



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Frei Heitor Pinto**

**Ana Filipa Simões Esteves**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, Junho de 2011



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico:  
Escola Secundária Frei Heitor Pinto**

**Ana Filipa Simões Esteves**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

## AGRADECIMENTOS

A realização deste relatório de estágio contou com a colaboração e o contributo, de uma forma directa ou indirecta, de várias pessoas e instituições, às quais gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento aos que de perto e de longe me acompanharam neste percurso:

- Ao Professor Doutor Júlio Martins, por todo o trabalho realizado ao longo do Mestrado, pelos conhecimentos e pelas experiências transmitidas;
- Ao Professor Carlos Elavai Vieira, por todo o trabalho de orientação que nos proporcionou ao longo do ano na escola, mas sobretudo pela partilha de experiências, sabedoria, companheirismo e amizade.
- Aos meus colegas de Estágio, Francisco Pires e Fábio Sanches, pela amizade, pela compreensão e pela dedicação;
- À Professor Cristina Cruz pela partilha, pelo apoio e pelo companheirismo ao longo do Estágio, e pela ajuda disponibilizada às actividades de Desporto Escolar.
- A todos os meus professores, que desde o início do meu percurso académico me transmitiram sabedoria, valores e motivação;
- Aos meus pais e irmãos pelo apoio e compreensão dados ao longo deste processo;

## **RESUMO**

### **Capítulo 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

O presente relatório foi elaborado com o intuito de reflectir os acontecimentos ocorridos ao longo de um ano lectivo de Estágio Pedagógico, na área de Educação Física, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto. A origem essencial deste relatório consiste na descrição e análise dos acontecimentos vividos ao longo deste ano lectivo, salientando as actividades desenvolvidas na actividade lectiva, nomeadamente o planeamento, a realização e avaliação e nas actividades de componente não lectiva. Este relatório faz ainda uma breve caracterização das turmas que foram atribuídas ao núcleo de estágio, e que contribuíram para o desenvolvimento da formação dos estagiários.

**Palavras-chave:** Educação Física, Formação, Ensino

### **Capítulo 2 - A RELAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS QUE LEVAM A ACTIVIDADE DESPORTIVA E AS ATITUDES ADAPTADAS EM CONTEXTO DESPORTIVO - ANÁLISE POR NÍVEL DE ESCOLARIDADE**

O presente estudo pretende analisar e estabelecer uma relação dos motivos que conduzem os jovens à prática desportiva com as atitudes que estes demonstram em contexto desportivo relacionando-os com o nível de escolaridade. A amostra do estudo foi constituída por 172 alunos (entre o género feminino e masculino), com uma média de idades  $14,73 \pm 1,36$ ; tendo idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos (amostragem não probabilística de conveniência). Os instrumentos utilizados neste estudo foram numa primeira fase o Questionário de Atitudes no Desporto (QAD), adaptado e validado para a língua portuguesa por Chazisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva e Lee, e numa segunda fase o Questionário de Motivação para a Actividade Desportiva (QMAD), adaptado para a língua portuguesa por Serpa e Frias. Do cruzamento dos dados recolhidos concluímos que os factores mais relevantes que levam os alunos à prática desportiva são os factores de ordem intrínseca e orientados para a tarefa, motivações que conduzem tendencialmente a adoptar atitudes e valores adequados em contexto desportivo. Verificamos ainda que motivações orientadas para o ego podem levar a concordar com atitudes e valores menos correctos no desporto, como aqueles que se relacionam com a “Batota” e o “Anti-desportivismo”.

**Palavras-chave:** Motivação, Atitudes, Valores, Educação Física

## **ABSTRACT**

### **Chapter 1 - PEDAGOGIC INTERNSHIP**

This report was elaborated having in perspective all that has happened in my training year as a teacher in physical education at Frey Heitor Pinto's School. The description and analysis of events lived towards this year, uprising lective activity such as planning, realization and evaluation, having in mind all other kinds of non-lective activities is the essence of this report. It also contains a brief characterization of the classes that have been attributed to these trainees group and have contributed to the development of our formation as persons and teachers.

**Key-words** - Physical Education; Formation; Education

### **Chapter 2.- THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MOTIVES THAT DRIVES TO SPORT PARTICIPATION AND THE ATTITUDES ADOPTED IN SPORTS CONTEXT – ANALYSIS BY EDUCATION LEVEL.**

This study aims to examine and establish a relation of the reasons that lead young people practice sports with the attitudes show in this context relating them to the level of schooling. The study sample consisted in 172 students (between the female and male) with a mean age  $14.73 \pm 1.36$ , with ages between 13 and 17 years (non-probability sample of convenience). The instruments used in this study were initially the Attitudes Questionnaire for Sport (AQS), adapted and validated to Portuguese by Chazisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva and Lee. The second stage of the Motivation Questionnaire for Sports Activity (MQSA), adapted to Portuguese by Serpa and Frias. By the crossing of data collected we conclude that the most relevant factors that lead students to practice sport was intrinsic and task-oriented factors, that motivations tends to adopt attitudes and values appropriate in the context of sport. We also showed that self-oriented motivations can lead to agree less with correct attitudes and values in sport, such as those that relate to “cheat” and “anti-sportmanship”.

**Key-words:** motivation, attitudes, values, physical education.

## ÍNDICE GERAL

<b>Agradecimentos</b>	I
<b>Resumo</b>	II
<b>Abstract</b>	III
<b>Capítulo 1 - Estágio Pedagógico</b>	1
<b>1. Introdução</b>	1
<b>2. Objectivos</b>	3
2.1 Objectivos Estagiário	3
2.2 Objectivos Escola	4
<b>3. Caracterização Geral da Organização</b>	4
3.1 Caracterização População - Níveis de Ensino	5
<b>4. Metodologia</b>	5
4.1 Caracterização da amostra	6
4.2 Actividades Lectivas	8
4.2.1 Organização e Gestão do ensino e aprendizagem	8
4.2.2 Concepção	8
4.2.3 Planeamento	8
4.2.4 Realização	11
4.2.5 Avaliação	13
4.3 Actividades não Lectivas	14
4.3.1 Actividades Desenvolvidas	14
4.3.1.1 Quinzena Actividade Física e Saúde	14
4.3.1.2 Heitoríadas	16
4.3.2 Direcção de Turma	17
4.3.2.1 Caracterização geral da Turma C	17
4.3.3 Desporto Descolar	18
4.3.4 Outras Actividades desenvolvidas	18
4.4 Recursos Materiais e estruturais utilizados	18
4.4.1 Recursos Estruturais	18
4.4.2 Recursos Materiais	19
4.2.3 Recursos Humanos	19
<b>5. Reflexão sobre o contributo do estágio</b>	19
5.1 Aspectos Positivos	20
5.2 Aspectos Negativos	21
<b>6. Considerações Finais</b>	21
<b>7. Referências Bibliográficas</b>	22

<b>Capítulo 2 - Artigo Científico - Seminário II</b>	23
<b>Resumo</b>	23
<b>Abstract</b>	24
<b>Introdução</b>	25
<b>Metodologia</b>	27
Abordagem experimental ao problema	27
Amostra	27
Instrumentos	28
Procedimentos Estatísticos	28
<b>Apresentação e Discussão de Resultados</b>	28
Questionário de Atitudes no Desporto (QAD)	28
Questionário de Motivação para a Actividade Desportiva (QMAD)	29
<b>Cruzamento de Resultados</b>	32
<b>Conclusões</b>	34
<b>Futuras Linhas de Investigação</b>	34
<b>Referências Bibliográficas</b>	35

## INDÍCE DE ANEXOS

### ANEXOS CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Planificação Anual 11°C/D	I
Plano de Unidade Didáctica	II
Conteúdos Voleibol 11ºano	III
Extensão e Sequência de Conteúdos	V
Avaliação Diagnóstica Voleibol	VI
Plano de Aula	VII

### ANEXOS CAPÍTULO 2 - ARTIGO CIENTÍFICO - SEMINÁRIO II

<b>Frequências totais relativas do factor “Batota”</b>	XI
Frequências totais relativas do factor “Anti-desportivismo”	XI
Frequências totais relativas do factor “Convenção”	XII
Frequências totais relativas do factor “Empenho”	XII
<b>Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Batota”</b>	XIII
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Anti-desportivismo”	XIII
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Convenção”	XIV
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Empenho”	XIV
<b>Frequências totais relativas do factor “Estatuto”</b>	XV
Frequências totais relativas do factor “Emoções”	XV
Frequências totais relativas do factor “Prazer”	XVI
Frequências totais relativas do factor “Competição”	XVI
Frequências totais relativas do factor “Forma Física”	XVI
Frequências totais relativas do factor “Desenvolvimento Técnico”	XVI
Frequências totais relativas do factor “Afiliação Geral”	XVII
Frequências totais relativas do factor “Afiliação Específica”	XVII
<b>Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Estatuto”</b>	XVIII
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Emoções”	XVIII
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Prazer”	XIX
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Competição”	XIX
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Forma Física”	XX
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Desenvolvimento Técnico”	XX
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Afiliação Geral”	XXI
Frequências relativas médias por ano de escolaridade do factor “Afiliação Específica”	XXI

## CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

### 1. Introdução

O presente relatório está inserido no âmbito da disciplina Estágio Pedagógico do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre na especialidade de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior, que decorreu na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP) desde Setembro de 2010 até Junho de 2011.

O estágio pedagógico marca um importante período de mudança do papel de aluno para um papel de professor, remetendo para uma experiência enriquecedora no contacto com uma nova realidade, as escolas. Esta marca foca ainda a importância do conhecimento teórico-prático adquirido ao longo de vários anos, tendo a oportunidade de realizar uma formação profissional assumindo uma maior responsabilidade como professor. Ao longo deste percurso, o estágio pedagógico decorrerá com o apoio de mais dois colegas estagiários que assumiram as mesmas funções apoiando sempre ao longo deste processo.

Assim, este estágio pedagógico está inserido nas áreas curriculares do 2º ano de Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, emergindo como componente prática do trabalho desenvolvido no ano anterior. Para a realização deste estágio foi apresentado e assinado um protocolo entre a Universidade Beira Interior com as escolas do concelho da Covilhã, integrando em cada escola um conjunto de três ou quatro alunos, que foram orientados por um professor da escola, neste caso em concreto o núcleo de estágio da Escola Frei Heitor Pinto contou com a colaboração do Prof. orientador Carlos Elavai Vieira, que sempre apresentou disponibilidade na orientação e realização de actividades ao longo do ano.

Após uma breve referência à estruturação do estágio pedagógico é importante referenciar o conjunto de actividades que estão definidas como principais funções do núcleo de estágio nas escolas. O Núcleo de estágio tem que desenvolver actividades lectivas e actividades não lectivas, nomeadamente, a participação no processo Ensino - Aprendizagem; Direcção de turma/ Relação com o meio; Desporto Escolar/ Intervenção na escola e actividades para a dinamização da escola. As actividades apresentadas concebem os pilares necessários para o desenvolvimento do professor, pois fomentam o envolvimento e a intervenção dos alunos estagiários nas diferentes actividades da escola, promovendo assim uma maior interacção entre os diferentes órgãos da escola.

Em conformidade com o trabalho desenvolvido ao longo do ano, este documento divide-se em dois capítulos, sendo o primeiro capítulo alusivo ao relatório de estágio, tratando-se da descrição de todas as actividades exercidas na escola, sendo estruturado inicialmente pela apresentação dos objectivos do estagiário e da escola, a descrição e a análise das actividades

desenvolvidas, caracterização da amostra de alunos, apresentação do planeamento das actividades desenvolvidas, recursos materiais e estruturais utilizados e por fim uma breve reflexão sobre o contributo do estágio para a minha formação, realçando os aspectos positivos e negativos do estágio pedagógico. Relativamente ao segundo capítulo corresponde a um trabalho de investigação desenvolvido pelo grupo de estágio no âmbito da Unidade Curricular Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II, este estudo tem como tema “A relação entre os motivos que levam à Actividade Desportiva e as atitudes adoptadas em contexto desportivo - análise por nível de escolaridade”. Face ao estudo apresentado é importante referir que a amostra deste estudo foi constituída por 172 alunos da escola Frei Heitor Pinto, tendo eles um papel fundamental para a realização e pertinência deste artigo.

Este relatório tem como finalidade a realização de uma reflexão crítica sobre as actividades desenvolvidas no Estágio Pedagógico e sobre a minha evolução e desenvolvimento pessoal e profissional como futura professora de Educação Física, salientando as competências que foram adquiridas e desenvolvidas com as experiências vividas.

## 2. Objectivos

### 2.1 Objectivos do estagiário

O contacto com a realidade das escolas permitiu aos estagiários a oportunidade de adquirir novas habilidades, tanto ao nível pessoal como ao nível profissional, no desenvolvimento da Educação Física num contexto escolar. Dessa forma, pode-se definir um conjunto de objectivos para o estagiário, que reflecte a visão e a perspectiva sobre a prática do ensino de Educação Física nas escolas.

Face à minha motivação e interesse pelo ensino, penso que este estágio será uma experiência bastante enriquecedora pelo nível dos conhecimentos adquiridos, pela envolvimento e interacção com a amostra de alunos, pela confrontação dos fundamentos teóricos com a aplicabilidade destes na prática de actividades lectivas, pelo conhecimento dos principais órgãos da escola, pela oportunidade de exercer funções de docente na área de Educação Física nas escolas. Da perspectiva do último aspecto referenciado, apresento alguma ansiedade para conhecer o lado dos docentes, assim como a realidade de encarar diferentes problemáticas com que se habitualmente se cruzam na convivência com os alunos. No entanto, e em conjunto com o professor orientador da escola espero superar todos os desafios a qual serei sujeita ao longo do estágio, tendo sempre a colaboração do professor para me acompanhar e ajudar neste processo.

Com vista ao trabalho a desenvolver na escola apresento como objectivos: a participação e planificação da actividade lectiva; preparação e utilização dos instrumentos de avaliação e de materiais didácticos que o orientador selecciona para a turma; leccionação de aulas/unidades didácticas nas turmas do orientador; acompanhamento e assistência das aulas leccionadas pelo professor orientador como as aulas leccionadas pelos colegas do núcleo de estágio; participação nas reuniões de órgãos da escola destinadas à programação e avaliação da actividade lectiva; realização de reflexões críticas sobre o desempenho da actividade lectiva e das actividades não lectivas de modo a analisar os aspectos positivos e negativos de cada uma das actividades.

A direcção de turma será uma das actividades que enriquecerá o currículo do estágio pedagógico, pois proporciona conhecimento dos cargos do director de turma, as suas responsabilidades e fundamentalmente estabelece diversas relações, nomeadamente com os alunos mas também uma ligação aos encarregados de educação.

O Desporto Escolar reflecte o gosto que os alunos têm pela actividade física, pois tratando de uma actividade de carácter não obrigatório, os alunos apenas participam se tiverem interesse e motivação pela prática de actividade física e pelas modalidades disponíveis. Deste modo,

espero poder participar e acompanhar o grupo equipa em todos os treinos/competições, estabelecer uma boa relação com os alunos e professor responsável pelo grupo equipa, manter uma participação activa na organização e planificação dos treinos e outras actividades.

## **2.2 Objectivos da escola**

Os objectivos da escola estão directamente ligados a um conjunto de funções que devem ser realizadas para que o núcleo de estágio tenha condições para a realização do estágio segundo as normas pré estabelecidas. Deste modo, e em conformidade com o protocolo de cooperação assinado e aprovado pelo Reitor da Universidade da Beira Interior e o Director da Escola Secundária Frei Heitor Pinto comprometeram-se a realizar um conjunto de acções pertinentes para o desenvolvimento do estágio:

- a) Colaborar nas actividades de iniciação à prática profissional, incluindo a prática de ensino supervisionada e de investigação e desenvolvimento no domínio da educação, didácticas e outras áreas científicas;
- b) Proporcionar, no âmbito da prática de ensino supervisionada, a presença de um núcleo de estágio na escola, para a realização da prática de ensino supervisionada nas turmas do orientador cooperante;
- c) Facultar aos estudantes a participação, na qualidade de observador, em reuniões de órgãos da escola destinadas à programação e avaliação da actividade lectiva, nomeadamente em, reuniões do grupo disciplinar; reuniões dos concelhos de turma; reuniões com os encarregados de educação;
- d) Garantir as condições para a participação dos estudantes noutras actividades de desenvolvimento curricular e organizacional realizadas fora do contexto de sala de aula, desde que apoiadas pelos orientadores cooperantes.

## **3. Caracterização geral da organização**

Para a realização da caracterização geral da organização, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, na qual incide o meu Estágio Pedagógico, apresento um conjunto de factores que promove e caracteriza esta instituição. Numa primeira fase é importante evidenciar a minha preferência pela escola em questão, esta opção deve-se a um conjunto de aspectos, nomeadamente a localização geográfica da escola, pois fica localizada no centro da cidade e perto do local de residência, por ter boas referências relativamente à dinâmica e a dinamização de actividades que estes desenvolvem, assim como um longo currículo de qualidade de ensino que estes promovem, deste facto o núcleo de estágio escolheu a realização do Estágio Pedagógico na Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Dessa forma, apresento algumas características que dinamizam a escola em questão, segundo o Projecto Educativo da Escola, esta instituição tem como missão “promover um ensino diferenciado, tirando partido das novas tecnologias, baseando-se na aquisição progressiva partilhada de conhecimentos e competências que despoletem uma construção mais positivas e consistente e também promover a abertura à comunidade, estabelecendo múltiplas parcerias que contribuam para a formação de cidadãos intervenientes, autónomos e solidários.” Face a uma breve apresentação dos objectivos da escola é pertinente mencionar as ofertas que a escola promove relativamente aos tipos e níveis de ensino.

### **3.1 Caracterização da população - Níveis de ensino**

A escola apresenta diferentes níveis de ensino, possibilitando aos alunos a escolha do tipo de ensino, deste modo passo apresentar o número de alunos existentes na escola por cada tipo de ensino: 182 alunos do 3º ciclo do Ensino Básico regular (7º,8º, 9ºano); 59 alunos dos Cursos de Educação e Formação (8º, 9ºanos); 369 alunos do Ensino Secundário Regular (10º,11º,12ºanos) para o prosseguimento de estudos a nível superior; 70 alunos dos Cursos Profissionais de três anos com direito a um diploma profissional de nível III e com possibilidade de prosseguimento de estudos; 21 alunos do Curso Tecnológico de Acção Social.

A diversidade de tipos de ensino permite à escola desenvolver vários projectos de parceria para o desenvolvimento a nível curricular dos alunos e da dinamização da escola. Realizando uma análise ao número de alunos pelos diferentes níveis e aos tipos de ensino é importante referenciar que a escola disponibiliza para os núcleos de estágio um leque de opções relativo ao tipo de ensino, sendo valorizado a importância desta análise com os protocolos de cooperação estabelecidos entre as duas instalações, a Universidade da Beira Interior e a ESFHP. O núcleo de estágio poderá ter a oportunidade de leccionar aulas em diferentes sectores, enriquecendo o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico.

## **4. Metodologia**

Concluída a apresentação dos objectivos e a caracterização da escola, neste subcapítulo intitulado como a metodologia do trabalho irei abordar numa primeira fase a caracterização da amostra, que constitui a apresentação das turmas, ao encargo do professor orientador e que serão também as turmas do núcleo de estágio, na qual iremos exercer as funções inerentes ao Estágio Pedagógico, nomeadamente a actividade lectiva. Na caracterização de amostra também apresentar o número de alunos por cada turma assim como a média de idades da turma. Numa segunda fase irei proceder à descrição e análise das actividades desenvolvidas, tanto na componente lectiva como na componente não lectiva.

## 4.1 Caracterização da amostra

As turmas que constituem a amostra do núcleo de estágio correspondem todas ao 11ºano de escolaridade, contudo inserem-se em diferentes tipos de ensino, nomeadamente duas turmas do ensino secundário regular, uma turma do curso tecnológico de desporto e uma turma do curso profissional. A amostra é constituída por 56 alunos no total, na qual estarão à responsabilidade do professor orientador e por consequente do núcleo de estágio na qual vão exercer as suas funções de componente lectiva. Assim, realizada a caracterização geral da amostra apresento a caracterização por turma.

### **Turma C**

A turma C é constituída por 10 alunos, sendo 4 do sexo feminino e 6 do sexo masculino, pelo que facilmente se depreende que a maior representatividade é dos rapazes. A composição inicial desta turma era de 11 alunos, contudo duas alunas pediram transferência Interna no início do 2ºPeríodo, ingressando na Turma D, alterando do curso de Ciências Socioeconómicas para o curso de Línguas e Humanidades, não deixando de pertencer à nossa amostra, pois a Turma D também constitui uma das nossas turmas. No entanto, no início de Outubro recebemos um novo aluno, proveniente de uma transferência de escola, ingressando na Turma C, pertencentes ao curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas. Relativamente à turma C também é importante mencionar que consistiu na turma à qual realizamos as funções de Director de Turma, deste modo e devido ao facto de se tratar da Direcção de Turma, foi realizada uma caracterização mais aprofundada desta turma, pelo que será mais a frente abordado no capítulo destinado à Direcção de Turma.

Relativamente às idades, a turma é composta por alunos com idades compreendidas entre 15 e os 18 anos, sendo que a maioria possui 16 anos.

### **Turma D**

A turma D é constituída por 17 alunos, sendo que apenas 15 alunos estão matriculados à disciplina de Educação Física. Desta forma a Turma D possui 15 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 4 do sexo masculino, pelo que facilmente se depreende que nesta turma a maior representatividade é das raparigas. Esta turma pertence ao curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades. Devido ao reduzido número de alunos pertencentes à turma C e D, a escola juntou as duas turmas na disciplina de Educação Física, sendo constituída num total de 25 alunos. Relativamente às idades a turma D é composta por alunos com idades compreendidas entre 15 e os 18 anos, sendo que a maioria possui 16 anos.

## **Turma E**

A turma E é constituída por 24 alunos sendo 10 do sexo feminino e os restantes do sexo masculino, pelo que nesta turma a maior representatividade pertence aos rapazes. Esta turma pertence ao Curso Tecnológico do Desporto, e é marcada não pela atribuição da disciplina de Educação Física mas sim pela disciplina de Organização do Desenvolvimento Desportivo, de carácter teórico e leccionado em contexto de sala de aula. Esta disciplina está inserida apenas neste curso sendo caracterizada como disciplina específica da área. A oportunidade da leccionação de aulas teóricas a esta turma constitui um desafio para o núcleo de estágio pois realiza-se em contexto de sala de aula, na qual difere dos contextos em que estamos habituados a trabalhar, obrigando a uma planificação de aulas e participação diferente mas bastante interessante e motivadora.

Relativamente às idades da turma é composta por alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, sendo que a maioria dos alunos 16 anos.

## **Turma ASC (Animação sociocultural)**

A turma ASC pertence ao Curso Profissional de Animação Sociocultural e é constituída por apenas 8 alunos, sendo 5 do sexo feminino 3 do sexo masculino. Esta turma apresenta característica muito próprias, devido ao facto de estar inserida no Curso Profissional, a organização e leccionação de aulas é composta e dividida por módulos, sendo que ao longo do ano a disciplina de Educação Física será estruturada em vários módulos, compreendidos com componente prática, abordando diferentes unidades didácticas, como componente teórica, módulos teóricos.

## **Referências à carga Horária**

Após a caracterização da amostra é importante conhecer o número de horas atribuídas a cada turma, como as horas atribuídas aos diferentes cargos que o núcleo de estágio teve que assumir, que foram conciliados com os tempos livres do professor orientador e pelo horário previsto inicialmente para as aulas presenciais na Universidade. Dessa forma, e em conformidade com o que foi apresentado, a turma C e D terá por semana dois blocos de 90 minutos de aulas de Educação Física, a turma E terá igualmente dois blocos de 90 minutos por semana da disciplina de Organização e Desenvolvimento Desportivo (ODD) e a turma do ASC terá apenas um bloco de 90 minutos por semana, tendo que realizar um total de 67 tempos ao longo do ano. Assim, em análise a carga atribuída a cada turma, o núcleo de estágio terá por semana 10 horas de actividade lectiva, e 10 horas de actividades não lectivas, sendo estas horas divididas pela orientação de estágio (7horas/semana), Direcção de turma (1hora/semana) e Desporto Escolar (2horas/semana). Esta carga horária de 20 horas semanais de permanência na escola, é de carácter obrigatório para os alunos estagiários, tendo sido definido no protocolo de cooperação da escola com a Universidade. Contudo é importante

evidenciar que o núcleo de estágio cumpriu rigorosamente o horário definido pelo orientador, mostrando-se sempre disponível para participar nas actividades desenvolvidas na escola e na dinamização de actividades para a escola.

## **4.2 Actividades Lectivas**

As actividades lectivas constituem a parte fundamental deste relatório de estágio evidenciando o trabalho desenvolvido do estagiário ao longo do Estágio Pedagógico na escola. Dessa forma, este capítulo será dividido em vários subcapítulos que abordaram em profundidade o trabalho desenvolvido nos diferentes sectores da actividade lectiva.

### **4.2.1 Organização e gestão do ensino e de aprendizagem**

A organização e gestão do ensino são constituídas por quatro etapas sequenciadas: a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do processo de ensino. Para cumprir os objectivos apresentados houve uma necessidade de delinear uma estratégia de intervenção que conduzisse com sucesso o processo de ensino baseado nos valores da aprendizagem pertinentes para a disciplina de Educação Física, bem como a correcta e eficaz formação dos alunos. Esta etapa é marcada pela aplicação prática de todo o conhecimento e experiências adquiridas até ao momento, principalmente pelos quatros anos de formação que tive na Universidade da Beira Interior complementada pelo período de Licenciatura e pelo 1ºano de Mestrado, a partir daí serão executados todos os ajustamentos necessários em função do contexto em que nos inserimos.

### **4.2.2 Concepção**

A concepção compreende a primeira tarefa realizada pelo professor, consistindo num processo de recolha de informações sobre o contexto cultural e social da escola, assim como a dos alunos que serão alvo da prática lectiva, com o objectivo de conhecer a realidade onde iria realizar o estágio. A realização deste processo foi possível através da análise do Projecto Educativo e do Projecto Curricular da Escola, tendo sido informações essenciais para auxiliar a base de todo o planeamento e adequar o processo de ensino e de aprendizagem à escola em que fiquei colocada.

### **4.2.3 Planeamento**

O planeamento das aulas é um processo bastante rigoroso, pois necessita da conjugação de vários factores. Para a realização do planeamento das aulas, tive como documento de apoio o Programa Nacional de Educação Física, analisando cuidadosamente a vertente do Secundário pois é onde estão inseridos os alunos. No entanto, nas orientações de estágio com o orientador cooperante e com os colegas de grupo de estágio foram analisados diferentes parâmetros que nos permitiram fazer uma planificação das aulas para que os alunos realizem

um adequado processo de ensino e de aprendizagem, de acordo com a situação actual em que se encontram. Deste modo, a aplicação do programa na escola é submetido a uma análise do grupo de Educação Física e dos colegas de núcleo de estágio definindo-se um Planeamento Anual de Actividades da disciplina e o planeamento por ano de escolaridade específico para o ensino Básico e Secundário. Neste planeamento consta todas as modalidades a abordar em cada período lectivo, e o respectivo número de aulas para cada modalidade. Este documento facultou o apoio na realização dos Planos de Unidade Didáctica seleccionados, onde é representado a modalidade a leccionar, a descrição das principais competências, objectivos, conteúdos, estratégias a implementar, recursos materiais, número de aulas e a constituição da avaliação. Com vista ao planeamento anual e plano da unidade didáctica foi elaborado um documento com a Extensão e Sequência de Conteúdos, este documento reparte todos os conteúdos que vão ser leccionados pelas aulas previstas no planeamento, ou seja, define especificamente os conteúdos que irão ser abordados em cada aula, sendo cada conteúdo classificado como Transmissão/introdução de conteúdo (T), Exercitação (E), Consolidação (C) e avaliação diagnóstica (AD) ou sumativa (AS).

A elaboração do planeamento das unidades didácticas teve como ponto de partida o nível de desempenho dos alunos nas avaliações diagnósticas. A prestação dos alunos foi a principal razão da escolha dos diversos conteúdos a leccionar em cada modalidade, tendo sempre em consideração os objectivos que os alunos conseguiriam atingir da unidade didáctica. Todo este planeamento foi bastante enriquecedor, melhorando as minhas competências na observação e tomada de decisão sobre o que era melhor para os alunos, ou seja, decisões que possibilitaram um ensino adequado ao nível dos alunos. Desta forma, e considerando as unidades didácticas definidas para cada turma no plano anual, começemos por abordar as modalidades que serão abordadas ao longo do ano lectivo.

Na turma CD as unidades didácticas (UD) que serão abordadas são as seguintes: no 1º período a UD de Ginástica, no 2º e 3º período as UD de Ténis e Voleibol sendo estas leccionadas em simultâneo, ou seja, dos dois blocos semanais, será leccionado o Ténis (espaço exterior) no primeiro bloco e o Voleibol (Ginásio 1) no segundo bloco. No início do 2º período devido às condições meteorológicas, não foi possível utilizar o espaço exterior, deste modo o núcleo de estágio em conjunto com o professor orientador optou por realizar uma breve abordagem a UD Danças Tradicionais, atribuindo um total de 7 aulas para a realização desta unidade. Esta opção foi condicionada pelo estado do tempo, que se manteve incerto ao longo de várias semanas, e para não condicionar a aprendizagem do Ténis optamos pela leccionação da dança, visto ter a disponibilidade do ginásio pequeno (G2). A razão que leva a leccionação da dança e não do ténis são as condições do ginásio “pequeno”, pois como o nome indica é uma espaço bastante reduzido e com a presença de janelas, o que condicionaria a segurança dos alunos. Em relação à turma do ASC as unidades didácticas leccionadas estão de acordo com os módulos atribuídos, dessa forma, no 1º período iremos abordar o módulo de Ginástica II

(solo/aparelhos) com a UD Ginástica, e começaremos a UD Danças Tradicionais, pelo módulo Dança II, no 2º período continuamos com a UD Dança e iniciaremos a UD Basquetebol, correspondendo ao módulo dos jogos desportivos colectivos II. No 3º período vamos leccionar o módulo Atletismo, abordando a UD Atletismo, envolvendo a corrida de estafetas, o lançamento do peso, o salto em comprimento e corrida de barreiras e por último faremos uma breve abordagem a UD Futebol, que está complementada no módulo dos jogos desportivos colectivos II. Nesta turma também iremos leccionar um módulo teórico “Actividade Física e Contexto de Saúde II”.

Igualmente importante para o planeamento das aulas é a distribuição das instalações desportivas, no início do ano lectivo o professor responsável pelas instalações e material elaborou um documento alusivo a atribuição das instalações a cada professor para todo o ano lectivo, gerindo as instalações pelas modalidades que estão atribuídas a cada ano de escolaridade. As instalações da escola constituem dois campos no exterior sem cobertura, e dois no interior, designados como o ginásio grande e o ginásio pequeno, deste modo e tendo apenas quatro espaços desportivos, não é possível ter mais que quatro turmas em funcionamento simultâneo, o que torna o planeamento da distribuição dos espaços bastante rigoroso. Contudo, as condições meteorológicas também podem condicionar o planeamento das aulas, pois apenas existem duas instalações com cobertura, sendo nestas circunstâncias, necessário a elaboração de um plano de aula alternativo para aplicar em caso de não haver instalação, plano esse de componente teórica para poder ser leccionado numa sala de aula. Levando em consideração estes factores, o núcleo de estágio teve essencialmente no 2º e 3º período uma preocupação com a elaboração do plano alternativo, pois leccionamos algumas das aulas no espaço exterior e estávamos condicionados devido às condições meteorológicas, contudo a aplicação desse plano não se realizou, pois tínhamos a possibilidade de usufruir da instalação coberta que estava disponível.

Os planos de aula assumem-se como o último nível do planeamento, pois partem do seguimento do plano de unidade didáctica e da extensão e sequência de conteúdos. Estes planos foram ao longo do ano uma preocupação diária, não pela sua elaboração mas sim na estruturação de tudo o que iria ser realizado. Considera-se o planeamento da aula um momento onde temos que conjugar um conjunto de aspectos como a adequação dos melhores exercícios para um determinado conteúdo, a utilização de progressões pedagógicas adequadas para a aprendizagem dos alunos, a adequação dos exercícios aos alunos com o objectivo de rentabilizar o processo de ensino e de aprendizagem, o material necessário para as aulas, o espaço disponível conjugado com as condições meteorológicas.

Referidas as fases do planeamento das aulas, é importante realçar como decorreu o processo de planeamento e leccionação das aulas durante o ano lectivo. Em conversa com o orientador, os estagiários ficaram a conhecer como iria ser a distribuição das aulas pelos

estagiários. Dessa forma, o orientador em conjunto com o núcleo de estágio participaram sempre em todas as aulas leccionadas, sendo que quando um estagiário leccionava a aula, ou outros preenchiam uma ficha de observação de aula, onde classificavam numa escala de 0 a 5, um conjunto de objectivos específicos, dentro dos parâmetros gerais como: a planificação, a gestão, a instrução e o clima de aula. Estas fichas tinham uma componente reflexiva sobre as aulas dadas, sendo sempre discutidas nas horas de orientação, os aspectos anunciados como positivos e negativos pelo orientador e pelos colegas de estágio foram bastante enriquecedores provocando uma evolução significativa na leccionação das aulas.

O núcleo de estágio acompanhou sempre as aulas de todas as turmas, sendo que a organização das aulas era gerida pelo orientador, atribuindo as aulas pelos diferentes estagiários e considerando sempre todas as unidades didácticas.

#### **4.2.4 Realização**

A realização constitui a fase mais importante a meu ver deste Estágio Pedagógico, pois compreende todo o trabalho que foi realizado anteriormente, transpondo-o para a prática e com a presença dos alunos. A leccionação e cumprimento dos planos de aula apresentados revelou-se uma tarefa exigente e complicada de gerir nas primeiras aulas leccionadas, tendo em vista os objectivos presentes de cada aula, nomeadamente a gestão e organização da aula, a instrução, salientando os domínios dos conhecimentos relativos às matérias nas situações concretas, a utilização de feedback's e o controlo efectivo das situações de aprendizagem e por fim como último objectivo o clima de aula, referente à motivação dos alunos pela actividade, o controlo pelas situações de aprendizagem.

A primeira aula ficou marcada pela apresentação do grupo de estágio aos alunos, e pela apresentação destes para os professores, apesar do professor orientador conhecer as turmas em questão, pois foram as mesmas do ano anterior, a apresentação foi realizada com o objectivo do grupo de estágio estabelecer o primeiro contacto com os alunos.

A participação dos estagiários nas aulas ficou marcada desde o início do ano, na turma C e D pois as primeiras aulas do 1º período eram destinadas à preparação física dos alunos, na qual os estagiários assumiram o papel de docentes. Trabalhando em conjunto organizaram e planearam um conjunto de exercícios/jogos motivantes e bastante interactivos, para proporcionar um bom ritmo e clima de aula, permitindo assim que os professores comesçassem a conhecer os alunos. Na turma ASC procedeu-se de igual forma, sendo que, esta apresenta vantagem no que se refere ao número de alunos, tratando-se de uma turma com apenas 8 alunos, facilitou o conhecimento destes, gerando entre alunos e professores um bom clima de aula. Na turma E, a aula realizou-se em contexto de sala de aula, pois como já foi mencionado anteriormente, a disciplina que nos foi atribuída pertence ao domínio tecnológico do curso e intitula-se como Organização do Desenvolvimento Desportivo. Esta

disciplina tem como orientação um manual, na qual servirá de guia para a estruturação e organização das aulas.

Como já foi referido no capítulo anterior, a unidade didáctica abordada neste 1º período foi a ginástica, tanto na turma do 11ºCD como na turma do ASC, os conteúdos e a destreza que estão inerentes a esta unidade didáctica são considerados fundamentais. Desta forma, os professores acharam pertinente iniciar com a UD da Ginástica, podendo deste modo trabalhar diferentes domínios nos alunos.

A leccionação das aulas sob a autonomia de cada estagiário não pôde ser realizada no 1º período devido à ausência do professor orientador, durante grande parte deste período. Esta ausência deve-se ao facto do orientador da escola ter sido sujeito a uma intervenção cirúrgica, e por consequente a apresentação de um atestado médico, não podendo exercer funções durante esse período. Contudo, a presença e participação dos estagiários nas aulas manteve-se sempre ao longo do período, acompanhando à posteriori o professor substituto. Apesar dos professores estagiários não poderem exercer as suas funções com autonomia, ajudaram na realização das aulas, pois a ginástica exige um acompanhamento persistente, necessitando de ajudar os alunos na execução dos diferentes movimentos. Após o regresso do professor procedeu-se à reformulação do plano de aulas, sendo que por opção do professor orientador não foram atribuídas aulas aos professores estagiários.

O 2º período foi marcado pela leccionação das aulas sob a autonomia dos estagiários, ao contrário do sucedido no período anterior os estagiários começaram a sua preparação e planificação de aulas, concebendo um conjunto de experiências enriquecedoras no dia-a-dia na escola. Sem dúvida, que o factor mais importante no meu desenvolvimento e na superação das dificuldades foi a própria experiência adquirida aula a aula, tendo o orientador e os colegas de estágio um papel fundamental no que diz respeito às análises críticas das aulas. As reflexões de aula feitas por mim e as observações feitas pelo orientador constituíram a minha evolução ao longo das aulas.

Em relação aos planeamentos de aula realizados ao longo deste período, é de salientar a intervenção dos professores estagiários no UD das danças tradicionais, na qual tiveram a seu encargo o planeamento e organização das aulas, a leccionação e ainda o desenvolvimento da operacionalização da avaliação. Esta unidade didáctica decorreu em 4 aulas, sendo atribuídas mais três aulas para a apresentação e conhecimento de outras danças/actividades. As danças escolhidas foram o STEP, o Hip Hop e o Slow Rythm, sendo introduzidas por cada um dos estagiários. A dança/actividade de grupo que optei foi o STEP, constituindo assim a primeira aula que leccionei com autonomia. As observações do orientador focaram essencialmente os objectivos dirigidos para a instrução, relativos a utilização de feedback's pedagógico, e as correcções individuais dos alunos, estas foram as principais críticas apontadas a minha aula.

Contudo, nas próximas aulas tive em consideração todas estas observações, tentando sempre corrigir os meus erros com vista a melhorar a minha intervenção nas aulas.

Ao longo deste período os estagiários deram continuidade à prática lectiva, sendo as aulas intercaladas pelos três estagiários, dessa forma, ao longo do período, os estagiários para além das aulas leccionadas na UD da dança, realizaram o planeamento para as Unidades Didácticas do Ténis e do Voleibol na turma do 11ºCD. No seguimento do trabalho desenvolvido realizaram aulas na turma o ASC, todas as aulas da Unidade Didáctica das danças tradicionais, planeamento das aulas na unidade didáctica de basquetebol e ainda se participou na realização das aulas teóricas para o módulo de “Actividade Física e Contextos de Saúde”, sendo atribuído a cada estagiário um bloco de 45 minutos para a leccionação da matéria. Esta aula constou num desafio para mim, pois apresenta-se num contexto diferente do habitual, exigindo a aplicação de novas estratégias para conseguir motivar os alunos e cativar a sua atenção. Importante referir que os professores estagiários também realizaram o planeamento e leccionação das aulas na turma do 11ºE, abordando a matéria alusiva aos recursos materiais. Ao longo deste período também foram realizadas outras actividades para os alunos, nomeadamente a realização de fichas de trabalho e a realização do teste de avaliação.

O trabalho desenvolvido no 3º período vem no seguimento do trabalho realizado no período anterior, nomeadamente a continuação da prática lectiva com principal destaque na turma C e D e na turma ASC. Nestes últimos dois períodos foi visível o empenho e o trabalho desenvolvido pelos estagiários, na medida em que estes foram os protagonistas na leccionação das aulas.

#### **4.2.5 Avaliação**

Esta última etapa consiste na avaliação do processo de ensino-aprendizagem na sua totalidade e tem como objectivo reajustar todo o processo, de forma a promover uma melhor qualidade tanto no que respeita ao planeamento como a realização propriamente dita. Para isso foi realizado uma análise e uma avaliação constante do trabalho desenvolvido pelo professor e pelos alunos. A experiência adquirida ao longo da prática pedagógica permitiu-me ter uma melhor percepção dos acontecimentos, reajustando-a para poder melhorar qualitativamente a minha prática. As reflexões críticas realizadas por mim e as observações de aulas do professor cooperante e dos meus colegas, juntamente com os feedback's transmitidos por eles foram determinantes para a construção do meu percurso.

Os leques de todas as avaliações realizadas no início da unidade didáctica definiram-se como um importante ponto de partida para o planeamento dos conteúdos a leccionar em cada modalidade, tal como as avaliações sumativas que sempre espelharam o que foi feito nas aulas, nunca prejudicando os alunos, muito pelo contrário os professores mostraram-se sempre compreensivos para ouvir as suas justificações.

As avaliações diagnósticas destacaram pelo conhecimento das habilidades motoras dos alunos perante os diferentes conteúdos, numa análise generalizada foi possível tirar diversas elações pouco positivas do desenvolvimento dos alunos. Estes demonstraram muitas dificuldades e algumas limitações na execução dos movimentos, sendo que por opção dos professores começamos algumas unidades didácticas pela abordagem aos conteúdos de base elementar.

As avaliações formativas estabelecidas como avaliações intermédias também foram realizadas, sendo que através do método de observação fomos tirando conclusões sobre as evoluções do processo ensino aprendizagem. Esta avaliação é determinante para o professor, pois reflecte os resultados do seu trabalho, na medida em que podemos observar a evolução dos alunos nos diversos conteúdos. Desta observação também é possível corrigir as estratégias aplicadas pelo professor, e a adequação de exercícios com progressões pedagógicas para melhorar o ensino e a aprendizagem.

As avaliações sumativas consistiram no espelho do trabalho realizado ao longo das aulas, abordando todos os conteúdos que foram leccionados. Estas avaliações foram realizadas no final de cada unidade didáctica.

### **4.3 Actividades não lectivas**

As actividades não lectivas englobam todas as competências relacionadas com a minha participação na escola, que foram desenvolvidas ao longo do ano, tendo em vista a integração dos estagiários na comunidade escolar. Estas actividades compreendem o trabalho realizado na direcção de turma, na participação e acompanhamento das actividades no Desporto Escolar e as actividades realizadas no âmbito do projecto científico e pedagógico. Ao longo do ano, o núcleo de estágio integrado na Escola Secundaria Frei Heitor Pinto esteve envolvido em várias actividades escolares, com o objectivo de dinamizar a comunidade escolar. De seguida, vou referenciar as principais actividades em que o núcleo de estágio esteve envolvido.

#### **4.3.1 Actividades Desenvolvidas**

As actividades desenvolvidas na escola ao longo do ano, centralizaram-se ao longo do 2º e 3º período, sendo que todas tinham como objectivo a dinamização da escola e a participação activa da comunidade escolar.

##### **4.3.1.1 Quinzena de Actividade Física e Saúde**

A quinzena de actividade Física e Saúde foi uma actividade organizada pelo núcleo de estágio e pelo professor orientador destinada à comunidade escolar, incluindo professores, alunos e funcionários da escola. Esta actividade decorreu no 2º período, entre os dias 14 e 25 de Março, compreendendo um conjunto de actividades distribuídas pelos diferentes dias da semana, apresentando temas ligados directamente ao contexto saúde e actividade física. As

actividades desenvolvidas têm um carácter teórico e um carácter prático de modo a transmitir os fundamentos teóricos de temas que envolvem a comunidade escolar e apresentação de demonstrações práticas de diferentes actividades desportivas para os alunos. Desta forma na 1ª semana as actividades realizadas foram as seguintes: entre o dia 14 e 18 de Março realizou-se um rastreio de indicadores de saúde, direccionado para professores e funcionários com a possibilidade de conhecerem alguns indicadores de referência que podem indicar alguns problemas de saúde, os dados recolhidos foram, peso, % massa gorda, % água no organismo, perímetro abdominal, tensão arterial, frequência cardíaca e índice glicémico. Esta actividade teve uma boa adesão do corpo docente e dos funcionários e foi útil para estas pessoas que de forma gratuita e de fácil acesso tiveram a oportunidade de ficar a conhecer alguns valores que são bastante importantes para o decorrer das suas vidas e que possivelmente serviram para os alertar acerca de alguns comportamentos e para a necessidade de os corrigir.

No dia 16 de Março ocorreu uma palestra sobre o tema “Actividade Física e Saúde”, apresentada pelo professor Carlos Elavai e pelos professores estagiários, Francisco Pires, Ana Esteves e Fábio Sanches. Esta palestra sobre a “Actividade Física e Saúde” foi apresentada pelo professor orientador na biblioteca da escola para os alunos convidados e intervenientes na amostra do estudo, tanto do professor como na amostra do estudo realizada pelo núcleo de estágio. Esta palestra alertou para a necessidade e importância da actividade física na vida quotidiana das pessoas, nos contributos que esta tem e para os malefícios associados para à inactividade e sedentarismo. Após a intervenção do professor orientador, os estagiários apresentaram os resultados obtidos no estudo que tinha realizado ao longo do 1º período, no âmbito da Unidade Curricular Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I. Esta palestra tinha como título “Atitudes e Valores no Desporto” e o principal objectivo desta apresentação é mostrar aos alunos os principais resultados obtidos, na medida em que eles complementaram a amostra deste trabalho de investigação.

No dia 18 de Março, da parte da tarde foi realizado uma palestra com carácter prático e interactivo para os alunos sobre “Intervenção após lesão desportiva” com a participação dos fisioterapeutas Paulo Santos e Tiago Rosa que foram convidados pelos membros da organização para vir à escola partilhar experiências vividas na profissão e para transmitir aos alunos como devem actuar em caso de lesão e os cuidados a ter após lesão.

Durante a primeira semana, foi criado “Ginásio Aberto”, localizado no ginásio pequeno da escola, constituído como uma sala de exercício com diversos aparelhos para cardiofitness e musculação. O material foi cedido pelo ginásio Incorpore Sano que colaborou connosco na dinamização das actividades desportivas. A utilização desta sala era dirigida aos alunos, sendo que apenas podia ser utilizada com a presença de um professor de Educação Física.

A 2ª semana foi marcada pelas acções práticas desenvolvidas para a dinamização de actividades e conhecimento de diferentes aulas de grupo, assim como a apresentação de duas palestras, uma sobre “Suporte Básico de Vida e outra ligada à “Nutrição”. Desta forma, as actividades desenvolvidas nesta 2ª semana começaram na 2ª feira dia 21 de Março com uma palestra direccionada a comunidade escolar sobre “Suporte Básico de Vida” sendo apresentada pelo Enfermeiro Rui Claro Alves. Nesta palestra, também de carácter prático os alunos tiveram a oportunidade de ficar a conhecer o logaritmo do Suporte Básico de Vida, sabendo como agir em situação de emergência, nesta palestra os alunos tiveram ainda a oportunidade de praticar as manobras de reanimação, valorizando pela positiva a importância desta palestra para a comunidade escolar.

No dia 22 de Março foi realizado uma aula de grupo “Dance Fusion” com a Prof. convidada Catarina Mendes, com a participação prática dos alunos na actividade. No dia 23 de Março foi realizada uma palestra “Prevenção de lesões a curto e médio prazo” com as fisioterapeutas Cristina Ferreira e Dina Melfe e uma aula de grupo “loga” com o Prof. Convidado Carlos Almeida. No dia 24 de Março foi realizado uma aula de grupo “Body Combat” com a Prof. Ana Alves, também como actividade prática para os alunos.

A última palestra teve a participação do Prof. Dr. Rui Brás com apresentação do tema “Nutrição e Actividade Física”, esta palestra teve uma componente teórica e uma componente prática, salientando a importância da alimentação antes, durante e depois do esforço físico.

#### **4.3.1.2 Heitoríadas**

O 3º período foi marcado pela realização das Heitoríadas tratando-se de uma actividade promovida pela escola, em todos os anos lectivos, que tem como objectivo juntar toda a comunidade escolar para a realização de actividades desportivas. Esta actividade foi organizada pelo Prof. Carlos Elavai, núcleo de estágio e turma do 11º E pertencente ao curso tecnológico de desporto. A organização e gestão de todas as actividades foi realizada pela turma do 11ºE, sendo eles os principais responsáveis pela organização da actividade.

Esta actividade decorreu no dia 12 de Maio, no complexo Desportivo da Covilhã, sendo caracterizada por um conjunto de actividade desportivas, envolvendo jogos desportivos colectivos, individuais, actividades de demonstração e actividades de participação livre. Em relação aos jogos colectivos, a comunidade escolar tinha várias opções como, o futebol, o voleibol, o basquetebol, nos desportos individuais tínhamos o badmington, várias modalidades do Atletismo, e orientação. Nas actividades de demonstração contamos com a presença do grupo do desporto escolar da Ginástica e um grupo de defesa pessoal. Como actividades de participação livre tínhamos o Body Combat e os jogos tradicionais.

Os jogos tradicionais ficaram à responsabilidade do núcleo de estágio, tendo sido desenvolvido um conjunto de jogos todos com um objectivo em comum, “o saber comunicar”, desse facto os estagiários lançaram este desafio com o tema “Achas que sabes comunicar” para os alunos. Os jogos tradicionais tiveram bastante aderência, tornando jogos bastantes divertidos para a comunidade escolar.

### **4.3.2 Direcção de Turma**

A direcção de turma complementa uma das funções dos estagiários na escola. Dessa forma, foi atribuído ao núcleo de estágio a turma C, que está à responsabilidade do professor Paulo Alçada. O acompanhamento e a participação do núcleo de estágio nesta actividade iniciou-se no princípio do ano lectivo, ao qual tivemos como primeira tarefa realizar uma caracterização geral da turma, essa caracterização foi apresentada em reunião geral da turma, para todos os professores e com o objectivo de estes ficarem a conhecer as características dos alunos assim como alguns dados pertinentes dos alunos. Esta caracterização será apresentada por meio de gráficos e colocada nos anexos do relatório.

As principais actividades desenvolvidas ao longo do ano pelos estagiários passa por controlar semanalmente a assiduidade dos alunos, inserir as faltas na base de dados no computador, participar e acompanhar as reuniões de avaliação, reuniões intercalares, e reuniões com encarregados de educação. Revelando-se uma turma de excelência e com alunos responsáveis, com excepção de um aluno que revela alguma falta de assiduidade e alguns problemas de interesse e motivação para as tarefas das aulas, os estagiários não tiveram preocupações acrescidas, mantendo-se uma turma exemplar ao longo do ano.

#### **4.3.2.1 Caracterização geral da Turma C**

Para a realização da caracterização geral da turma, o Director de Turma distribuiu pelos alunos no início do ano um questionário, com o intuito de melhor conhecer os alunos e as suas condições de vida. A análise desses questionários ficou à responsabilidade do grupo de estágio, que apresentou sob a forma de gráficos os resultados obtidos. Dessa forma, e de forma resumida concluímos que na generalidade é possível notar que os alunos gozam de condições socioeconómicas favoráveis, e que só em dois casos se verificam retenções, o que deixa prever uma turma em que impera um clima favorável à evolução e à aprendizagem. Praticamente todos os alunos se encontram na escola por preferência em relação à área frequentada, e a sua maioria tem intenção de seguir um futuro ligado à área. Classificam-se como alunos que estudam com alguma regularidade mas que tendencialmente revelam dificuldades acrescidas na disciplina de Matemática.

### **4.3.3 Desporto Escolar**

A participação no desporto escolar destacou-se pelo apoio dado ao grupo equipa de Futsal Juvenis masculinos, prestando sempre auxílio em todos os treinos, acompanhamento da equipa nos jogos da competição, e programação junto da Prof. de jogos de treino para os alunos. Relativamente à participação no desporto escolar pode definir-se como predominantemente activa, pois ao longo de todo o ano, e com principal ênfase este 2º período, foi onde se verificou o maior leque de treinos e jogos para a competição, realizei sempre o acompanhamento da equipa e realizei alguns exercícios para o treino, tendo a iniciativa da criação de táticas de jogo. Deste modo, considera-se a participação no desporto escolar como sendo bastante enriquecedora, pois foi estabelecido um óptimo relacionamento entre alunos e professores, marcado sempre pelo interesse e a motivação dos alunos pela prática de actividade física.

### **4.3.4 Outras actividades desenvolvidas**

Os estagiários ao longo do ano também participaram noutras actividades para a escola, nomeadamente a participação na visita de estudo ao centro de Estágios de Rio Maior, esta visita foi dirigida para os alunos do curso tecnológico de Desporto e teve como objectivo primordial o conhecimento das instalações e a participação numa palestra sobre a funcionalidade e as características tanto do centro de estágio como do politécnico de Rio Maior. Os estagiários também desenvolveram uma actividade de dinâmicas de grupo, na turma de desporto (11ºE), esta actividade teve a participação especial de uma colega de mestrado que esta a desenvolver um trabalho de investigação nesta área. A ideia da aplicabilidade desta actividade a turma de desporto, surgiu pela dinâmica da turma e pelo espírito de grupo que eles têm nas actividades, na medida em que as actividades propostas eram direccionadas essencialmente para a comunicação e liderança num grupo.

## **4.4 Recursos Materiais e estruturais utilizadas**

Com o intuito do planeamento e realização das aulas é necessário considerar vários recursos que são indispensáveis para a leccionação das aulas, nomeadamente os recursos estruturais que são alusivos às instalações/espacos desportivos e fundamentalmente os recursos humanos, imprescindíveis para a prática lectiva.

### **4.4.1 Recursos Estruturais**

Em relação aos espacos desportivos disponíveis na escola para a prática das aulas de Educação Física temos instalações cobertas e os espacos no exterior. No exterior a escola apresenta dois campos de jogos desportivos e ainda um espaco com caixa de areia para a realização de algumas modalidades ligadas ao Atletismo. Relativamente às estruturas cobertas, a escola

possui dois ginásios, denominados como Ginásio I e II. A escola apresenta também dois balneários.

Como já foi referido em capítulos anteriores, as instalações desportivas que a escola apresenta permite que estejam várias turmas em funcionamento ao mesmo tempo, contudo a atribuição das instalações para cada professor de Educação Física é definida no início do ano, estando essa atribuição depende das unidades didácticas e do ano de escolaridade. Apesar de a escola apresentar diferentes espaços desportivos para a prática das aulas de Educação Física, está sempre condicionada pelas condições meteorológicas, devido aos espaços exteriores.

#### **4.4.2 Recurso Materiais**

Os recursos materiais podem ser encarados como plataformas de acesso para a aplicação de conhecimento, como meios auxiliares nas aulas, ajudando na realização das actividades, concretamente nas aulas de Educação Física. Falando do caso concreto da Escola Secundária Frei Heitor Pinto classifico como uma escola que apresenta bastante material. Não vou nomear a lista exaustiva de material disponível na escola para as aulas de Educação Física, mas posso descrever que durante ao ano lectivo sempre tive o material necessário para a realização das minhas aulas, mostrando sempre uma vasta listagem do material disponível.

#### **4.4.3 Recursos Humanos**

Os recursos Humanos são fundamentais e indispensáveis para um bom funcionamento das aulas permitindo assim o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem. Deste modo, caracterizo estes recursos como sendo todo o pessoal docente e não docente, todos os que estão ligados directa e indirectamente à realização das aulas, concretamente as aulas de Educação Física.

### **5. Reflexão sobre o contributo do estágio**

O estágio pedagógico obriga a que o professor estagiário se adapte rapidamente à orgânica e funcionamento da escola. A passagem do papel de aluno para o papel de professor marca o início do estágio, pois existe a necessidade dos estagiários realizarem algumas adaptações para conseguirem superar os diferentes desafios que vão ser confrontados ao longo do estágio. A experiência no planeamento e na leccionação das aulas, o conhecimento dos alunos, o relacionamento entre professor e alunos, a intervenção nos processos de avaliação e a dinamização de actividades para a escola enriqueceram o currículo e melhoraram as competências dos alunos estagiários como professores, sendo dado um contributo positivo para a preparação e para o ingresso do trabalho como futura professora de Educação Física.

Deste modo, e realçando o trabalho realizado ao longo do ano, vou fazer referência aos aspectos positivos e negativos da experiência do estágio.

## **5.1 Aspectos Positivos**

Ao longo deste ano, a oportunidade criada aos alunos estagiários para a realização de um Estágio Pedagógico, enriqueceu em diversos factores o crescimento pessoal e profissional dos estagiários e podendo ser positivos ou negativos serviram como preparação fundamental para a futura carreira de docente. O trabalho desenvolvido na Escola Secundária Frei Heitor Pinto ao longo do ano apresentou erros e triunfos sendo que ambos construíram o caminho para o sucesso do Estágio Pedagógico. Assim, considera-se como aspecto positivo e importante a realização deste percurso para que no futuro posso desenvolver um óptimo trabalho na vertente do ensino de Educação Física.

Considera-se também como aspecto positivo a integração dos alunos estagiários na escola e nas diferentes turmas, desenvolvendo deste o início do ano um bom trabalho com os alunos, e estabelecendo um óptimo relacionamento com estes, permitindo desta forma um bom e favorável clima de aula para a leccionação das aulas.

O acompanhamento do orientador cooperante ao longo deste percurso, transmitindo sempre feedback's sobre todas as aulas, apresentando críticas e valorizando o nosso trabalho, permitindo desta forma que os estagiários fossem corrigindo as suas estratégias e melhorando as suas competências ao longo do ano.

Uns dos aspectos destacados também como positivos dizem respeito à integração dos estagiários na direcção de turma, o contacto com os encarregados de educação e a participação na caracterização são aspectos importantes e que fazem parte das competências do professor.

A realização de planos de aula e toda a participação dos estagiários na componente lectiva, ajudaram a desenvolver capacidades, nomeadamente na organização e gestão da aula, a criação de exercícios específicos e adequados aos alunos, a utilização de diferentes progressões pedagógicas nos conteúdos a leccionar, a escolha das estratégias a utilizar, todos estes factores foram trabalhados e revelaram-se essenciais para o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem.

A oportunidade de realizar aulas teóricas, principalmente na turma E também foi uma dos aspectos a considerar como positivo, pois na carreira como professor, também podem surgir disciplinas teóricas, na qual ter uma experiência nesta área foi fundamental. Pois obrigou à criação de estratégias e metodologias diferentes a qual estava habituada.

A abordagem a diferentes unidades didácticas para as várias turmas é considerado um aspecto positivo, pois para os professores estagiários o contacto com as várias modalidades era fundamental de modo a aumentar as nossas competências e capacidades no processo de ensino.

## **5.2 Aspectos Negativos**

Como aspectos negativos a considerar é o facto de os estagiários não terem começado com a leccionação de aulas no 1º período, devido à inevitável ausência do professor orientador não foi possível a realização de aulas sob a autonomia de cada estagiário, impossibilitando assim a oportunidade dos estagiários abordarem a unidade didáctica da Ginástica.

## **6. Considerações Finais**

A elaboração deste relatório reflecte o trabalho desenvolvido no Estágio Pedagógico, terminando assim com agrado pois consegui aumentar a confiança sobre o meu desempenho, obtive conhecimentos e melhorei a minha capacidade de aprender com a experiência. Todos estes factores complementaram a minha formação e serão bastantes úteis para o futuro da minha carreira como professora de Educação Física.

Considero que, os objectivos delineados por mim inicialmente foram atingidos com sucesso, e as estratégias utilizadas nas diferentes actividades foram adequadas para a concretização destes objectivos. É importante evidenciar que para a realização deste relatório foram fundamentais os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de formação anteriores na Universidade da Beira Interior, contando sempre com o apoio e orientação de professores que sempre me acompanharam ao longo deste percurso.

Como considerações finais considero que a experiência vivida ao longo deste ano, na realização do Estágio Pedagógico foi fundamental para a minha formação como docente, melhorando as minhas competências e aptidões para a leccionação e para a continuação nesta vertente de ensino aplicando todos os conhecimentos e contribuir para a formação de jovens. É importante salientar a dedicação e o empenho que o Prof. Carlos Elavai me deu ao longo de todo o ano, contribuindo deste modo no desenvolvimento da formação como docente, aumento as competências neste âmbito.

## 7. Referências Bibliográficas

Fernandes, H.; Vasconcelos, J.; Moreira, M.; Costa, H. (2007); *A influência das orientações motivacionais nas atitudes desportivas em aulas de Educação Física*. *Motricidade* 3 (3): 16-23.

### Documento de Apoio

Projecto Educativo da Escola - Frei Heitor Pinto - 2008-2011

Projecto Curricular da Escola - Frei Heitor Pinto - 2009-2010

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12ºanos cursos científico humanísticos e cursos tecnológicos*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário.

## **CAPÍTULO 2 - A RELAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS QUE LEVAM A ACTIVIDADE DESPORTIVA E AS ATITUDES ADAPTADAS EM CONTEXTO DESPORTIVO - ANÁLISE POR NÍVEL DE ESCOLARIDADE**

### **Resumo:**

O presente estudo pretende analisar e estabelecer uma relação dos motivos que conduzem os jovens à prática desportiva com as atitudes que estes demonstram em contexto desportivo relacionando-os com o nível de escolaridade. A amostra do estudo foi constituída por 172 alunos (entre o género feminino e masculino), com uma média de idades  $14,73 \pm 1,36$ ; tendo idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos (amostragem não probabilística de conveniência). Os instrumentos utilizados neste estudo foram numa primeira fase o Questionário de Atitudes no Desporto (QAD), adaptado e validado para a língua portuguesa por Chazisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva e Lee, e numa segunda fase o Questionário de Motivação para a Actividade Desportiva (QMAD), adaptado para a língua portuguesa por Serpa e Frias. Do cruzamento dos dados recolhidos concluímos que os factores mais relevantes que levam os alunos à prática desportiva são os factores de ordem intrínseca e orientados para a tarefa, motivações que conduzem tendencialmente a adoptar atitudes e valores adequados em contexto desportivo. Verificamos ainda que motivações orientadas para o ego podem levar a concordar com atitudes e valores menos correctos no desporto, como aqueles que se relacionam com a “Batota” e o “Anti-desportivismo”.

**Palavras-chave:** Motivação, Atitudes, Valores, Educação Física

# THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MOTIVES THAT DRIVES TO SPORT PARTICIPATION AND THE ATTITUDES ADOPTED IN SPORTS CONTEXT - ANALYSIS BY EDUCATION LEVEL.

## **Abstract**

This study aims to examine and establish a relation of the reasons that lead young people practice sports with the attitudes show in this context relating them to the level of schooling. The study sample consisted in 172 students (between the female and male) with a mean age  $14.73 \pm 1.36$ , with ages between 13 and 17 years (non-probability sample of convenience). The instruments used in this study were initially the Attitudes Questionnaire for Sport (AQS), adapted and validated to Portuguese by Chazisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva and Lee. The second stage of the Motivation Questionnaire for Sports Activity (MQSA), adapted to Portuguese by Serpa and Frias. By the crossing of data collected we conclude that the most relevant factors that lead students to practice sport was intrinsic and task-oriented factors, that motivations tends to adopt attitudes and values appropriate in the contex of sport. We also showed that self-oriented motivations can lead to agree less with correct attitudes and values in sport, such as those that relate to “cheat” and “anti-sportmanship”.

**Key-words:** motivation, attitudes, values, physical education.

## **A relação entre os motivos que levam a actividade desportiva e as atitudes adaptadas em contexto desportivo - análise por nível de escolaridade**

*“A educação e todos os seus meios e instrumentos exigem ser repensados sob o primado de uma ética apostada em restabelecer e alargar os círculos da solidariedade, em diminuir as bandas da ignorância moral e do egoísmo.” (Jorge Bento)*

### **INTRODUÇÃO**

A motivação tem uma importância significativamente comprovada na explicação da direcção das nossas opções e da intensidade com que procuramos satisfazê-las, tendo portanto uma relação causal com os comportamentos que adoptamos nos diversos contextos consoante estejamos diferentemente motivados, nomeadamente em contexto desportivo (Lemos, 1993; Lonsdale et al, 2009; Mouratidis, Vansteenkiste, Lens & Siederidis, 2008; Niemiec et al, 2006; Ntoumanis, 2001; Reinboth & Duda, 2006; Reis, 1995; Rocha, 2009; Taylor, Ntoumanis, Standage & Spray, 2010).

Assumindo como pressuposto principal a afirmação referida anteriormente, poderemos deduzir que a motivação para a prática desportiva irá exercer influência sobre todos os domínios do comportamento de cada um dos praticantes no contexto de prática, e portanto também no que diz respeito às atitudes demonstradas, enquadrando-se estas num domínio fundamental (sócio-afectivo) onde o professor deverá incidir a sua intervenção.

Podendo a participação desportiva ser motivada de diferentes formas, cabe no entanto ao Desporto, sempre, o papel de actuar no sentido de promover ganhos e mudanças de comportamento positivas, centrando os seus objectivos na formação do Homem, e assumindo responsabilidades na sua transformação (Almada, Feitosa, Rosário, Sérgio, Viegas & Vilela, 2008; Vicente, 2007). Tal facto significa que se deve atentar, entre muitas outras variáveis, à promoção de atitudes correctas e ao fomento de valores adequados às exigências e ao clima social e cultural onde nos inserimos. Para que o possamos realizar com qualidade são indispensáveis estudos que orientem a actuação docente, e neste trabalho a intenção é contribuir com informação relevante que guie a utilização de ferramentas para uma obter melhorias a nível motivacional e emocional, investigando a relação que os motivos que conduzem os jovens à Prática Desportiva (PD) podem ter com as atitudes que estes demonstram no contexto dessa mesma prática.

A motivação para a PD e as atitudes adoptadas em contexto desportivo são duas problemáticas que têm sido investigadas na área da Educação Física e do Desporto, quer de forma individual, procurando explorar melhor as diferentes dimensões dos problemas, quer de forma conjunta, testando correlações e influências entre variáveis (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Moreira & Costa, 2007; Rocha, 2009).

Levando em linha de conta o que apontam alguns estudos relativamente às atitudes dos alunos em contexto desportivo, ou mesmo o que nos é possível observar na sociedade civil, é legítimo afirmar que não é rara a existência de atitudes menos adequadas em contextos desportivos, o que

levanta diversas questões, nomeadamente em relação às possíveis causas que potenciam esse tipo de atitudes (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Moreira & Costa, 2007).

Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Moreira e Costa (2006), na investigação “A influência das orientações motivacionais nas atitudes desportivas em aulas de Educação Física”, aplicando o Questionário de Atitudes no Desporto (QAD) a uma amostra de 422 alunos, chegaram à conclusão que a faixa etária é uma variável significativa na diferenciação de indivíduos relativamente às suas atitudes, sendo os alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos menos concordantes com atitudes desportivas e revelando uma orientação para o ego.

Citando a partir de Rocha (2009), sabemos também que Cid (2002) investigou “A alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens”, em Portugal, utilizando o Questionário de Motivação para a Actividade Desportiva (QMAD). Teve como amostra 125 sujeitos do sexo masculino, estudantes do 10º ao 12º ano de escolaridade. Verificou-se neste estudo que os motivos mais importantes para a prática desportiva dos sujeitos dessa investigação estão intimamente relacionados com os aspectos motivacionais intrínsecos (manter a forma, estar em boa condição física, prazer e divertimento). No que diz respeito aos motivos menos importantes, os resultados obtidos revelaram um carácter predominantemente extrínseco (viajar, influência da família e amigos, influência dos treinadores, receber prémios, pretexto para sair de casa, ser conhecido, ter a sensação de ser importante, ser reconhecido e ter prestígio).

Já Rocha (2009), no estudo “A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da Educação Física Escolar”, conduzido no Brasil, conseguiu concluir, através da utilização do QMAD numa amostra de 4662 alunos matriculados do 5º ao 8º ano de escolaridade, que os alunos participam nas aulas de Educação Física principalmente por motivos de Forma Física e Afiliação Específica, sendo considerados motivos menos relevantes aqueles que se relacionam com o Estatuto e a Competição.

Conhecidas algumas de diversas investigações acerca dos motivos que conduzem à PD, seria importante aprofundar o conhecimento do tema e perceber até que ponto os motivos que levam os alunos a essa mesma prática desportiva podem estar relacionados com as atitudes que estes adoptam em contextos desportivos. O conhecimento destes motivos e a verificação desta relação poderá traçar uma tendência que nos permita prever com as devidas cautelas o comportamento dos alunos e conseguir uma intervenção mais fundamentada e eficaz. A forma de trabalhar a motivação deverá ser uma ferramenta utilizada pelo Professor para conduzir os alunos na direcção dos objectivos estabelecidos, ganhando extrema importância se se verificar a relação entre a motivação para a prática desportiva e as atitudes adoptadas no contexto dessa mesma prática. É possível obter melhorias no envolvimento dos alunos na aula, na sua satisfação e auto-motivação, ao ganhar agilidade na utilização destas ferramentas que permitam um fomento motivacional (Tessier, Sarrazin & Ntoumanis, 2010).

Sendo assim poderemos afirmar que são objectivos deste estudo: (i) a aferição de quais as atitudes dominantes da amostra em contexto desportivo, tendo em conta o seu nível de escolaridade; (ii) conhecer na generalidade da amostra os estímulos mais influentes na motivação para a prática desportiva, tendo em conta os diferentes anos de escolaridade; (iii) comparar as

atitudes adoptadas pela amostra em contexto desportivo com os motivos que os levam para a prática desportiva, diferenciando e comparando diferentes anos de escolaridade.

Poderemos a partir de alguns estudos analisados formular hipóteses para responder aos objectivos formulados, nomeadamente em relação ao objectivo (iii), assumindo como hipótese nula (H0): Não se verificam alterações relevantes entre os diferentes anos de escolaridade que justifiquem e possibilitem relacionar os motivos que levam à PD com as atitudes adoptadas em contexto desportivo. E hipótese alternativa (H1): Verificam-se alterações relevantes entre os diferentes anos de escolaridade que justifiquem e possibilitem relacionar os motivos que levam à PD com as atitudes adoptadas em contexto desportivo.

## **METODOLOGIA**

### ***Abordagem experimental ao problema***

Depois de solicitada a autorização para a realização deste estudo na escola, o procedimento decorreu de forma simples e rápida. Foi distribuído, numa primeira fase, o QAD à amostra no início de uma aula de Educação Física, sendo este preenchido no momento pelos alunos em questão. Antes do preenchimento foi feita referência ao carácter anónimo do estudo e à sua inutilidade para efeitos de avaliação escolar, para que se minimizassem os constrangimentos nas respostas. Este foi o contexto considerado mais adequado para o preenchimento do questionário devido ao facto de se relacionar com a disciplina em questão.

Numa segunda fase, com um tempo de espera que foi considerado suficiente para que a amostra não percebesse a relação entre os dados recolhidos (aproximadamente 4 meses) e não enviesasse os resultados, foi distribuído sob o mesmo procedimento o QMAD.

### ***Amostra***

A amostra deste estudo foi constituída por 172 alunos (entre género masculino e feminino), com uma média de idades de  $14,73 \pm 1,36$  anos; sendo as idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos (amostragem não probabilística de conveniência). Os alunos inseridos na amostra frequentavam desde o 8º ao 11º ano de escolaridade da mesma escola secundária (Frei Heitor Pinto - Covilhã), estando representadas duas turmas por cada ano de escolaridade referido. Os 8º e 9º anos representam 4 turmas do Ensino Básico, e entre os 10º e 11º anos encontra-se uma turma do Curso Tecnológico de Desporto, sendo as restantes distribuídas pelos cursos Científicos, Humanísticos e Económicos. O intervalo etário foi delimitado considerando a proposta dos tradutores do SAQ para língua portuguesa, Chatzisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva e Lee, e foi um factor de exclusão.

Verificou-se ao longo deste estudo alguma *mortalidade experimental*, respondendo ao primeiro questionário 172 alunos, e ao segundo questionário 171 alunos. A ocorrência desta situação deve-se às condições do estudo e ao contexto em que eram aplicados os instrumentos de medição, sendo de carácter bastante imprevisível a participação do total da amostra esperada.

## ***Instrumentos***

Os instrumentos utilizados foram:

O Questionário de Atitudes no Desporto (QAD), adaptado e validado para a língua portuguesa por Chazisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva e Lee, que consta de 23 itens, agregados posteriormente em 4 factores fundamentais: Batota, Anti-desportivismo, Convenção e Empenho. É respondido de acordo com uma escala de Likert de 5 pontos (1- Discordo Totalmente a 5 - Concordo Totalmente).

O Questionário de Motivação para a Actividade Desportiva (QMAD), adaptado para a língua portuguesa por Serpa e Frias, é constituído por 30 itens, agrupados em 8 factores: Estatuto, Emoções, Prazer, Competição, Forma física, Desenvolvimento técnico, Afiliação geral, Afiliação específica. É igualmente respondido de acordo com uma escala de Likert de 5 pontos (1- Nada Importante a 5 - Totalmente Importante).

## ***Procedimentos estatísticos***

Foi utilizado para tratamento dos dados e construção de gráficos o programa Excel, do Office 2007.

## **APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS**

Neste capítulo apresentamos os resultados obtidos através da aplicação dos instrumentos referidos, e por uma questão de economia e de pertinência limitamo-nos a apresentar os quadros/gráficos que apresentem dados mais importantes para a resposta aos objectivos deste estudo, remetendo o total das tabelas e gráficos para anexo.

### ***Questionário de Atitudes no Desporto (QAD)***

A análise do QAD da amostra foi efectuada de acordo com os 4 factores propostos por Chazisarantis, Cruz, Gonçalves, Silva e Lee, a saber: “Batota”; “Anti-desportivismo”; “Convenção”; “Empenho”. E os dados avaliados e utilizados para construção gráfica são provenientes das tabelas de frequência relativa.

A possibilidade de discussão destes resultados foi limitada por uma falta de acesso a estudos onde fosse utilizado o mesmo instrumento, sendo esta uma limitação do trabalho desenvolvido, apesar disso é possível retirar dados e conclusões de interesse e que permitam também prosseguir com a confirmação da hipótese formulada.

Nos gráficos e tabelas 1 e 2, que representam resultados globais, conseguimos perceber uma tendência geral acentuada para as respostas discordantes das atitudes relacionadas com a “Batota” e com o “Anti-desportivismo”. Assim como nos gráficos e tabelas 3 e 4 conseguimos perceber uma tendência geral para concordar com atitudes de “Convenção e Empenho”. Verificamos no entanto, na análise dos totais médios dos 4 factores, que existe uma maior percentagem de alunos com tendência a concordar com as atitudes positivas de “Convenção” e “Empenho” do que a discordar das atitudes consideradas negativas, “Batota” e “Anti-desportivismo”.

Em relação aos resultados obtidos por ano de escolaridade apresentamos as tabelas comparativas de frequência total relativa média (tabela 5; 6; 7 e 8), e o que verificamos é a existência de uma diferença pouco acentuada, com percentagens tendencialmente superiores no 8º e 9º ano, nos valores de discordância com as atitudes de “Batota” e Anti-desportivismo”. Conseguimos também constatar que os valores de concordância com as atitudes de “Anti-desportivismo” são em todos os anos superiores relativamente aos valores de concordância com as atitudes de “Batota”. Os dados de maior relevância serão os valores de concordância do 11º ano com estes dois factores negativos, os maiores registados entre os anos analisados.

Relativamente aos factores positivos “Convenção” e “Empenho” a tendência inverte-se, com os anos de escolaridade superiores, 9º, 10º e 11º anos, a apresentar resultados médios de concordância mais elevados em relação ao ano inferior, o 8º ano, que apresenta valores cerca de 15% abaixo nos dois factores.

Em termos gerais importa ainda referir que o factor “Empenho” foi aquele em que se obtiveram resultados mais favoráveis e menor percentagem de respostas discordantes e neutras, ao contrário do factor “Anti-desportivismo”, onde se obtiveram os piores resultados totais. Pode constatar-se também que o 8º ano foi aquele em que se obtiveram percentagens mais elevadas de respostas neutras.

Por ano de escolaridade poderemos dizer que no factor “Batota” conseguimos, através de uma análise de comparação entre os diferentes anos de escolaridade que integram a amostra, identificar o 11º ano como aquele que apresenta valores mais elevados na concordância com este género de atitudes, evidenciando claramente uma diferença relevante em relação aos restantes anos. Este resultado do 11º ano, assim como o que diz respeito ao factor “Anti-desportivismo”, podem ser preocupantes.

Os dados obtidos referentes ao “Anti-desportivismo” (tabela 6) colocam também o 11º ano no topo dos que mais aceita este tipo de atitudes, mais concretamente 29% dos alunos. Aliados a estes 29% de concordância surgem ainda 23% de respostas neutras, o que remete para a discordância, a resposta que consideramos ser mais adequada, uns meros 43%, ou seja, menos de metade dos alunos inquiridos. Esta é uma evidência realmente desanimadora, tendo em conta que o 11º ano é o nível de escolaridade mais elevado na amostra, e o que supostamente deveria apresentar melhores resultados, ponderando apenas a variável da quantidade de tempo de escolaridade.

Relativamente à “Convenção” (tabela 7) e ao “Empenho” (tabela 8) o 8º ano é o que apresenta valores mais baixos e díspares em relação à média, com diferenças, nos dois factores, superiores a 14%. Os restantes anos de escolaridade apresentam resultados semelhantes e bastante positivos, com níveis elevados de aceitação de atitudes positivas, nomeadamente no que diz respeito ao “Empenho”.

### ***Questionário de Motivação para a Actividade Desportiva (QMAD)***

A análise do QMAD da amostra foi efectuada de acordo com os 8 factores propostos por Serpa e Frias, a saber: “Estatuto”; “Prazer”; “Emoções”; “Competição”; “Forma Física”; “Desenvolvimento

de Técnicas”; “Filiação Geral”; “Filiação Específica”. E os dados avaliados e utilizados para construção gráfica são provenientes das tabelas de frequência relativa.

Realizando uma análise generalizada dos resultados obtidos, a partir das frequências relativas totais (gráficos 5; 6; 7; 8) calculadas em cada resposta, poderemos afirmar que se verifica na amostra uma tendência para considerar a “Forma Física”, o “Desenvolvimento Técnico”, e por último o “Prazer” como motivos principais que levam à prática de Actividade Desportiva. Chegamos a esta conclusão analisando a soma das médias da frequência relativa de respostas positivas (tabelas 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16), ou seja, no intervalo do Muito Importante (MI) e Totalmente Importante (TI). Mais especificamente poderemos verificar que “Fazer exercício”, “Estar em boa condição física” e “Manter a forma”, todos pertencentes ao factor “Forma Física”, são motivos totalmente importantes para os constituintes da amostra. Dentro do factor “Prazer” pode considerar-se mais relevante o “Divertimento”, como motivo importante na adesão a actividades desportivas.

Como factores menos importantes para participar e praticar actividades desportivas destaca-se o “Estatuto”, e com menos predominância a “Competição” e a “Afiliação Específica”. É possível notar uma maior tendência para considerar ser nada importante “Ter a sensação de ser importante”, relativamente ao factor “Estatuto”, ou até mesmo “Ganhar”, no factor “Competição”. A “Influência dos treinadores” ou a “Influência da família ou amigos” parecem também não ser decisivas para a adesão à prática desportiva.

Estes resultados são condizentes com alguns outros obtidos em estudos onde foi aplicado o mesmo instrumento, nomeadamente no estudo de Cid (2002), citado a partir de Rocha (2006), onde se investigou “A alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens” em Portugal. Verificou-se neste estudo, à semelhança do que agora apresentamos, que os motivos mais importantes para a prática desportiva dos sujeitos dessa investigação estão intimamente relacionados com os aspectos motivacionais intrínsecos (manter a forma, estar em boa condição física, prazer e divertimento). No que diz respeito aos motivos menos importantes, os resultados obtidos revelaram um carácter predominantemente extrínseco (viajar, influência da família e amigos, influência dos treinadores, receber prémios, pretexto para sair de casa, ser conhecido, ter a sensação de ser importante, ser reconhecido e ter prestígio).

Também no estudo de Rocha (2009), “A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática da Educação Física Escolar”, conduzido no Brasil, conseguimos encontrar alguns paralelismos, visto que foi concluído que os alunos participam nas aulas de Educação Física principalmente por motivos de Forma Física e Afiliação Específica, sendo considerados motivos menos relevantes aqueles que se relacionam com o Estatuto e a Competição.

Analisando mais pormenorizadamente, e atendendo ao ano de escolaridade, podemos referir, em relação ao factor “Estatuto”, que este parece assumir mais importância no mais baixo ano de escolaridade inquirido, o 8º ano, com valores de 31% para respostas que lhe atribuem conotação de Muito e Totalmente Importante, podendo acrescentar-se o facto de existirem ainda 28% de respostas conotando-o de Importante (tabela 9).

Também no factor “Emoções” o 8º ano pode ser destacado como sendo o ano de escolaridade que menos importância concede a este domínio, verificando-se portanto os 28% de respostas negativas, entenda-se Nada Importante e Pouco Importante. Há que referir no entanto que também é o 8º ano que demonstra neste factor uma maior percentagem de respostas de conotação Importante, mais especificamente 46%. Em relação a este factor importa também realçar que parece verificar-se uma tendência para aumentar a sua importância proporcionalmente ao aumento do ano de escolaridade, finalizando o 11º ano com 92% de respostas entre Importante e Totalmente Importante (tabela 10).

Relativamente ao factor “Prazer” julgamos importante fazer alusão à ligeira tendência verificada para decrescer a sua importância à medida que aumenta o ano de escolaridade, sendo o 11º ano aquele que menos importância concede a este factor, com uma soma de 13%. Ainda assim verifica-se que este será um dos factores fundamentais que motivam os jovens para a prática desportiva (tabela 11).

No que diz respeito ao factor “Competição” o que se pode observar é uma crescente valorização à medida que aumenta o ano de escolaridade, verificando-se que nos dois últimos anos analisados, 10º e 11º anos, mais de 50% dos alunos lhe concedem muita ou total importância. Esta tendência inverte-se quando analisamos as respostas que conotam este factor como pouco ou nada importante, verificando-se um aumento dos valores até ao 8º ano, com 20% (tabela 12).

O factor “Forma Física” é na generalidade aceite por todos os anos de escolaridade como um motivo muito importante para praticar actividade desportiva, existindo uma percentagem muito baixa de respostas que lhe concedem pouca ou nenhuma importância. Apesar disso verifica-se uma ligeira tendência para a importância aumentar à medida que aumenta o ano de escolaridade, com o 11º ano a obter os valores mais elevados, de 78% (tabela 13).

O “Desenvolvimento Técnico” parece ser também um motivo bastante importante para os jovens se inserirem na prática desportiva, com predominância nos anos de escolaridade mais elevados, 9º, 10º e 11º anos. O 8º ano é aquele em que este factor parece não ser tão valorizado (tabela 14).

A “Afiliação Geral” evidencia-se como um factor importante na motivação dos jovens para a prática desportiva, apesar de não ser um dos mais relevantes. A grande maioria dos jovens considera ser um importante estímulo, principalmente o “Estar com os amigos” e “Fazer novas amizades”. É importante realçar o destaque do 11º ano por ser aquele que apresenta valores mais elevados na consideração de Nada ou Pouco Importante relativamente a este factor, principalmente na questão 22 “Pertencer a um grupo” (tabela 15).

Por último, a “Afiliação Específica”, com semelhança em relação aos resultados obtidos no factor anterior, apresenta valores de onde poderemos concluir que a maioria da amostra concede importância com os estímulos apresentados, destacando-se claramente o 10º ano como aquele que mais concorda e o 8º como o ano que menos concorda (tabela 16).

## CRUZAMENTO DE RESULTADOS

Como forma de responder ao último objectivo estipulado, e de confirmar a hipótese adiantada, é de importância fulcral cruzar os dados obtidos através dos diferentes instrumentos aplicados e verificar a possibilidade de definir algumas tendências que auxiliem no retirar de ilações.

Partir-se-á de uma análise geral e cruzamento do total dos resultados obtidos, para uma análise por ano de escolaridade, construindo a base para a apresentação de conclusões.

Como apresentado anteriormente, é possível verificar com os resultados obtidos através do QAD uma tendência geral acentuada para as respostas discordantes das atitudes relacionadas com a “Batota” e com o “Anti-desportivismo”, assim como perceber uma propensão para concordar com atitudes de “Convenção e Empenho”, constatando no entanto, na análise dos totais médios dos 4 factores, a existência de uma maior percentagem de alunos com tendência a concordar com as atitudes positivas de “Convenção” e “Empenho” do que a discordar das atitudes consideradas negativas “Batota” e “Anti-desportivismo”. Ao analisar igualmente de forma geral os dados obtidos através do QMAD, em que poderemos afirmar que se verifica na amostra uma tendência para considerar a “Forma Física”, o “Desenvolvimento Técnico”, e por último o “Prazer” como motivos principais que levam à prática de Actividade Desportiva, é possível concluir que factores de ordem essencialmente intrínseca e orientados para a tarefa, como os obtidos nos resultados, parecem conduzir a atitudes tendencialmente adequadas ao contexto desportivo.

Estes resultados alinham-se com conclusões obtidas em estudos semelhantes, em que a orientação da motivação se relaciona com as atitudes tomadas, com realce para a orientação motivacional para o ego conduzir a atitudes menos correctas (Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Moreira & Costa, 2007).

Ainda assim é possível retirar bastantes mais ilações cruzando os dados dos diferentes factores dos instrumentos utilizados e analisando por ano de escolaridade, como é objectivo deste estudo.

Em relação ao 8º ano é possível perceber que os piores resultados no que diz respeito às atitudes do factor “Convenção” e “Empenho” se podem emparelhar com uma importância acentuada dada aos motivos que se relacionam com o “Estatuto”, assim como com uma desvalorização dos motivos ligados às “Emoções” e ao “Prazer”.

No 9º ano, os melhores resultados nas atitudes relacionadas com a “Batota” e o “Anti-Desportivismo”, com grandes níveis de discórdia para com estas, assim como uma grande concordância atitudes de “Empenho”, podem relacionar-se com a menor importância concedida a motivos ligados ao “Estatuto”, e com o valor de que se parecem revestir os motivos de “Prazer” e de “Desenvolvimento Técnico”.

É no 10º ano que podemos observar que a maior concordância com atitudes de “Convenção” e “Empenho” poderá ter relação com a importância concedida aos motivos de “Afiliação Geral” e “Afiliação Específica”, mas também que uma fraca discordância com atitudes de “Batota” e “Anti-Desportivismo” poderá relacionar-se com a importância concedida aos motivos ligados à “Competição”.

Por último, no 11º ano, os piores resultados no que diz respeito à discordância com atitudes de “Batota” e “Anti-Desportivismo” encontram algum suporte na grande importância que os motivos de “Competição” assumem, ao contrário dos motivos relacionados com o “Prazer”, onde obtêm os piores resultados de todos os anos de escolaridade.

De uma forma geral é possível com esta análise perceber relações entre factores dos diferentes instrumentos, sugerindo uma relação entre estas duas áreas, no entanto sem a significância que uma análise estatística mais avançada e completa poderia deixar afirmar.

Podemos traçar como tendências resultantes dos dados obtidos dos diferentes anos de escolaridade, que os motivos ligados ao factor “Competição” e a sua crescente importância parecem poder estar relacionados com a concordância para com as atitudes de “Batota” e de “Anti-Desportivismo”. Analisando os valores obtidos no factor “Competição” podemos observar que o 10º e o 11º ano apresentam os valores mais elevados, com cerca de 50% e 51% dos alunos a afirmam ser um aspecto decisivo que os leva a praticar desporto. A competição e o desejo de ganhar, quando analisados de forma isolada não podem ser encarados como factores negativos, porque as características do desporto abrangem sempre competição e superação. Contudo, este factor de motivação pode identificar-se com atitudes menos correctas, algo que nos é possibilitado observar mais concretamente no 10º e 11º ano, onde é possível verificar diferenças na “Batota” e no “Anti-desportivismo”.

É possível também perceber que motivos relacionados com a “Afiliação Geral” e a “Afiliação Específica”, mas também as “Emoções”, com menor preponderância, podem estabelecer uma ligação com as atitudes que dizem respeito à “Convenção” e “Empenho”. Podendo também estar relacionados com as atitudes de “Empenho”, surgem os motivos ligados ao “Desenvolvimento Técnico”, e também, mas com menor realce, os motivos ligados à “Forma Física”. Fazemos tal afirmação por verificar que, à excepção do 8º ano, praticamente todos os alunos revelam respostas positivas (90%) em relação ao factor “Empenho”. Quando cruzados estes resultados com os obtidos em relação a estímulos de carácter intrínseco, com orientação para a tarefa, como o “Desenvolvimento Técnico”, a “Forma Física” e até mesmo o “Prazer”, verificamos a mesma tendência relevada no estudo anterior, isto é, destaca-se claramente o 8ºano como tendo os valores mais baixos, podendo existir uma relação entre as atitudes adoptadas e os motivos que levam à prática desportiva.

Estes resultados parecem seguir na lógica do que foi discutido anteriormente, antevendo uma relação entre a importância de motivos orientados para o ego (“Competição”) e o nível de concordância para com atitudes menos correctas em contexto desportivo (“Batota” e “Anti-Desportivismo”).

Já os motivos orientados essencialmente para a tarefa (“Desenvolvimento Técnico”), parecem relacionar-se com o nível de concordância para atitudes positivas em contexto desportivo (“Empenho”).

## CONCLUSÕES

As análises descritivas realizadas permitem retirar algumas conclusões acerca dos dados recolhidos, mesmo não sendo possível uma análise exaustiva e aprofundada, conseguida apenas através de um tratamento estatístico diferente. É possível ainda assim identificar algumas tendências e valores importantes. Realçamos no primeiro estudo a primazia da adopção de atitudes correctas, principalmente no factor “Empenho”, contudo os resultados obtidos relativamente ao “Anti-desportivismo” são o factor mais alarmante, com um elevado número de alunos a concordarem com esta atitude. Relativamente ao segundo estudo é possível identificar quais os estímulos motivacionais que os alunos consideram mais relevantes, encontrando-se em primeiro o factor “Forma física” e depois o “Desenvolvimento técnico”.

É importante também referir que, tal como é evidenciado na bibliografia, o cruzamento dos dados recolhidos nos permitiu identificar que os factores mais relevantes para que os alunos pratiquem actividades desportivas são os factores de ordem intrínseca e orientados para a tarefa, motivações que levam tendencialmente a adoptar atitudes e valores adequados em contexto desportivo. Contudo verifica-se que motivações orientadas para o ego podem levar a concordar com atitudes e valores menos correctos no desporto, como aqueles que se relacionam com a “Batota” e o “Anti-desportivismo”.

É importante realçar que os dados recolhidos e a análise posteriormente efectuada permitiram ir ao encontro dos objectivos estipulados, podendo, dentro das limitações já referidas, confirmar a hipótese alternativa, verificando-se alterações relevantes entre os diferentes anos de escolaridade que justifiquem e possibilitem relacionar os motivos que levam à PD com as atitudes adoptadas em contexto desportivo.

## FUTURAS LINHAS DE INVESTIGAÇÃO

A área da motivação, das emoções e das atitudes é há muito estudada, havendo várias correntes de pensamento e teorizações na tentativa de explicar este fenómeno complexo e importante no comportamento humano.

Apesar dos vários estudos já existentes, a interdisciplinaridade permitiu abrir horizontes que trouxeram novas questões e problemas que necessitam ser investigados, e como resultado deste estudo nasceram um sem-número de dúvidas e ideias que poderão dar seguimento a este modesto trabalho.

São algumas dessas ideias:

- **A investigação e definição de variáveis e indicadores para cada um dos factores das Atitudes como forma de poder observar e avaliar os comportamentos dos desportistas;**
- **Relacionar as variáveis observadas com resultados obtidos a partir de questionários como o QAD;**

- Isolar alguns factores analisados no QAD e no QMAD na tentativa de estudar possíveis correlações existentes, quer de forma geral, quer analisando por nível de escolaridade;
- Perceber se uma intervenção ao nível das Atitudes poderá fazer alterar os resultados no QMAD, havendo uma mudança ao nível dos motivos que levam à prática desportiva;

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almada, F.; Feittosa, A. M.; Rosário, T.; Sérgio, M.; Viegas, T.; Vilela, J. (2008). *O Sentido e a Acção*, 2ª edição. Instituto Piaget.

Fernandes, H.; Vasconcelos-Raposo, J.; Moreira, M.; Costa, H. (2007). *A influência das orientações motivacionais nas atitudes desportivas em aulas de Educação Física*. *Motricidade* 3(3): 16-23.

Lemos, M. (1993). *A motivação no processo de ensino/aprendizagem, em situação de aula*. Dissertação apresentada para provas de doutoramento em Psicologia. Universidade do Porto.

Lonsdale, C. e tal (2009). *Self-determined motivation and student's physical activity during structured physical education lessons and free choice periods*. *Preventive Medicine* 48 (2009) 69-73.

Mouratidis, A.; Vansteenkiste, M. Lens, W.; Siederidis, G.;(2008).*The motivational role of positive feedback in sport and physical education: evidence for a motivational model*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2008, 30, 240-268

Ntoumanis, N.(2001). *A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education*. *British Journal of Educational Psychology* (2001), 71, 225± 242.

Reis, L. (1995). *Motivação para a prática desportiva*. Dissertação apresentada com vista a prova pública para a categoria de professor adjunto na área científica de Educação Física /Actividades Ritmadas. Escola Superior de Castelo Branco (prova não publicada).

Reinboth, M.; Duda, J. (2006). *Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective*. *Psychology of Sport and Exercise* 7 (2006) 269-286.

Rocha, C. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar*. Dissertação apresentada com vista a obtenção do grau de mestre em Psicologia do Desporto. Faculdade de Motricidade Humana.

Taylor, I.; Ntoumanis, N. & Smith, B. (2009). *The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education*. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (2009) 235-243.

Taylor, I.; Ntoumanis, N.; Standage, M.; Spray, C. (2010). *Motivational predictors of physical education students effort, exercise intentions and leisure-time physical activity: a multilevel linear growth analysis*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2010, 32, 99-120.

Tessier, D.; Sarrazin, P.; Ntoumanis, N. (2010). *The effect of an intervention to improve newly qualified teachers' interpersonal style, students motivation and psychological need satisfaction in sport-based physical education*. *Contemporary Educational Psychology* 35 (2010) 242-253.

Vicente, A. (2007): *“Para a Gestão Micro e Macro das Actividades Desportivas. O Diagnóstico nas Actividades Desportivas: Operacionalização nos Desportos Colectivos”*, Trabalho com vista à obtenção do grau de doutor em Educação Física e Desporto na especialidade de Ciências do Desporto, Universidade da Madeira.

# **Anexos**

## **Capítulo 1 – Estágio Pedagógico**



EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO ANUAL – 11º Ano Turmas C e D



Objectivos Gerais	Conteúdos	Período
<ul style="list-style-type: none"><li>-desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais;</li><li>-desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal;</li><li>- domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites);</li><li>- relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros;</li><li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>- apoiar os companheiros, promovendo a entreaajuda para favorecer o seu (deles) aperfeiçoamento;</li><li>- cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional.</li></ul>	<p><b>Ginástica Artística:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elementos Gímnicos no Solo.</li><li>- Elementos Gímnicos nos Aparelhos:<ul style="list-style-type: none"><li>. trave</li><li>. paralelas simétricas</li><li>. paralelas assimétricas</li><li>. barra fixa</li><li>. cavalo</li></ul></li></ul> <p><b>Ténis/Badmington:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Regras e Regulamentos do jogo de Singulares e Pares.</li><li>- Acções técnicas fundamentais.</li><li>- Exploração espaço-temporal do jogo.</li></ul> <p><b>Voleibol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Regras e Regulamento.</li><li>- Acções Individuais:<ul style="list-style-type: none"><li>. Operações Defensivas</li><li>. Operações Ofensivas</li></ul></li><li>- Acções Colectivas<ul style="list-style-type: none"><li>. Combinações de Defesa</li><li>. Combinações de Ataque</li></ul></li></ul>	<p>TURMA – C/D: 1º PERÍODO (27 aulas)</p> <p>TURMA – C/D: 2º PERÍODO (27 Aulas)</p> <p>TURMA – C/D: 3º PERÍODO (16 Aulas)</p>



## EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Lectivo 2010/2011

### Conteúdos e Competências para o 11<sup>o</sup> ano

Unidade Didáctica	Competências Gerais	Conteúdos	Competências específicas
V O L E I B O L	<p>❖ O aluno deve participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros ou adversários;</li> <li>▪ Aceitando o apoio dos companheiros, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</li> <li>▪ Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda;</li> <li>▪ Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na actividade da turma;</li> <li>▪ Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos</li> </ul>	<p><i>Acções Individuais</i></p> <p><i>Operações defensivas:</i></p> <p>- Manchete (A)</p> <p><i>Operações ofensivas:</i></p> <p>-Passe (A)</p> <p>-Serviço por baixo (A)</p> <p>-Serviço por cima</p> <p>-Remate</p> <p>-Bloco Individual</p>	<p>1- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis à vantagem da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. Analisa a sua prestação e a dos companheiros, dando indicações e sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2-Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3-Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-tácticas e às regras do jogo.</p> <p>4-Em <i>situação de jogo formal 6 x 6</i>, colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa para a recepção do serviço, <i>em W</i>, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (<i>em 3:1:2</i>) e para protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 <i>avanzado</i>), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objectivos:</p> <p>4.1-<b>Serve por baixo</b>, colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção;</p> <p>4.2-<b>Avisa</b> os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em <b>manchete ou por cima</b>, enviando a bola para o jogador passador de modo a que este possa</p>

<p>V O L E I B O L</p>	<p>companheiros;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li> <li>❖ Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> <li>❖ Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos no universo das actividades físicas.</li> <li>❖ Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.</li> <li>❖ Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média durações, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>❖ Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</li> <li>❖ Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</li> </ul>	<p><i>Operações de suporte:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Deslocamentos (A)</li> <li>-Posição Base (A)</li> </ul> <p><i>Ações Colectivas</i></p> <p><b>Combinações de defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepção ao serviço com 5 jogadores em W (A)</li> </ul> <p><i>Combinações de ataque:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passador à rede (A)</li> </ul> <p><i>Sistemas tácticos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sistema 0: 6: 0 (A)</li> </ul>	<p>escolher e realizar a acção que garanta ofensividade à sua equipa;</p> <p>4.3-Como passador, posiciona-se correcta e oportunamente para <b>passar a bola</b> a um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, <b>ou finalizar em remate, passe colocado</b>, se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa);</p> <p>4.4-Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), <b>realiza passe colocado</b>, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola, colocando a bola num espaço vazio;</p> <p>4.5-Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, <b>avança</b> no terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à <b>protecção do ataque</b>;</p> <p>4.6-Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efectua o remate, participa na execução do <b>bloco (a dois)</b>, coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.</p> <p>4.7-Ao bloco da sua equipa, <b>desloca-se em atitude defensiva</b> (<i>jogador da posição 6</i>), protegendo a acção dos companheiros. Se não é responsável directo pela protecção do bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na protecção ao bloco;</p> <p>5 - Realiza com correcção e oportunidade <i>no jogo e em exercícios-critério</i> as técnicas: <b>a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe de frente e d) passe de costas alto, e) passe lateral, f) passe em suspensão, g) remate, h) manchete para defesa alta e baixa, i) bloco, j) deslocamentos e l) posição ofensiva básica e m) posição defensiva básica e os padrões globais das acções n) mergulhos e o) enrolamentos.</b></p>
--	--	---	--

Extensão e sequência da matéria de ensino: Voleibol			Aulas Previstas													
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Acções individuais	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Operações defensivas	Manchete (A)	AD	AD		T/E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	
		Bloco Individual (A)										T/E	E	E	AS	
	Operações ofensivas	Passe (A)	AD	AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS	
		Serviço por baixo (A)	AD	AD			T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Remate (A)										T/E	E	E	AS	
	Operações de suporte	Deslocamentos (A)	AD	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	AS	
Posição Base (A)		AD	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	C	AS		
Acções colectivas	Combinações de defesa	Expectativa relativa 3:1:2 (A)														
		Recepção ao serviço com 5 jogadores em W (A)														
		Protecção de bloco (A)														
		Protecção ao remate (A)														
	Combinações de ataque	Passador à rede (A)					T/E	E	E	E	E	C	C	C	AS	
	Sistema Tácticos	Sistema 1x1	AD		E	E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS	
		Sistema 3x3	AD			T/E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	

**Legenda:**

AD	Avaliação Diagnóstica
T	Transmissão
E	Exercitação
C	Consolidação
AS	Avaliação sumativa
CT	Conteúdo Transversal

Avaliação Diagnóstica de Voleibol																		
Nome	Passe de Frente					Observações individuais	Manchete					Observações individuais	Serviço por baixo					Observações individuais
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
C - António																		
C - Carolina																		
C - Daniel																		
C - João H.																		
C - João F.																		
C - Maria B.																		
C - Carlota																		
C - Rafael																		
C - Tatiana																		
C - André																		
D - Alice																		
D - Ana Beatriz																		
D - Beatriz B.																		
D - Brigitte																		
D - Bruna																		
D - Diana																		
D - Flávia																		
D - Florence																		
D - Francisco																		
D - Gustavo																		
D - João G.																		
D - Fernanda																		
D - Pedro																		
D - Andreia																		
D - Catarina																		

**UNIDADE DIDÁTICA: Basquetebol****Professores:** Prof. Carlos Elavai Vieira; Fábio Sanches/Francisco Pires/Ana Esteves**Hora:** 5ª feira das 08:25 às 09:55**Ano/Turma:** 11º ano PASOC**Nº Alunos:** 8 alunos**Data:** 24-03-2011**Espaço:** A2**OBJECTIVOS:****Domínio Cognitivo:** Reconhecer e aplicar o regulamento básico da modalidade e as exigências solicitadas no desenvolver das acções propostas;**Domínio Sócio afectivo:** Promover a cooperação e o respeito entre todos os alunos nas situações propostas e durante o contexto de jogo;**Domínio Motor:** Executar e consolidar o passe de peito, passe picado e recepção; o lançamento parado e na passada, assim como a criação de linhas de passe e desmarcações, aplicando os mesmos nos exercícios propostos e em contexto de jogo.

CONTEÚDOS	EXERCÍCIOS	ASPECTOS CRÍTICOS	T.P	T.T
	<b>Parte Inicial</b>			
Activação funcional geral de forma integrada com situações simples de jogo;  Passe de peito  Passe picado	<p><b>Introdução da aula com conversa breve com os alunos, focando a importância dos conteúdos da modalidade, e transmitindo os principais objectivos para a aula.</b></p> <p><b>Exercício 1:</b>  <b>Descrição:</b> Os alunos realizam mobilização articular com bola, trabalhando os diferentes gestos técnicos da modalidade, alternado com exercícios de mobilidade geral indicados pelo professor.  <b>Objectivo:</b> Predispor o organismo em termos fisiológicos para as exigências da parte principal da aula, exercitando o passe de peito, passe picado e drible.  <b>Estratégia:</b> Dividir a turma em dois grupos, sendo que cada grupo deve conter o mesmo número de elementos.  <b>Regras:</b> Cada equipa deve executar 7 passes consecutivos, sem que a bola seja interceptada pela equipa adversária; se a equipa adversária interceptar a bola, ganha a posse de bola; se a bola sair dos limites estabelecidos do campo a equipa perde a posse de bola; quando uma equipa conseguir executar 7 passes consecutivos ganha um ponto; a equipa que ganha ponto continua com posse de bola, retomando a contagem; ganha a equipa que no final do tempo estabelecido pelo professor tiver mais pontos.  <b>Variantes:</b>            1) Executar apenas passe de peito (realçar a importância da desmarcação)            2) Executar apenas passe picado            3) Executar passe de peito e passe picado</p> <p><b>Material:</b> 8 bolas</p>	Realçar a importância da desmarcação após o passe (criar linhas de passe);  Comunicação verbal entre os alunos;  Desenvolvimento de passe de peito e passe picado integrado em situações simples no contexto de jogo;	20'	20'

	Parte Principal			
<p><b>Drible de Protecção</b></p> <p><b>Drible de progressão</b></p> <p><b>Lançamento parado</b></p> <p><b>Lançamento na passada</b></p>	<p><b>Exercício 2:</b>  <b>Descrição:</b> Drible de protecção em ziguezague entre os cones, realçando o facto que o aluno deve trocar de mão ao longo do percurso, no final realiza o lançamento parado.  <b>Objectivos:</b> Exercitação do drible de protecção e do lançamento parado em contexto simplificado.  <b>Estratégia:</b> Cada aluno com uma bola, posicionados a meio campo, avança um de cada vez, sendo que o próximo só avança quando o colega realizar o lançamento ao cesto.  <b>Variantes:</b>  1) Drible de protecção com lançamento parado;  2) Drible de protecção com lançamento na passada;  3) Drible de progressão com lançamento parado;  4) Drible de progressão com lançamento na passada.  <b>Material:</b> 8 bolas, 4 cones sinalizadores</p> <p><b>Exercício 3:</b>  <b>Descrição:</b> Situação de jogo simplificada, um aluno faz passe desmarcando-se, o colega de equipa avança para o cesto com drible e realiza o lançamento.  <b>Objectivo:</b> Desenvolver acções técnicas, num contexto de jogo simplificado, realçando situações de oposição e desmarcação.  <b>Estratégia:</b> Dividindo a turma em 2 grupos, posicionados em duas filas no meio campo. Apenas uma das filas tem bola, sendo que apenas avançam dois alunos de cada vez, e o segundo par só avança quando os colegas executarem o lançamento ao cesto.  <b>Variantes:</b>  1) Passe com lançamento na passada sem oposição;  2) Passe com lançamento na passada com oposição; (situação 2x1)</p> <p><b>Exercício 4:</b>  <b>Descrição:</b> Situação de jogo 2x2, ocupando apenas uma metade do campo (4 alunos), os alunos devem aplicar as técnicas que tem vindo a realizar ao longo da aula.  <b>Objectivo:</b> Consolidação dos objectivos da aula em contexto de jogo  <b>Estratégia:</b> Utilizando as duas metades do campo, realizar jogo numa situação de 2x2.  <b>Regras:</b> Os alunos devem iniciar a jogada no meio campo; os adversários devem manter o afastamento do colega que vai iniciar a jogada; após o passe tem que se desmarcar para que consiga progredir no campo; por cada cesto marcado a equipa ganha dois pontos. Se a bola sair dos limites do campo, a equipa perde a posse de bola, sendo que a outra equipa deve iniciar a jogada na linha onde saiu a bola; No final do tempo definido pelo professor ganha quem tiver mais pontos.</p>	<p>Criação de linhas de passe;</p> <p>Condução de bola rápida em drible na situação de 2x1;</p> <p>Criação de espaço para executar o lançamento</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>25'</p>	<p>35'</p> <p>50'</p> <p>75'</p>

	<p><b>Variantes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Situação de 2x2 (metade do campo)</li> <li>2) Situação 4x4 (jogo “formal”)</li> </ol> <p><b>Material:</b> 2 bolas</p> <p><b>RETORNO À CALMA</b></p> <p><b>Descrição:</b> Reunir os alunos para a realização de alguns alongamentos e em simultâneo, conversar com os alunos sobre a aula transmitindo alguns feedback dos exercícios realizados.</p> <p><b>Objectivo:</b> Recuperação do esforço</p>		5’	80’
	<b>Parte Final</b>			
	A aula acaba 10 minutos mais cedo para os alunos cuidarem da sua higiene.		10’	90’

# **Anexos**

## **Capítulo 2 – Artigo Científico**

## Batota - TOTAL

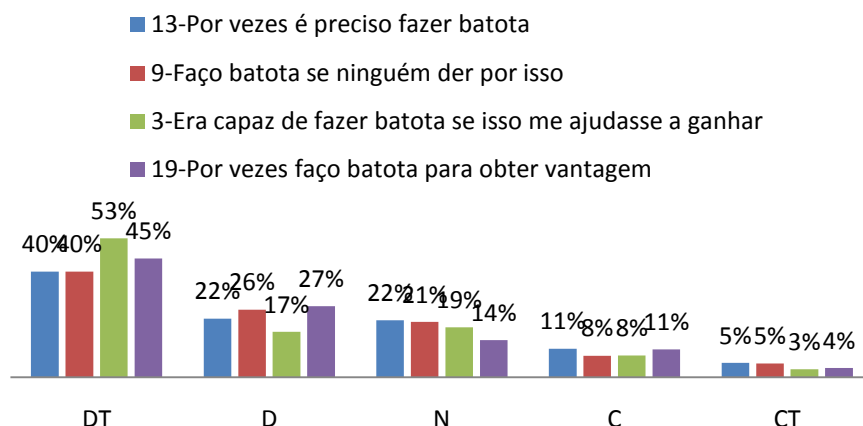


Gráfico 1 - Frequências totais relativas do factor "Batota"

	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	44%	23%	19%	9%	4%
	67%			14%	

Tabela 1 - Frequências totais relativas médias do factor "Batota"

## Anti-desportivismo - TOTAL

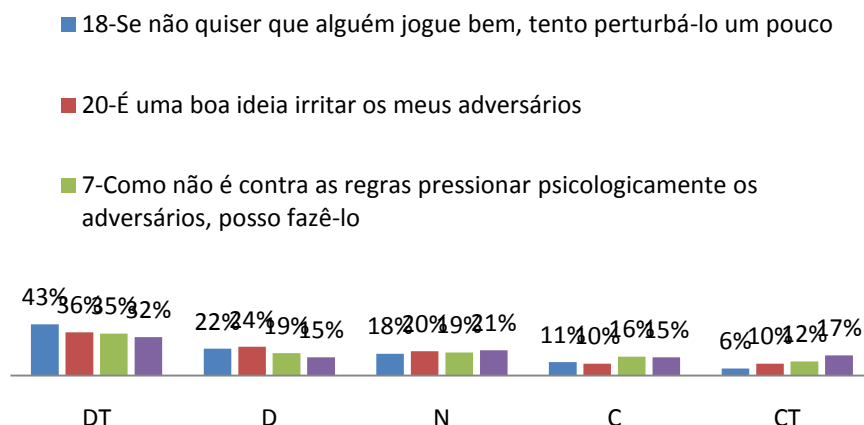


Gráfico 2 - Frequências totais relativas do factor "Anti-desportivismo"

	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	36%	20%	20%	13%	11%
	56%			24%	

Tabela 2 - Frequências totais relativas médias do factor "Anti-desportivismo"

## Convenção - TOTAL

- 17-Seja qual for o resultado, cumprimento os meus adversários
- 22-Depois de ganhar, cumprimentos os meus adversários
- 4-Cumprimento os meus adversários após uma derrota
- 8-Cumprimento o treinador adversário

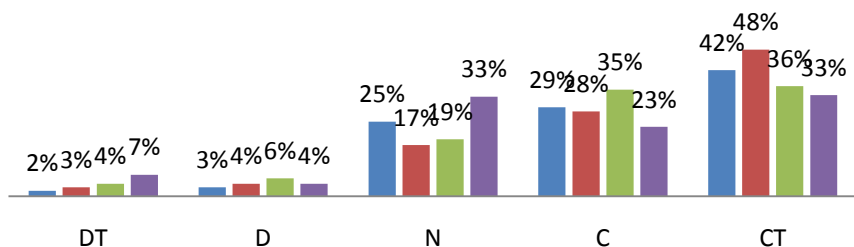


Gráfico 3 - Frequências totais relativas do factor "Convenção"

	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	4%	4%	23%	29%	40%
	8%			69%	

Tabela 3 - Frequências totais relativas médias do factor "Convenção"

## Empenho - TOTAL

- 21-Não desisto, mesmo depois de ter cometido erros
- 15-Esforço-me sempre, mesmo que saiba que vou perder
- 11-Estou sempre a pensar em como melhorar
- 6-Dou sempre o meu melhor

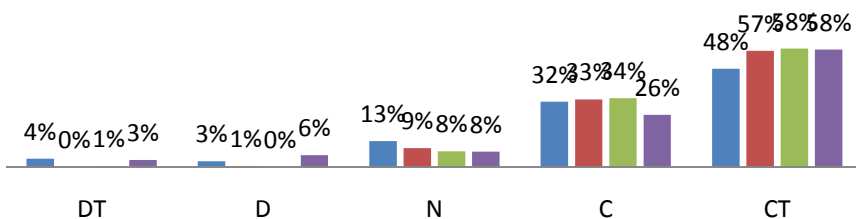


Gráfico 4 - Frequências totais relativas do factor "Empenho"

	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	2%	2%	9%	31%	55%
	4%			86%	

Tabela 4 - Frequências totais relativas médias do factor "Empenho"

BATOTA 8º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	48%	19%	18%	9%	5%
	68%			14%	
BATOTA 9º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	46%	24%	20%	9%	2%
	70%			10%	
BATOTA 10º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	40%	25%	23%	6%	6%
	65%			12%	
BATOTA 11º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	43%	22%	15%	16%	4%
	65%			20%	

Tabela 5 - Tabela das frequências relativas médias do factor "Batota"

ANTI-DESPORTIVISMO 8º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	40%	17%	21%	15%	7%
	56%			22%	
ANTI-DESPORTIVISMO 9º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	42%	24%	13%	9%	12%
	66%			21%	
ANTI-DESPORTIVISMO 10º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	36%	19%	22%	10%	12%
	55%			23%	
ANTI-DESPORTIVISMO 11º Ano					
	DT	D	N	C	CT
Médias	28%	19%	23%	17%	12%
	48%			29%	

Tabela 6 - Tabela das frequências relativas médias do factor "Anti-desportivismo"

CONVENÇÃO 8º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	8%	9%	25%	21%	36%
	17%			58%	
CONVENÇÃO 9º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	2%	4%	23%	30%	42%
	6%			72%	
CONVENÇÃO 10º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	2%	2%	23%	24%	49%
	4%			73%	
CONVENÇÃO 11º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	5%	2%	23%	39%	31%
	7%			70%	

Tabela 7 - Tabela das frequências relativas médias do factor “Convenção”

EMPENHO 8º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	2%	3%	19%	20%	57%
	5%			77%	
EMPENHO 9º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	1%	1%	3%	38%	56%
	2%			95%	
EMPENHO 10º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	1%	1%	8%	34%	56%
	2%			90%	
EMPENHO 11º Ano					
	DT	D	N	C	CT
<b>Médias</b>	1%	1%	7%	33%	58%
	2%			91%	

Tabela 8 – Tabela das frequências relativas médias do factor “Empenho”

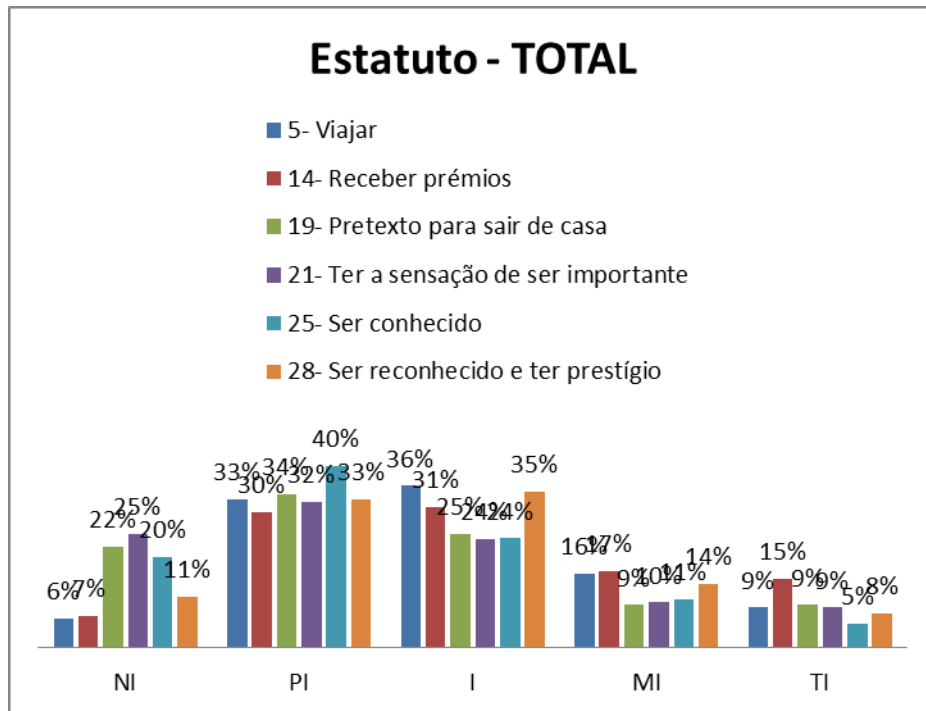


Gráfico 5 - frequências totais relativas do factor “Estatuto”

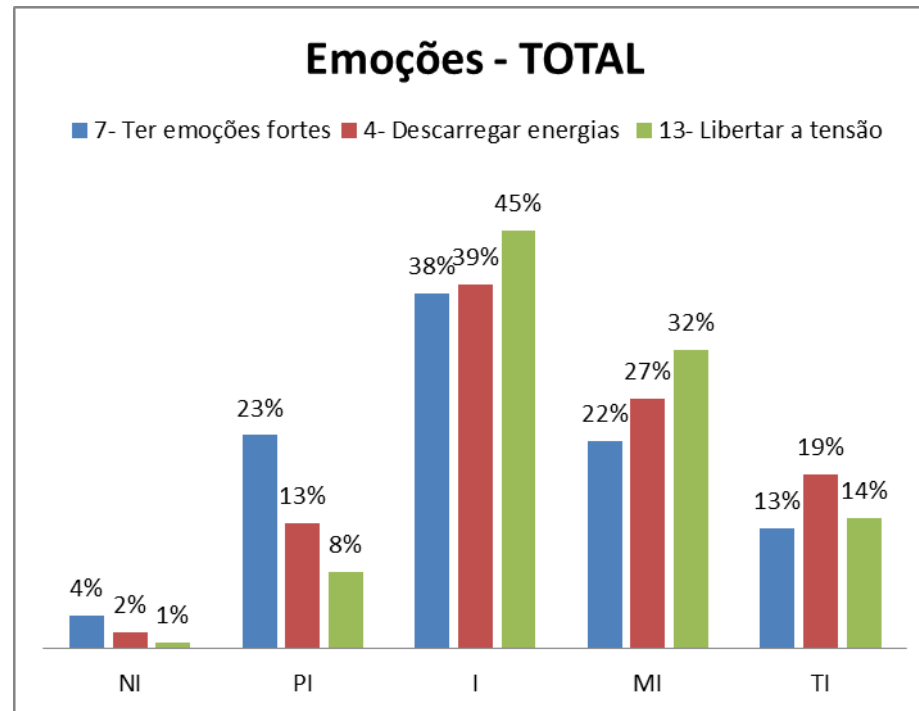


Gráfico 6 - frequências totais relativas do factor “Emoções”

### Prazer - TOTAL

- 16- Ter algo para fazer
- 29- Divertimento
- 30- Prazer na utilização das instalações do material desportivo

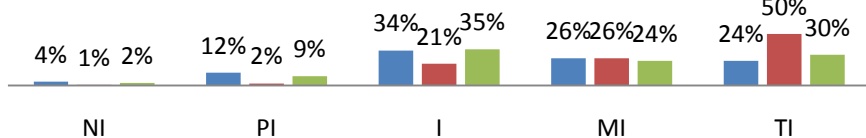


Gráfico 7: frequências totais relativas do factor “Prazer”

### Competição - TOTAL

- 3- Ganhar
- 12- Fazer algo em que se é bom
- 20- Entrar em competição
- 26- Ultrapassar desafios

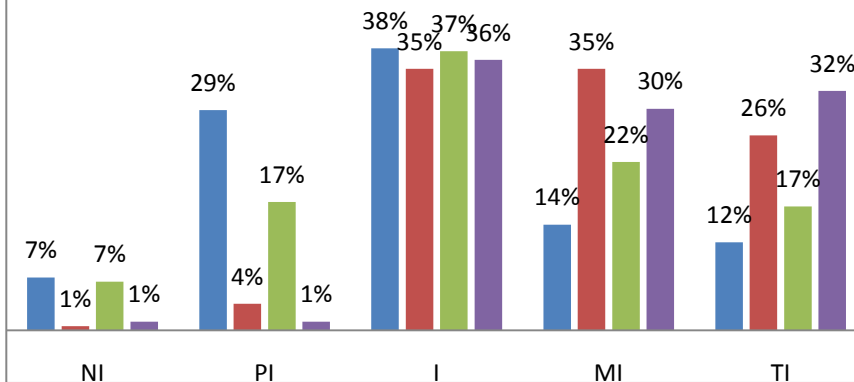


Gráfico 8 - frequências totais relativas do factor “Competição”

### Forma Física - TOTAL

- 17- Ter acção
- 6- Manter a forma
- 15- Fazer exercício
- 24- Estar em boa condição física

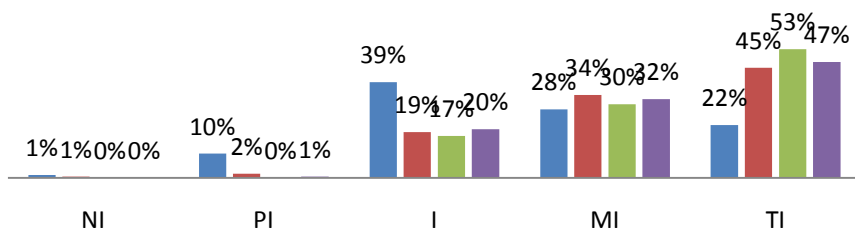


Gráfico 9 - frequências totais relativas do factor “Forma Física”

### Desenvolvimento Técnico - TOTAL

- 1- Melhorar as capacidades técnicas
- 10- Aprender novas técnicas
- 23- Atingir um nível desportivo mais elevado

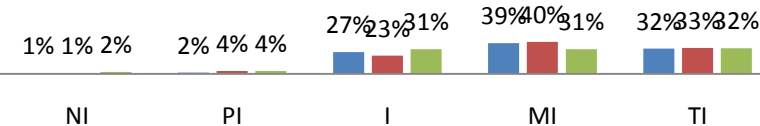


Gráfico 10 - frequências totais relativas do factor “Desenvolvimento Técnico”

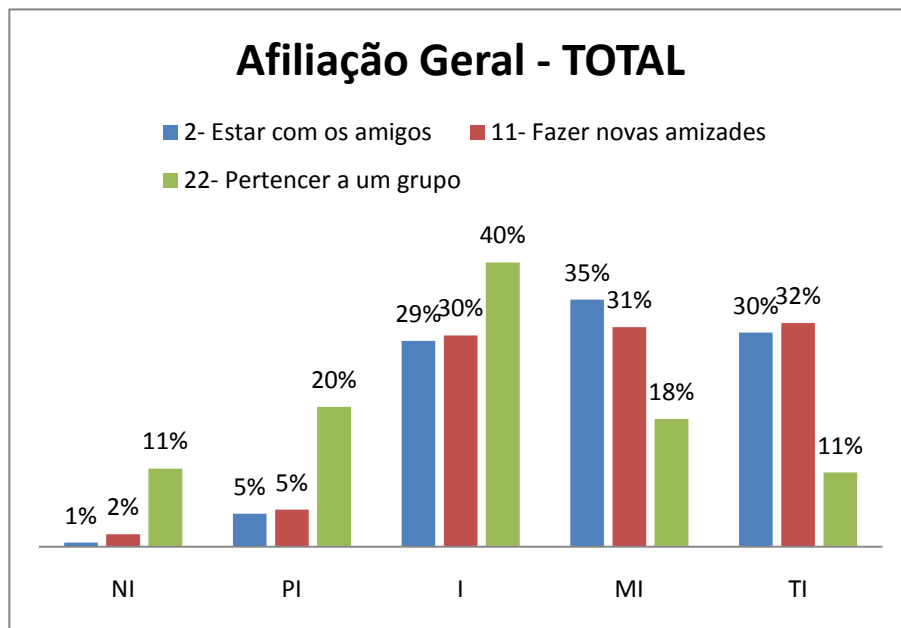


Gráfico 11 - frequências totais relativas totais do factor “Afiliação Geral”

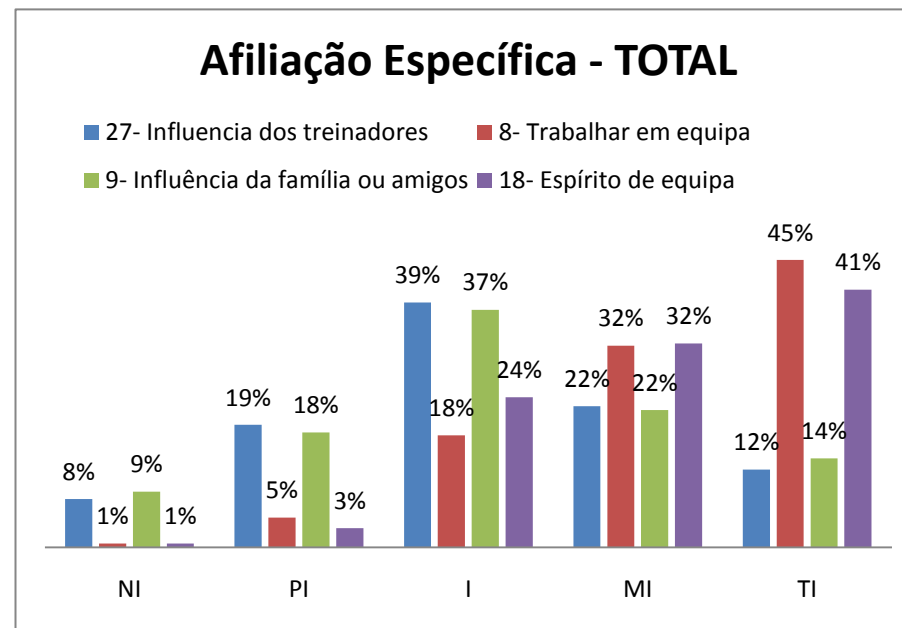


Gráfico 12 - frequências totais relativas totais do factor “Afiliação específica”

ESTATUTO 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	13%	27%	28%	16%	15%
	41%			31%	
ESTATUTO 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	17%	37%	27%	11%	9%
	53%			20%	
ESTATUTO 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	13%	34%	29%	13%	11%
	47%			24%	
ESTATUTO 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	17%	33%	30%	14%	7%
	49%			21%	

Tabela 9 - Tabela das frequências relativas médias do factor “Estatuto”

EMOÇÕES 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	3%	25%	46%	22%	3%
	28%			26%	
EMOÇÕES 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	18%	39%	28%	14%
	19%			42%	
EMOÇÕES 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	14%	37%	35%	14%
	15%			49%	
EMOÇÕES 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	2%	4%	42%	23%	28%
	7%			51%	

Tabela 10 - Tabela das frequências relativas médias do factor “Emoções”

PRAZER 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	2%	6%	44%	18%	31%
	8%			49%	
PRAZER 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	7%	26%	29%	37%
	8%			66%	
PRAZER 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	2%	7%	28%	25%	37%
	10%			62%	
PRAZER 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	4%	10%	24%	29%	34%
	13%			63%	

Tabela 11 - Tabela das frequências relativas médias do factor “Prazer”

COMPETIÇÃO 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	4%	15%	42%	21%	17%
	20%			38%	
COMPETIÇÃO 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	4%	13%	34%	24%	23%
	18%			48%	
COMPETIÇÃO 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	2%	15%	32%	28%	23%
	17%			51%	
COMPETIÇÃO 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	4%	8%	38%	27%	23%
	12%			50%	

Tabela 12 - Tabela das frequências relativas médias do factor “Competição”

FORMA FÍSICA 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	5%	32%	25%	37%
	6%			62%	
FORMA FÍSICA 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	0%	4%	23%	32%	41%
	4%			73%	
FORMA FÍSICA 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	0%	2%	20%	33%	45%
	2%			77%	
FORMA FÍSICA 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	1%	21%	34%	44%
	2%			78%	

Tabela 13 - Tabela das frequências relativas médias do factor “ Forma Física”

DESENVOLVIMENTO TÉCNICO 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	3%	5%	36%	32%	24%
	8%			56%	
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	0%	2%	21%	36%	41%
	2%			77%	
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	2%	28%	33%	37%
	2%			70%	
DESENVOLVIMENTO TÉCNICO 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	3%	25%	44%	27%
	4%			70%	

Tabela 14 - Tabela das frequências relativas médias do factor “ Desenvolvimento Técnico”

AFILIAÇÃO GERAL 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	3%	10%	36%	26%	15%
	13%			42%	
AFILIAÇÃO GERAL 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	6%	8%	33%	30%	23%
	14%			53%	
AFILIAÇÃO GERAL 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	1%	8%	26%	33%	33%
	9%			65%	
AFILIAÇÃO GERAL 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	8%	9%	33%	27%	24%
	17%			50%	

Tabela 15 - Tabela das frequências relativas médias do factor “ Afiliação Geral”

AFILIAÇÃO ESPECÍFICA 8º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	3%	17%	33%	25%	22%
	21%			47%	
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA 9º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	5%	9%	30%	29%	27%
	15%			56%	
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA 10º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	5%	7%	23%	30%	35%
	12%			65%	
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA 11º Ano					
	NI	PI	I	MI	TI
<b>Médias</b>	4%	12%	32%	24%	29%
	16%			52%	

Tabela 16 - Tabela das frequências relativas médias do factor “ Afiliação Específica”