b>A importância da família na educação física.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber a opinião dos professores sobre a relação pais filhos referente à EF.</li> </ul>	<p>11 - Considera que os pais podem influenciar os filhos a praticar exercício físico ? Como?</p> <p>12 – Os pais dos seus alunos preocupam-se com as aulas de educação física?</p>
<p align="center"><b>BLOCO G</b></p> <p><b>Importância do jogo para o crescimento das crianças</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar as perspetivas dos professores sobre a importância do jogo na educação da criança.</li> </ul>	<p>13– Qual a sua opinião sobre o jogo e qual a importância do mesmo para as crianças.</p>
<p align="center"><b>BLOCO H</b></p> <p><b>Saúde e Exercício Físico.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher a opinião dos professores sobre a relação existente entre exercício físico, saúde e bem estar.</li> </ul>	<p><b>14</b> – Considera que a prática de exercício físico contribui para a saúde e bem estar das pessoas? Como?</p>

**ANEXO 6**  
**Guião de Entrevista a Professores de Educação Física a Professores do**  
**1.º Ciclo do Ensino Básico**

## GUIÃO DE ENTREVISTA

**Tipo:** Semi-estruturada

**Destinatários:** Professores de Educação Física, do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

**Finalidades:** Recolha de dados sobre a Importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo.

**Objetivos:** Levantamento de aspetos considerados importantes para o estudo da temática.

**Problema de investigação:** Estudar a importância da Educação Física no currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### Guião da Entrevista Semi-Estruturada

Categories	Objetivos Específicos	Questões
<b>BLOCO A</b> <b>Legitimação da Entrevista</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir a oportunidade, pertinência e necessidade da entrevista:</li> <li>- Informar, em linhas gerais, qual a natureza e o objetivo do estudo.</li> <li>- Solicitar a colaboração.</li> <li>- Pedir autorização para gravar a entrevista.</li> <li>- Garantir a confidencialidade dos dados recolhidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para que possamos ser mais rápidos e eficazes na recolha da informação, importa-se que a entrevista seja gravada?</li> </ul>
<b>BLOCO B</b> <b>Formação Académica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caracterizar o entrevistado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qual a sua área de formação inicial?</li> <li>- Quais as suas habilitações académicas?</li> <li>- Como foi o seu percurso de formação?</li> <li>- Há quantos anos exerce funções no âmbito da educação física?</li> <li>- Há quantos anos exerce funções de professor de EF no 1.º Ciclo do Ensino Básico?</li> </ul>
<b>BLOCO C</b> <b>Formação Profissional</b> (Percurso formativo na perspetiva da qualidade de ensino).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar um levantamento do investimento pessoal e profissional para a melhoria do processo ensino/aprendizagem.</li> <li>• Compreender o processo formativo dos professores.</li> </ul>	<p>1 – Já realizou ou sentiu necessidade de realizar alguma formação especializada no âmbito da educação física infantil?</p> <p>2– Considera que essa necessidade de formação especializada pode promover uma melhoria da qualidade de ensino?</p>
<b>BLOCO D</b> <b>Educação Física Infantil</b> (Importância da Educação Física Infantil).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber se o entrevistado tem uma ideia formada sobre o papel e o valor da educação física Infantil.</li> <li>• Caracterizar a educação física infantil.</li> </ul>	<p>3– Considera importante a existência de Educação Física no 1.º ciclo do ensino básico?</p> <p>4 – Qual a sua opinião sobre a importância que os pais atribuem à EF?</p> <p>5 – Qual a sua opinião sobre a existência ou não de atividades desportivas extra-curriculares?</p> <p>6 – Para si qual é a razão que leva os alunos a praticarem atividades desportivas fora da escola?</p>

<p style="text-align: center;"><b>BLOCO E</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Educação Física Infantil e Organização Curricular</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer a opinião dos professores sobre a existência de um Currículo de Educação Física.</li> <li>• Compreender o papel e participação da EF no P.A.A.</li> </ul>	<p>7 – Qual a sua opinião, quanto ao número de aulas semanais de EF?</p> <p>8 – Qual a sua opinião sobre a existência de um programa de EF para o 1.º Ciclo do Ensino Básico?</p> <p>9 – Conhece esse programa e costuma segui-lo?</p> <p>10 – Relativamente às outras disciplinas como classifica a EF? (menos, mais ou de igual importância)? Porquê?</p> <p>11 – A Educação Física está incluída no plano anual de atividades da sua escola?</p> <p>12 – Colabora na elaboração do plano anual de actividades da sua escola? Como?</p>
---	---	---

<p><b>A importância da família no exercício físico.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber a opinião dos professores sobre a relação pais filhos referente à EF.</li> </ul>	<p>13 – Considera que os pais podem influenciar os filhos a praticar exercício físico? Como?</p> <p>14 – Os pais dos seus alunos preocupam-se com as aulas de educação física?</p>
<p style="text-align: center;"><b>BLOCO G</b></p> <p><b>Importância do jogo para o crescimento das crianças.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar as perspetivas dos professores sobre o significado do jogo na educação da criança.</li> </ul>	<p>15 – Qual a sua opinião sobre o jogo, e qual a importância do mesmo para as crianças.</p>
<p style="text-align: center;"><b>BLOCO H</b></p> <p><b>Saúde e Exercício Físico.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher a opinião dos professores sobre a relação existente entre exercício físico, saúde e bem estar.</li> </ul>	<p>16 – Considera que a prática de exercício físico contribui para a saúde e bem estar das pessoas?</p>

## **ANEXO 7**

### **Guião de Entrevista a Diretora de escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

## GUIÃO DE ENTREVISTA

**Tipo:** Semi-estruturada

**Destinatários:** Diretora de uma Escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico

**Finalidades:** Recolha de dados sobre a Importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo.

**Objetivos:** Levantamento de aspetos considerados importantes para o estudo da temática.

**Problema de investigação:** Estudar a importância da Educação Física no Currículo do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### Guião da Entrevista Semi-Estruturada

Categories	Objetivos Específicos	Questões
<b>BLOCO A</b> <b>Legitimação da Entrevista</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garantir a oportunidade, pertinência e necessidade da entrevista:<ul style="list-style-type: none"><li>- Informar, em linhas gerais, qual a natureza e o objetivo do estudo.</li><li>- Solicitar a colaboração.</li><li>- Pedir autorização para gravar a entrevista.</li><li>- Garantir a confidencialidade dos dados recolhidos.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Para que possamos ser mais rápidos e eficazes na recolha da informação, importa-se que a entrevista seja gravada?</li></ul>
<b>BLOCO B</b> <b>Formação Académica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Caracterizar a entrevistada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Qual a sua área de formação inicial?</li><li>- Quais as suas habilitações académicas?</li><li>- Como foi o seu percurso de formação? –</li><li>- Há quantos anos exerce funções de Diretora do Jardim Escola</li><li>- Já exerceu funções como professora di 1.º CEB ?</li></ul>
<b>BLOCO C</b> <b>Formação Profissional</b> (Percurso formativo na perspectiva da qualidade de ensino).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizar um levantamento de questões relacionadas com a melhoria do processo ensino/aprendizagem.</li><li>• Caracterizar o processo formativo dos professores.</li></ul>	<p>1 – Já realizou ou sentiu necessidade de realizar alguma formação especializada na sua área curricular ou no âmbito da educação física infantil?</p> <p>2 – Considera que essa necessidade de formação especializada pode promover uma melhoria da qualidade de ensino?</p>

<p style="text-align: center;"><b>BLOCO D</b></p> <p><b>Educação Física Infantil</b> (Importância da Educação Física Infantil).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perceber se a entrevistada tem uma ideia formada sobre o papel e a importância da educação física Infantil.</li> <li>• Avaliar o grau de importância atribuída às atividades extra – curriculares.</li> <li>• Caracterizar a educação física infantil.</li> </ul>	<p>3 – Qual a sua opinião sobre a importância da educação Física?</p> <p>4 – Considera importante a existência de Educação Física no 1.º ciclo do ensino básico?</p> <p>5 – Qual a sua opinião sobre a importância que os pais atribuem à EF?</p> <p>6 – Qual a sua opinião sobre a existência ou não de atividades desportivas extracurriculares?</p> <p>7 – Que razões encontra para os alunos praticarem atividades desportivas fora da escola?</p>
<p style="text-align: center;"><b>BLOCO E</b></p> <p><b>Educação Física Infantil e Organização Curricular</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolher a opinião sobre a importância do currículo de Educação Física.</li> <li>• Compreender a importância e o papel da educação física no Plano Anual de Atividades.</li> </ul>	<p>8– Qual a sua opinião, quanto ao número de aulas semanais de EF?</p> <p>9 – Que opinião tem sobre a existência de um programa de EF para o 1.º Ciclo do Ensino Básico?</p> <p>10 – Relativamente às outras disciplinas como classifica a EF? (menos, mais ou de igual importância)? Porquê?</p> <p>11 – A Educação Física está incluída no plano anual de atividades da sua escola?</p> <p>12 – É pedido aos professores de EF colaboração na elaboração do PAA? Como?</p>
<p style="text-align: center;"><b>BLOCO F</b></p> <p><b>A importância da família no exercício físico.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrar a opinião sobre a relação pais filhos referente à EF.</li> </ul>	<p>13 - Considera que os pais podem influenciar os filhos a praticar exercício físico ? Como?</p> <p>14 – Os pais dos seus alunos questionam-na sobre as aulas de educação física?</p>
<p style="text-align: center;"><b>BLOCO G</b></p> <p><b>Importância do jogo para o crescimento das crianças</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisar as perspetivas sobre o valor e significado do jogo na educação da criança.</li> </ul>	<p>13– Qual a sua opinião sobre o jogo e qual a importância do mesmo para as crianças.</p>
<p style="text-align: center;"><b>BLOCO H</b></p> <p><b>Saúde e Exercício Físico.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registrar a opinião a opinião sobre a relação existente entre exercício físico, saúde e bem estar.</li> </ul>	<p>14 – Considera que a prática de exercício físico contribui para a saúde e bem estar das pessoas? Como?</p>

**ANEXO 8**  
**Análise de conteúdo das entrevistas**

## Quadro de categorização das entrevistas

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto
<b>Formação Profissional</b>	Necessidade de formação especializada	«...Estou mesmo a pensar em fazer um Mestrado na área da educação física Infantil, estou a ganhar “embalagem» (UR001)	EF 1
		«...como não tenho formação específica sinto necessidade de ler e estar sempre que posso em formações» (UR002)	EF 1
		«...ginástica, 1.º socorros, atividades de ar livre, desportos de raquete, e desportos coletivos» (UR003)	EF1
		«A parte inicial da minha licenciatura foi baseada na ed. Física Infantil,(...)tenho participado em várias conferências sobre esse assunto, para me manter atualizado» (UR019)	EF2
		«Já realizei variadíssimas ações de formação,(...)sempre com o intuito de enriquecimento,(...), eu penso que é muito importante e fundamental!!!! Mas, no âmbito da educação física propriamente não. Fiz uma relacionada com jogos e atividades lúdicas.»(UR035)	PT
Nunca realizei nenhuma formação especializada em educação física e para te ser sincero não tenho muito interesse(...) mas considero que é importante um professor do 1.ºciclo ter alguma formação em educação física.(UR049	D		

<p><b>Formação Profissional</b></p>	<p>Formação e melhoria da qualidade de ensino</p>	<p>«...quanto mais soubermos melhor conseguimos transmitir informação aos nossos alunos, e fazendo formação os alunos ficam a ganhar.» (UR004)</p> <p>«Considero ser importante irmos fazendo formações para nos mantermos atualizados.»(UR020)</p> <p>«Claro que sim(...)se nós não atualizarmos vendo e ouvindo novas ideias e técnicas de trabalho corremos o risco de ficarmos desatualizadas e acabamos por perder nós e os nossos alunos.»(UR036)</p> <p>Um professor de 1.º ciclo com uma formação específica em educação física e que goste é uma mais valia para o exercício das suas funções,(...) a partir do próximo ano letivo o professor da turma também vai ter que dar aulas de educação física.(UR050)</p>	<p>EF1</p> <p>EF2</p> <p>PT</p> <p>D</p>
<p><b>Educação Física Infantil</b></p>	<p>Importância EF no 1.º CEB</p>	<p>«... devia ser obrigatória logo aos 3 anos, com essa exigência talvez tivéssemos menos crianças obesas e chegavam ao 1.º CEB muito mais desenvolvidas em termos físicos e cognitivos»(UR005)</p> <p>Fundamental porque permite trabalhar múltiplas situações, criem hábitos saudáveis, exercícios preferencialmente lúdicos, que lhes permitam um aumento do seu repertório motor e uma melhoria geral da sua motricidade e competências e ainda porque a criança passe a conhecer conceitos sobre os efeitos benéficos da atividade física, possibilitando-lhe tornar-se um adulto ativo, não sedentário.(UR021)</p> <p>«Considero muito importante é fundamental para a aquisição de competências motoras e para o desenvolvimento da criança no geral, torna-as mais equilibradas.»(UR037)</p> <p>«A educação física é cada vez mais importante nos dias de hoje.</p> <p>Considero de extrema importância (...)muitos dos problemas de comportamento, obesidade e até de atenção e concentração nas aulas podem ser resolvidos com a ajuda do exercício físico,»(UR052)</p>	<p>EF1</p> <p>EF2</p> <p>PT</p> <p>D</p>

<p><b>Educação Física Infantil</b></p>	<p>Importância atribuída pelos pais à EF</p>	<p>«... os pais dão cada vez mais, importância às aulas de educação física e perguntam como vão os filhos»(UR006)</p> <p>«Tem sido crescente(...)os pais cada vez mais estão conscientes da importância da EF, acredito que seja pela necessidade de criar hábitos desportivos nos filhos e na família, associado ao aumento da obesidade infantil que têm contribuído para essa preocupação.»(UR022)</p> <p>«(...)é muito variável a opinião dos pais...uns, talvez os mais informados, acham fundamental para o desenvolvimento dos seus filhos, por seu lado, outros, pensam ainda...que é meramente para dar uns pulos e brincar e não lhe dão a devida importância.(UR038)</p> <p>Considero que os pais estão cada vez mais conscientes que praticar educação física é um ato importante e imprescindível na vida dos seus filhos.</p> <p>À medida que os filhos crescem deixam de ter tanto esta visão. Pois enquanto eles são pequenos pensam que a educação física ajuda a crescer, quando já são mais velhos já cresceram alguns têm a ideia que já não precisam assim tanto da educação física.(...)</p> <p>Das conversas que vou tendo com os pais sobre a EF vejo que eles gostam de estar informados e consideram a EF como importante.»(UR053)</p>	<p>EF1</p> <p>EF2</p> <p>PT</p> <p>D</p>
--	--	--	--

<b>Educação Física Infantil</b>	Importância das Atividades Extra curriculares	«...As atividades extra curriculares são muito importantes e nós na nossa escola temos algumas, temos a ginástica, o judo, a dança, o xadrez» (UR007)	EF1
		«Considero de grande importância porque podem ir de encontro não só às necessidades das crianças, mas também ao gosto que eventualmente possuem em determinada atividade (...)devem existir as atividades extracurriculares, pois grande parte, das crianças, se não as tiverem na escola, não as têm. Contudo quem tiver a possibilidade de praticar fora da escola deve fazê-lo pois as crianças já passam tanto tempo na escola e assim seria uma forma de terem contato com outra realidade.» (UR023)	EF2
		«As atividades extracurriculares desportivas são sempre uma mais valia para as crianças, seja qual for o motivo de as praticarem (...) Promove o desenvolvimento físico, a sociabilização, o partilhar, o conviver em grupo» (UR039)	PT
		«penso que é importante, pois as horas letivas existentes no 1.º ciclo para a prática da educação física não são suficientes e como eles têm que gastar energias, as atividades extra-curriculares ocupam um espaço muito importante.»(UR054)	D

<b>Educação Física Infantil</b>	Atividades Extra Curriculares fora da Escola	«A razão que eu considero principal foi o terem passado de 2 aulas por semana para uma, os pais dizem que é pouco(...) a escola não tem (...)aquilo que eu vejo e percebo das conversas só não praticam mais porque essas atividades têm que ser pagas dentro ou fora da escola»(UR008)	EF1
		«Porque a escola não oferece o desporto preferido dos alunos, também porque na opinião dos pais promove a socialização dos seus filhos com outras crianças, novas regras, exigências e estimula a criatividade, mas também por terem a possibilidade de fazerem uma especialização numa determinada área desportiva.(UR024)	EF2
		«(...) são dois os principais motivos, falta de oportunidades dadas pelas escolas nessa área e necessidade de ocupação dos tempos livres » (UR040)	PT
		«(...)número de horas letivas e porque as escolas muitas vezes, também não oferece condições para se poder diversificar esta prática (instalações, materiais e tempo).Todos ficaríamos a ganhar se conseguíssemos encontrar formas de oferecer aos nossos alunos atividades para que eles não tivessem necessidade de as ir procurar fora da escola.»(UR055)	D

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
<b>Educação Física Infantil / Organização Curricular</b>	Carga Horária semanal EF	<p>«Eu penso que terem apenas uma aula (45 minutos) é muito pouco(...)eles têm muita necessidades de exercício e só uma vez é pouco no mínimo 2 vezes por semana 45 mais 45 minutos já não peço 3 vezes»(UR009)</p> <p>«Uma aula por semana como algumas escolas têm é pouco para mim o ideal é no 1.º CEB 2 aulas de 45 minutos por semana nos 2.º e 3.º CEB deve ser 3 aulas.»(UR025)</p> <p>« O número de horas é muito reduzido(...) na realidade em que estou inserida os alunos beneficiam somente de uma hora semanal! O que eu considero muito pouco para as suas necessidades.»(UR041)</p> <p>«Devia haver no mínimo 2 vezes por semana sendo apenas uma vez os resultados e os avanços não se vêm, mas como disse para o próximo ano vamos ter 2 vezes por semana, espero que resulte.»(UR056)</p>	EF1  EF2  PT  D
	Programa EF para 1.CEB	<p>«Acho muito bem, porque obriga as escolas a trabalharem em sintonia (...) nós sabemos que isto ainda não acontece, e que os programas ainda não estão a ser cumpridos cada escola vai fazendo a EF à sua maneira» (UR010)</p> <p>«(...)muito importante, pois permite uma uniformização dos currículos, Concordo Plenamente, pois é mais um suporte para o planeamento das nossas aulas.» (UR026)</p> <p>«Deverá existir um programa de educação física para o 1ºciclo, (...)Uma disciplina que eu considero de muito importante não pode ser dada sem a existência de linhas orientadoras ajustados a cada um dos anos de escolaridade.»(UR042)</p> <p>Acho bastante útil (...) mais importante é que ele seja seguido, se desenvolva e se vejam os resultados.»(UR057)</p>	EF1  EF2  PT  D



<b>Educação Física Infantil / Organização Curricular</b>	Educação Física Inclusão no PAA.	<p>«Sim quando fazemos no início do ano o plano de atividades, incluímos as atividades desportivas e indicamos datas»(UR013)</p> <p>«Está mas não com a importância que lhe devia ser dada, apenas nos pedem para indicarmos as atividades que pensamos realizar ao longo do ano(...)Já disse em reunião de Conselho pedagógico que devíamos ter outro espaço no PAA.»(UR029)</p> <p>«A educação física faz parte do plano anual de atividades da minha escola, mas num número muito reduzido de horas. »(UR044)</p> <p>«O nosso PAA é feito todos os anos e inclui sempre a educação física, para além da prática da educação física são promovidas outras ações, (como tu sabes) que vão de encontro à prática desportiva: taekwondo, judo, concursos de dança e outros, campeonatos inter-turmas como seja o futebol.»(UR059)</p>	EF1  EF2  PT  D
	PAA Grau de colaboração na sua elaboração.	<p>«A minha opinião é que deviam ser mais chamados a participar, não basta entregar um mapa com as atividades, deviam por exemplo estar nos conselhos pedagógicos, nas reuniões de pais e não estão como deviam estar» (UR014)</p> <p>Até um certo ponto sim. Cada professor define um conjunto de atividades dentro da sua área, procurando englobar também todos as outras áreas curriculares,(UR030)</p>	EF1  EF2

<b>A</b> <b>Importância</b> <b>da família</b> <b>no exercício</b> <b>físico</b>	Influência dos Pais para a prática de exercício físico.	<p>«O que eu vejo é quando os pais gostam de EF influenciam os filhos a jogar e a praticar exc. Físico, mas quando não gostam nada fazem(...) o que eu faço é “provocar” os pais para os influenciar a acompanharem os filhos e levá-los a praticar exercício físico (UR015)</p> <p>«(...) os pais que praticam ou praticaram alguma atividade física influenciam mais os seus filhos a praticarem exercício físico .(UR031)</p>	EF1
		<p>« os pais e devem educar os filhos dando-lhes exemplos para que eles pratiquem exercício físico, proporcionando-lhes momentos e espaços para a prática de atividades desportivas.»(UR045)</p>	EF2
		<p>Claro que podem e devem, conversando com eles alertando-os para os benefícios da prática desportiva e dando o exemplo praticando também exercício físico e influenciando-os a praticarem o desporto que mais gostarem e sempre que possível jogando com eles.»(UR060)</p>	PT
		<p>«Sim preocupam-se e muito, perguntam muitas vezes, como vai o meu filho, fazem perguntas sobre o equipamento, perguntam se os filhos estão interessados pelas aulas, perguntam se comportam bem, dizem que o dia em que há EF até se levantam melhor da cama e um aspeto curioso a ficha de informação mensal que tu sugeriste está a ser muito bem aceite pelos pais eles olham para ela e fazem, perguntas, coisa impensável há 3 ou 4 anos»(UR016)</p>	D

	<p>Pais dos alunos preocupação com a EF.</p>	<p>«(...) infelizmente os pais ligam pouca à educação física, dando mais importância a outras áreas, no entanto devo dizer que nos últimos anos têm vindo a melhor um pouco.(UR032)</p> <p>Alguns, outros não(...)as preocupação e as perguntas têm vindo a aumentar,(...)agora já perguntam pela ficha de avaliação de EF coisa que não faziam há 3 / 4 anos.»(UR046)</p> <p>«Tenho opinião que os pais dos nossos alunos se preocupam cada vez mais com a aulas de educação física, levam muito a sério o que os filhos lá fazem e consideraram importante a inclusão da avaliação a EF no final dos períodos.»(UR061)</p>	<p>EF1</p> <p>EF2</p> <p>PT</p>
--	--	--	---------------------------------

<p><b>Importância do Jogo</b></p>	<p>A criança e o jogo</p>	<p>«O jogo é bastante importante, transmite-lhes algo importante que são as regras (...) A partilha aprende-se com o jogo os nossos alunos têm muita dificuldade em partilhar e o jogo é muito importante para saber partilhar, regras saber ganhar e perder »(UR017)</p> <p>O jogo é um elemento essencial para a apreensão quer de gesto técnico como da própria conduta que rege o jogo,(...) a criança tem um contacto mais realista não só com a modalidade que pratica como do próprio meio que a envolve,(...)Transfere essas bases para o dia-a-dia, desenvolvendo-lhe apetências para que seja um bom cidadão, aprende a viver com os outros a respeitar regras e a saber ganhar e perder. (UR033)</p> <p>«Para mim, O jogo é de veras importante para a formação pessoal e social das crianças. Eu considero que as nossas crianças deveriam ter mais tempo para jogar,»(UR047)</p> <p>«O jogo faz parte da atividade humana e caracteriza-se por ser espontânea e funcional(...)o jogo tem o objetivo de produzir prazer e de divertir ao mesmo tempo, no entanto, desenvolve no educando habilidades cognitivas, motoras, a atenção, o movimento ritmado, conhecimento quanto à posição do corpo, direção a seguir e outros, desenvolve livremente a expressão corporal que favorece a criatividade, permite adquirir hábitos de práticas recreativas e desenvolve o espírito de iniciativa e cooperação.»(UR062)</p>	<p>D</p> <p>EF1</p> <p>EF2</p> <p>PT</p>
-----------------------------------	---------------------------	---	--

<p><b>Saúde e Exercício Físico</b></p>	<p>Exercício físico saúde e bem estar.</p>	<p>«O desporto ajuda muito à nossa saúde praticar desporto é muito importante para um crescimento saudável dos nossos meninos. O desporto é importante para o nosso equilíbrio físico e emocional (...) quando eles por alguma razão não têm ginástica ficam mais conflituosos na sala de aula e até nas relações entre eles»(UR018)</p> <p>Sem dúvida.(...)só se consegue praticando com alguma regularidade atividades físicas.(UR034)</p> <p>Promovendo o crescimento e o desenvolvimento para uma vida saudável e contribuindo para um combate ao sedentarismo(...) se praticassem mais exercício físico elas e os pais talvez tivéssemos menos gente com excesso de peso e muitos menos obesos,»(UR048)</p> <p>prática de forma continuada de um exercício físico só faz bem há nossa saúde podemos dizer que são infinitos os benefícios que a atividade física pode trazer para as pessoas.(...)Se nós conseguirmos associar uma atividade física regular e a uma alimentação saudável é fundamental para que possamos viver mais e melhor.»(UR063)</p>	<p>D</p> <p>EF1</p> <p>EF2</p> <p>PT</p>
--	--	--	--

**ANEXO 9**  
**Análise das perguntas abertas do inquérito por questionário realizado**  
**aos pais**

## Quadro de categorização de Inquéritos

### Encarregado de Educação (EE)

Categoria	Subcategoria	Unidade de Análise - Registo	Unidade de Contexto		
<p style="text-align: center;"><b>Educação Física no Currículo do 1.ºCEB</b></p>	<p>Importância da EF para os pais.</p>	<p>«... É muito importante porque contribui para uma melhor saúde física.... e contribui para um melhor interação»(UR01).</p> <p>«Desenvolve capacidades físico-motor e ajuda a desenvolver o espírito de equipa» (UR02)</p> <p>«A EF estimula as crianças a praticarem desporto» (UR03)</p> <p>«...Cria hábitos e estilos de vida saudáveis... gosto pela prática desportiva» (UR04)</p> <p>«... Deveria ter importante mas parece que não, resolveram reduzir a carga horária» (UR05)</p> <p>«...Ajuda a um crescimento saudável e ao desenvolvimento do individuo no seu todo» (UR006)</p> <p>«...Desenvolve a criança o seu todo...cria hábitos e estilos de vida saudáveis... espírito desportivo e fair-play» (UR07)</p> <p>«...é muito importante porque não é só para os alunos bons... mas, não deve ser competitiva... não deveria ter avaliação» (UR08)</p> <p>«...Em pequenino é que se ensinam os bons hábitos...quanto mais cedo se iniciar, mais fácil é educá-los para a prática do exercício físico « (UR09)</p> <p>«...É nesta fase que se ensinam os valores...as regras e o gosto pelo exercício físico devem ensinar-se cedo» (UR10)</p>	<p>EE1</p> <p>EE2</p> <p>EE8</p> <p>EE10</p> <p>EE13</p> <p>EE14</p> <p>EE16</p> <p>EE18</p> <p>EE21</p> <p>EE23</p>		
		<p style="text-align: center;"><b>Educação Física 1.ºCEB / Organização Curricular</b></p>	<p>Importância do programa de EF.</p>	<p>«É bom haver um programa até para manter uma linha de orientação... obrigava a serem mais exigentes» (UR011)</p> <p>«A responsabilidade da disciplina de EF não pode estar dependente da vontade do professor» (UR012)</p> <p>«...é uma disciplina nobre... é importante para o sucesso das outras disciplinas» (UR013)</p> <p>«...para uniformizar o ensino desta disciplina» (UR014)</p> <p>«Considero importante, porque seria a forma de voltarem às 2 aulas de EF semanais» (UR014)</p> <p>«...qualquer disciplina tem que estar apoia num programa...tem que ter objetivos e formas de avaliação» (UR015)</p> <p>«...só assim se pode trabalhar dentro do parâmetros de qualidade e obter resultados» (UR016)</p> <p>«...não é suficiente por as crianças a correr e a jogar tem que existir um programa e um currículo» (UR017)</p> <p>«... considero que deve ser obrigatória mas também digo que tem que existir um programa e ser cumprido»(UR018)</p> <p>«Como tudo na vida tem que ter objetivos e a EF não pode fugir à regra» (UR019)</p> <p>«...infelizmente não existe um verdadeiro programa de Ef... mas agora tanto quanto eu sei começa a existir» (UR020)</p> <p>«...para haver uma linha lógica condutora do <i>trabalho a</i> realizar nas diferentes idades» (UR021)</p> <p>«Sim porque não deve ficar ao critério de cada escola» (UR022)</p>	<p>EE1</p> <p>EE4</p> <p>EE6</p> <p>EE9</p> <p>EE11</p> <p>EE13</p> <p>EE15</p> <p>EE16</p> <p>EE20</p> <p>EE21</p> <p>EE23</p> <p>EE24</p> <p>EE25</p>

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
<b>A Importância da família no exercício físico</b>	Grau de participação dos pais em atividades com os filhos.	<p>«Nado com a minha filha porque considero que o desporto nos aproxima» (UR023)</p> <p>«Normalmente ao fim de semana jogamos em família porque serve para nos mantermos em forma e para convivermos» (UR24)</p> <p>«... porque devemos dar o exemplo... se eu considero que eles devem praticar desporto então porque não eu fazer também»(UR025)</p> <p>»Caminhamos ao fim de semana...é uma forma de conversarmos e dar bons exemplos» (UR026)</p> <p>«...caminhamos, jogamos e andamos de bicicleta...é uma forma de ser e ajudar o meu filho a ser mais saudável» (UR027)</p>	<p>EE5</p> <p>EE8</p> <p>EE13</p> <p>EE14</p> <p>EE22</p>
<b>Saúde e Exercício Físico</b>	Como o país relacionam exercício físico e saúde	<p>«O exercício físico é muito importante para a saúde e bem-estar dos nossos filhos» (UR028)</p> <p>«Desde sempre que eu defendo que praticar exercício físico é bom e faz bem à nossa saúde... o meu pai dizia-me o mesmo» (UR029)</p> <p>«eu pratico desporto e sinto-me bem.... Procuro passar essa informação aos meus filhos, fazendo exercício físico com eles...ao fim de semana» (UR030)</p> <p>»... é um bom motivo para estarmos juntos e quem pratica desporto fica imunizado contra doenças... eu transmito aos meus filhos que devem fazer sempre exercício físico »(UR031)</p>	<p>EE7</p> <p>EE1</p> <p>EE-12</p> <p>EE-18</p>

**ANEXO 10**  
**Análise das perguntas abertas do inquérito por questionário realizado**  
**aos alunos**

## Quadro de categorização de Inquéritos

### Alunos (IA)

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
<b>Educação Física 1.ºCEB / Organização Curricular</b>	Número de Aulas de Educação Física	« porque é importante fazer exercício físico» (UR032)	IA 1
		«Porque eu gosto de desporto e divirto-me nas aulas» (UR033)	IA 3
		«(...) fazer desporto faz bem à saúde e eu quero fazer mais vezes para ter saúde» (UR034)	IA4
		« Porque faz muito bem ao nosso corpo e à nossa saúde e por isso temos que fazer mais vezes» (UR035)	IA6
		É injusto que outros alunos façam mais vezes que nós» (UR036)	IA9
		Eu gosto muito e é a forma de nós jogarmos futebol e basquetebol» (UR037)	IA12
		Se nós fizermos EF mais vezes não engordamos e há muitas crianças que estão a ficar gordas» (UR038)	IA19
		Porque só temos 50 minutos e eu queria ter 3 vezes» (UR039)	IA22
Eu nas aulas de ginástica divirto-me muito e passo mais tempo com os meus amigos» (UR040)	IA24		

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Unidade de Análise - Registo</b>	<b>Unidade de Contexto</b>
<b>Saúde e Exercício Físico</b>	Como os filhos relacionam exercício físico e saúde	«Porque é importante fazer desporto e o desporto é importante para a nossa vida» (UR041)	IA2
		«Porque diminui as gorduras e nos mete em forma física» (UR042)	IA3
		«... o nosso corpo cresce de forma mais saudável»(UR043)	IA5
		«Ajuda a combater algumas doenças... é bom para a saúde e ficamos mais saudáveis» (UR044)	IA8
		«...ajuda a sermos fortes e ficamos muito saudáveis» (UR036)	IA14
		«...ficamos saudáveis... alguns pais deixam os filhos ficar gordos e fazer desporto ajuda»(UR037)	IA21
		«Ficamos em forma ficamos saudáveis (UR038)	IA23