

# **Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

**Bernardo Miguel Silva Estrela Chambel**

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

Orientador: Prof. Doutor Marco Veríssimo Dias Aguiar

**maio de 2021**



**Folha em branco**

# **Dedicatória**

Dedico este trabalho em especial à minha família (pai, mãe e avó), aos meus amigos (Ludi, Inês Rosa e Biri) e a todos aqueles que de alguma forma contribuíram, me apoiaram e fizeram com que toda esta jornada e percurso acadêmico fosse possível.

**Folha em branco**

# Agradecimentos

À Professora orientadora, Dina Rodrigues, por todo o conhecimento transmitido e acompanhamento prestado ao longo deste ano de estágio.

Ao meu coordenador, Professor Doutor Marco Aguiar pela orientação, disponibilidade e ajuda na estruturação deste trabalho.

A todos os meus amigos tanto de Lisboa como da Covilhã que me apoiaram, ajudaram e proporcionaram bons momentos ao longo destes anos, tornando todo este percurso possível.

A toda a minha família, em especial aos meus pais e à minha avó, por serem quem são, pelo imenso valor que têm para mim e por todo o incentivo e apoio que me deram ao longo destes anos, para concluir mais uma etapa na minha vida.

**Folha em branco**

## Resumo

O presente relatório permite apresentar o trabalho realizado ao longo do ano curricular de estágio, o qual consiste na conclusão da formação de habilitação profissional para o desempenho de funções enquanto Professor de Educação Física no Ensino Básico e Secundário. O seu objetivo principal refere-se à reflexão crítica sobre o percurso formativo, enquadrando os processos, desempenhos e desafios que se encontram subjacentes.

O documento encontra-se organizado em duas partes. A primeira parte, designada de Intervenção Pedagógica, relata reflexivamente o percurso de estágio realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e na Escola Básica Pêro da Covilhã. Além da contextualização dos locais de estágio, é apresentada a intervenção realizada em contexto de aula, bem como a participação na escola e a relação com a comunidade.

A segunda parte, designada de Investigação e Inovação Pedagógica, incide no estudo dos motivos que assumem maior e menor importância para a prática, e não prática, de Desporto Escolar, em função das variáveis: género, local de residência e ano de escolaridade. Para tal foi aplicada uma metodologia quantitativa aplicada a uma amostra total de 237 alunos pertencentes à Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã.

As principais conclusões do estudo denotaram a presença de motivações intrínsecas para a prática de Desporto Escolar, existindo diferenças significativas quanto ao local de residência dos alunos. Sobre as motivações para a não prática de Desporto Escolar conclui-se a existência de um conflito de interesses entre a prática desportiva e a realização de outras atividades, como os estudos académicos. Denotou-se, também, a existência de diferenças significativas quanto ao local de residência e ano de escolaridade dos alunos.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Desporto Escolar; Motivação.

**Folha em branco**

# Abstract

This report allows us to present the work carried out throughout the internship curricular year, which consists of completing the professional qualification training for the performance of functions as a Physical Education Teacher in Basic and Secondary Education. Its main objective refers to the critical reflection on the formative path, framing the processes, performances and challenges that are underlying.

The document is organized in two parts, the first part of which, called Pedagogical Intervention, reflexively reports on the internship path taken at the Quinta das Palmeiras Secondary School and the Pêro da Covilhã Basic School. In addition to the contextualization of the internship locations, the intervention performed in the classroom is presented, as well as participation in the school and the relationship with the community.

The second part, called Research and Pedagogical Innovation, focuses on the study of the reasons that assume greater and lesser importance for the practice, and not practice, of School Sports, according to the variables gender, place of residence and year of schooling. To this end, a quantitative methodology was applied to a total sample of 237 students belonging to the Quinta das Palmeiras Secondary School, in Covilhã.

The main conclusions of the study showed the presence of intrinsic motivations for the practice of School Sports, with significant differences regarding the students' place of residence. Regarding the motivations for not practicing School Sports, it is concluded that there is a conflict of interest between the practice of sports and the performance of other activities, such as academic studies. It is denoted, also, that there are significant differences as to the place of residence and year of education of the students.

**Keywords:** Pedagogical Internship; Physical Education; School Sports; Motivation.

**Folha em branco**

# Índice

Dedicatória.....	iv
Agradecimentos .....	vi
Resumo .....	viii
Abstract.....	x
Lista de Figuras.....	xv
Lista de Tabelas .....	xvii
Lista de Acrónimos .....	xix

## CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução .....	1
2. Contextualização.....	3
2.1. Escola .....	3
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário.....	5
3. Intervenção .....	6
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	6
3.1.1.1. <i>Princípios Base</i> .....	7
3.1.1.2. <i>Fundamentação do Plano Anual de Turma</i> .....	8
3.1.1.3. <i>Planeamento</i> .....	8
3.1.1.4. <i>Avaliação</i> .....	9
3.1.1.5. <i>Condução do Ensino</i> .....	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	10
3.1.2.1. <i>Princípios Base</i> .....	11
3.1.2.2. <i>Fundamentação do Plano Anual de Turma – 1º período</i> .....	11
3.1.2.3. <i>Planeamento – 1º período</i> .....	12
3.1.2.4. <i>Avaliação – 1º período</i> .....	14
3.1.2.5. <i>Condução do Ensino – 1º período</i> .....	15
3.1.2.6. <i>Fundamentação do Plano Anual de Turma – 2º período</i> .....	17
3.1.2.7. <i>Planeamento – 2º período</i> .....	17
3.1.2.8. <i>Avaliação – 2º período</i> .....	19
3.1.2.9. <i>Condução do Ensino – 2º período</i> .....	20
3.1.2.10. <i>Fundamentação do Plano Anual de Turma – 3º período</i> .....	21
3.1.2.11. <i>Planeamento – 3º período</i> .....	21
3.1.2.12. <i>Avaliação – 3º período</i> .....	23
3.1.2.13. <i>Condução do Ensino – 3º período</i> .....	24

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	25
3.2. Área II – Participação na Escola.....	26
3.2.1. Desporto Escolar .....	27
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola .....	29
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....	34
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	34
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma .....	35
3.3.2. Ação de Integração com o Meio.....	35
3.3.3. Estudo de Turma .....	36
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	37
4. Reflexão Final .....	38
5. Referências Bibliográficas.....	39
 <b>CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA</b>	
1. Introdução .....	42
2. Metodologia .....	46
2.1. Amostra .....	46
2.2. Procedimentos de recolha e análise de dados .....	47
3. Apresentação dos Resultados .....	50
3.1. Estudo 1 – QMAD.....	50
3.2. Estudo 2 – IMAAD.....	52
4. Discussão dos Resultados .....	56
4.1. Estudo 1 – QMAD.....	56
4.2. Estudo 2 – IMAAD .....	57
5. Conclusão.....	59
6. Referências Bibliográficas.....	61
Anexos.....	64

**Folha em branco**

# Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> – Planeamento de aulas 1 <sup>o</sup> período.....	12
<b>Figura 2</b> – Planeamento de aulas 2 <sup>o</sup> período.....	15
<b>Figura 3</b> – Planeamento de aulas 3 <sup>o</sup> período.....	18

**Folha em branco**

## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Horário semanal da disciplina de Educação Física (5 <sup>o</sup> -5 e 5 <sup>o</sup> -6).....	7
<b>Tabela 2</b> – Horário semanal da disciplina de Educação Física (12 <sup>o</sup> B, C e D).....	10
<b>Tabela 3</b> – Caracterização da amostra dos alunos praticantes de Desporto Escolar ...	42
<b>Tabela 4</b> – Caracterização da amostra dos alunos não praticantes de D. Escolar .....	43
<b>Tabela 5</b> – Análise descritiva das variáveis dependentes – QMAD .....	44
<b>Tabela 6</b> – Análise descritiva das variáveis dependentes – IMAD .....	45
<b>Tabela 7</b> – Análise descritiva dos itens – QMAD .....	46
<b>Tabela 8</b> – Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do género – QMAD .....	47
<b>Tabela 9</b> – Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do local de residência – QMAD .....	47
<b>Tabela 10</b> – Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do ano de escolaridade – QMAD.....	48
<b>Tabela 11</b> – Análise descritiva dos itens – IMAAD .....	48
<b>Tabela 12</b> – Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do género – IMAAD.....	50
<b>Tabela 13</b> – Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do local de residência – IMAAD .....	50
<b>Tabela 14</b> – Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do ano de escolaridade – IMAAD.....	51

**Folha em branco**

# **Lista de Acrónimos**

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palmeiras

IMAAD – Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica

NEE – Necessidades Educativas Especiais

QMAD – Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

UBI – Universidade da Beira Interior

**Folha em branco**

# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio assume como seu objetivo primordial apresentar a intervenção pedagógica realizada enquanto Professor Estagiário, com vista à conclusão do ciclo de estudos para obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

A importância da Educação Física na escola, bem como no desenvolvimento integral dos seus alunos, é indiscutível, acima de tudo, no que se concerne à promoção de competências e hábitos de vida saudáveis e duradouros (Azevedo, Araújo, Silva & Hallal, 2007; Comissão Europeia, 2013). Ainda assim, mais do que a formação das aptidões físicas dos indivíduos, a Educação Física assume uma função crucial no desenvolvimento pessoal e social de cada um, nomeadamente através da potenciação de relações de amizade, do reconhecimento do valor que detém cada pessoa, bem como na consequente formação de atitudes e comportamentos moral e socialmente adequados (Evans & Roberts, 1987; Comissão Europeia, 2013).

Neste sentido, a experiência enquanto Professor Estagiário revelou-se essencial para a articulação entre os conhecimentos adquiridos teoricamente e a sua aplicação profissional, constituindo-se como parte central do meu desenvolvimento, a todos os níveis, e da melhoria da prática docente.

O percurso de estágio decorreu, na sua generalidade, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), no concelho da Covilhã, no período compreendido entre setembro de 2019 e junho de 2020. A sua orientação foi levada a cabo pelo Professor Doutor Marco Aguiar, enquanto coordenador científico, sendo que, na escola de acolhimento, a orientação cooperante foi realizada pela Professora Dina Rodrigues. No que se refere ao estágio no 2º Ciclo do Ensino Básico, o mesmo desenrolou-se na Escola Básica Pêro da Covilhã. Este foi significativamente condicionado, quanto ao tempo da sua realização e trabalho desenvolvido, devido à interrupção das aulas presenciais devido à pandemia de COVID-19.

Ao longo do estágio foi realizado um acompanhamento e intervenção junto de cinco turmas – 5º ano, turma 5 e 6; 12º ano, turmas D, B e C –, sendo que de entre o trabalho efetuado junto das mesmas se destaca a elaboração do planeamento anual das atividades a lecionar nas aulas de Educação Física, o desenvolvimento de uma aula referente à modalidade de Futebol, bem como o acompanhamento e auxílio de tarefas de Direção de Turma. No âmbito escolar, realça-se, ainda, a participação ao nível do Desporto Escolar, o envolvimento em diversos eventos e programas escolares, entre os quais um projeto direcionado a alunos com necessidades de saúde permanentes – «Palmeiras Mais e Melhor Saúde».

Considerando o ano letivo referente ao período de estágio – 2019/20 –, ressaltam-se as inúmeras alterações forçadas pelo contexto pandémico sobre o qual parte do mesmo se desenvolveu, nomeadamente a lecionação de aulas e a realização de reuniões a partir de plataformas *online*.

## **2. Contextualização**

As consequências geradas pela Pandemia de Covid-19 no funcionamento escolar levaram a que o estágio inicialmente planeado para a Escola Básica Pêro da Covilhã fosse significativamente alterado e o seu tempo de decorrência bastante diminuído. Nesse sentido, a presente contextualização refere-se à Escola Secundária Quinta das Palmeiras, local de desenvolvimento da maioria do estágio em apresentação.

### **2.1. Escola**

Em 1987 foi inaugurada, no concelho da Covilhã, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), a qual conta atualmente com 111 docentes, dos quais 16 contratados e os restantes 85 pertencentes ao quadro efetivo, existem, ainda, outros 10 professores estagiários (6 professores de Educação Física e 4 de Estudos Portugueses e Espanhóis) (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017). No que se refere a pessoal não docente, a ESQP é constituída por um total de 33 funcionários (1 psicóloga educacional, 8 assistentes técnicos e 24 assistentes operacionais), sendo que na equipa de Saúde Escolar conta com 3 pessoas (1 médico e 2 enfermeiros) (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017).

A ESQP contou, no ano letivo 2019/20, com 915 alunos, sendo 391 pertencentes ao 3º ciclo e 524 ao ensino secundário. Das 14 turmas que constituem o 3º ciclo, 5 são de 7º ano, 4 de 8º ano e 5 de 9º ano. No ensino secundário existem 10 turmas de Ciências e Tecnologias (10º, 11º e 12º anos), 4 de referentes ao Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades e 3 turmas relativas a Cursos Profissionais na área de Turismo e de Multimédia (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017).

As instalações físicas da escola são constituídas por 5 blocos edificados para a lecionação de aulas, de entre os quais se inclui um bloco tecnológico. No que diz respeito, particularmente, à prática desportiva, a escola possui 1 pavilhão polidesportivo interior devidamente equipado, 2 polidesportivos exteriores com marcações e, ainda, 2 caixas de areia.

Relativamente ao Projeto Educativo da ESQP, o mesmo é assente no paradigma humano, a partir do qual objetiva “promover a escola como o espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes” (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017, p. 19). Neste sentido, a ESQP

desenvolve a sua atuação com base numa estratégia delineada de Educação para a Cidadania, oferecendo, além disso, à sua comunidade educativa, o Serviço de Psicologia e Orientação e uma Unidade de Apoio à Multideficiência (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, s.d.).

No que se concerne à gestão da ESQP, o seu Diretor é o Professor João Paulo Mineiro, o Subdiretor é o Professor Jorge Fernando Pombo e, como Adjuntos de Direção, encontram-se o Professor Cristiano Jorge Carrapato e a Professora Maria José Mugeiro (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, s.d.).

## ***2.2. Grupo de Educação Física***

O Grupo Disciplinar de Educação Física da ESQP pertence, conjuntamente com as áreas de Educação Especial, Educação Visual e Educação Tecnológica, ao Departamento de Expressões, sendo composto por 14 professores, dos quais 6 são estagiários da Universidade da Beira Interior (UBI). A sua atuação baseia-se nas linhas de orientação definidas pelo Programa Nacional de Educação Física definido para cada ciclo e ano de ensino, bem como pelo Projeto Educativo e Plano Anual de Atividades da ESQP.

A atividade do Grupo Disciplinar de Educação Física é pautada por várias reuniões de trabalho ao longo do ano letivo, através das quais é delineado com o funcionamento da disciplina – por exemplo, planeamento anual das turmas, das Unidades Didáticas, espaços a utilizar, horários, momentos de avaliação – e definidos os deveres e funções dos elementos do grupo, sendo igualmente no âmbito destas que são dadas a conhecer, aos novos professores, as práticas de trabalho relativas à disciplina.

No final de cada período escolar, o Grupo Disciplinar de Educação Física realiza reuniões que procuram, particularmente, debater e tomar decisões relativamente a casos de alunos que apresentem desmotivação, insucesso e/ou absentismo na disciplina.

Este grupo possui, igualmente, o papel de planificar atividades extracurriculares que permitam complementar as experiências desportivas a que os alunos têm acesso, habitualmente, nas aulas de Educação Física, bem como é responsável pelo tratamento de assuntos relacionados com o Desporto Escolar.

### **2.3. Professor Estagiário**

O período de estágio assume uma importância primordial no desenvolvimento de competências de docência, já que permite ao Professor Estagiário contactar, pela primeira vez, com turmas em contexto real, o que lhe permite aprofundar e colocar em prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do percurso académico.

Ainda que cada aula ocorra de acordo com a planificação estabelecida, o período de estágio possibilita ao Professor Estagiário a confrontação com diferentes situações do quotidiano que, várias vezes, exigem o ajustamento das estratégias e intervenções didáticas. De entre tais situações encontram-se, por exemplo, dificuldades de aprendizagem, desmotivação por parte dos alunos, ou até outras adaptações advindas de momentos de avaliação contínua. A experiência ocorrida neste contexto promove, assim, o desenvolvimento de competências metodológicas e pedagógicas do professor em início de carreira.

Neste seguimento, o artigo 3.º do Regulamento do 2.º ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (UBI, s.d., pp. 1-2) define os seguintes objetivos específicos para o Professor Estagiário:

“a) Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da EF nos ensinos básico e secundário, que possibilitem a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;

b) Desenvolver conhecimento especializado acerca da utilização de todo o material e equipamento essencial para análise, avaliação e intervenção no âmbito da Educação Física e do Desporto Escolar;

c) Desenvolver competências de investigação na área do ensino da Educação Física e Desporto Escolar;

d) Cooperar para a afirmação da importância que tem a Educação Física e o Desporto Escolar em termos pedagógicos, transmitido conteúdos no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis”.

## **3. Intervenção**

### ***3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem***

A presente área em apresentação diz respeito àquela sobre a qual foi despendido maior tempo do estágio curricular. A reflexão acerca do que significa ser professor nos dias que correm levou-me, antes de mais, a refletir o papel da escola na atualidade, perante os inúmeros desafios com que nos deparamos socialmente.

Neste contexto, a Educação Física, a par das restantes áreas educativas, deve procurar a formação de indivíduos críticos e responsáveis pelo meio em que se inserem (UNESCO, 1996). No seu âmbito de intervenção particular, a disciplina demonstra-se central para o desenvolvimento de um estilo de vida mais ativo, beneficiando os alunos do ponto de vista físico, psicológico e social (Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos & Maia, 2008).

Na minha função enquanto professor procurei, assim, conferir uma atenção permanente às necessidades dos alunos, de modo a potenciar um ambiente motivador em sala de aula que conduzisse, por sua vez, a um processo de aprendizagem eficaz.

#### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

Relativamente à organização e gestão do ensino e da aprendizagem no 2º Ciclo do Ensino Básico, o meu trabalho foi desenvolvido na Escola Básica Pêro da Covilhã, junto de duas turmas do 5º ano de escolaridade (turmas 5 e 6). Iniciando-se no decorrer do 2º período do ano letivo, a intervenção com as estas turmas foi bastante diminuta, na sequência das alterações ao funcionamento escolar decorrentes da pandemia de Covid-19. Desta forma, durante as duas semanas de estágio possibilitadas, foi possível observar uma aula lecionada pela Professora Tutora, uma aula dada por cada um dos professores estagiários e, ainda, lecionar uma aula referente à unidade didática de futebol. A tabela seguinte apresenta o horário semanal das duas turmas quanto à disciplina de Educação Física.

**Tabela 1:** Horário semanal da disciplina de Educação Física (5<sup>o</sup>-5 e 5<sup>o</sup>-6)

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h30/10h10		5 <sup>o</sup> -6			
10h30/11h20				5 <sup>o</sup> -6	
11h30/13h10		5 <sup>o</sup> -5			
15h30/16h30				5 <sup>o</sup> -5	

A fase de percurso escolar que corresponde ao 2<sup>o</sup> Ciclo do Ensino Básico é marcada por diversas mudanças no ciclo de vida dos próprios alunos, evidenciando o papel da escola no desenvolvimento global e integral de cada um (Guimarães, Sobral & Menezes, 2007). Ao professor são aqui colocados novos desafios, nomeadamente no que se concerne à construção de um ambiente de aprendizagem diferenciado que considere as necessidades e interesses de cada um (Guimarães et al., 2007).

### **3.1.1.1. Princípios Base**

O Programa Nacional de Educação Física define, de acordo com Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001, p. 9), quatro princípios, os quais foram considerados aquando da planificação e lecionação das aulas, sendo estes:

“– A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

– A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;

– A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

– A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.”

### **3.1.1.2. *Fundamentação do Plano Anual de Turma***

O Plano Anual de Turma em que se apoiou o trabalho desenvolvido com ambos os grupos foi, anteriormente, realizado pela Professora Tutora Cristina Lopes, respeitando o Programa Nacional de Educação Física para o 5º ano de escolaridade e as modalidades estipuladas pela Escola Básica Pêro da Covilhã.

### **3.1.1.3. *Planeamento***

O planeamento das atividades iniciou-se com a realização de uma reunião de preparação entre os Professores Estagiários e a Professora Tutora Cristina Lopes, na qual foram disponibilizados elementos indicativos referentes às duas turmas, como o número de alunos, espaços e materiais disponíveis, caracterização dos alunos, por exemplo quanto à dimensão comportamental, bem como plano anual de atividades em vigor.

O tempo reduzido para lecionação das aulas por parte dos Professores Estagiários, e em respeito pelo já estabelecido pela escola e pela própria professora de turma, a unidade didática abordada foi Futebol. Assim, o seu planeamento respeitou, além das características dos alunos, condições e projeto educativo da escola já referidos, o Programa Nacional de Educação Física para o 2º ciclo na modalidade de Futebol, em particular, as orientações respeitantes ao 5º ano de escolaridade.

A interrupção do ensino presencial, devido à pandemia de Covid-19, levou a que o acompanhamento realizado às turmas do 2º ciclo do ensino básico ocorresse, apenas, durante duas semanas, tendo sido desenvolvida uma única aula, com a duração de 45 minutos, da unidade didática de Futebol. Tal constrangimento teve impactos significativos ao nível da aprendizagem, quer dos próprios alunos, quer dos Professores Estagiários.

O planeamento da aula lecionada teve por base uma avaliação diagnóstica grupal relativamente à modalidade de futebol, a qual já tinha sido iniciada pela Professora Tutora. Com a mesma pretendeu-se complementar as informações já obtidas sobre a turma junto da Professora Tutora, tendo sido realizados exercícios que permitiram aferir o nível de aptidão do grupo.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação das turmas não foi concretizada devido às alterações forçadas pelo contexto pandémico já mencionado e conseqüente redução do período de lecionação. Neste sentido, a avaliação das turmas foi exclusivamente da responsabilidade de Professora Tutora Cristina Lopes.

#### **3.1.1.5. Condução do Ensino**

O plano da aula lecionada iniciou-se por uma apresentação de todos os intervenientes, seguida do aquecimento dos alunos a partir do jogo «apanhada». Como objetivo central da aula, procurei realizar uma avaliação diagnóstica grupal, de forma a adaptar o desenvolvimento das aulas ao nível de desempenho da turma, na sua generalidade.

Os exercícios colocados em prática referiram-se, por sua vez, aos princípios técnico-táticos fundamentais da modalidade, como a condução de bola, passe, receção e remate. A realização dos mesmos iniciou-se pelos exercícios que envolviam um grau menor de dificuldade, o que facilitou o envolvimento dos alunos. No final da aula optou-se por uma situação de jogo condicionado. A avaliação efetuada permitiu situar a turma no nível introdutório, não tendo sido apresentados resultados que permitissem alcançar o nível elementar.

A aula decorreu de forma distinta das lecionadas ao ensino secundário, particularmente no que se referiu à capacidade de atenção e concentração dos alunos, os quais apresentaram uma maior facilidade de distração/perda de interesse, comparativamente a grupos mais velhos. A linguagem que adotei foi, necessariamente, simplificada e a explicação dos exercícios acompanhada de uma exemplificação da minha parte. Ainda assim, o comportamento da turma foi, na generalidade, positivo e adequado ao desenvolvimento das atividades planeadas, as quais foram concretizadas na totalidade e de acordo com o esperado.

Com o objetivo de ultrapassar as dificuldades observadas, estava previsto ter aplicado, nas aulas seguintes, estratégias para uma maior cativação e concentração dos alunos, de que é exemplo a diversificação de exercícios, bem como a utilização de uma linguagem simples e sucinta. Tal não foi, no entanto, possível de desenvolver devido à interrupção das aulas presenciais.

### 3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Relativamente à organização e gestão do ensino e da aprendizagem no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, o meu trabalho foi desenvolvido na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, a qual conta com turmas desde o 7º ao 12º ano de escolaridade. Respeitando as turmas que a Professora Tutora Dina Rodrigues tinha sob sua responsabilidade, apenas foram lecionadas aulas com turmas pertencentes ao 12º ano do Ensino Secundário. Tais turmas diziam respeito, na sua totalidade, ao ensino regular, sendo que duas das mesmas – 12ºB e 12ºC – se enquadravam no Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, e outra das turmas – 12ºD – incluía, em simultâneo, alunos dos Cursos Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias e de Línguas e Humanidades.

O estágio com o Ensino Secundário iniciou-se a 2 de setembro de 2019 com uma reunião geral de docentes, começando as aulas no dia 13 de setembro e terminando a 4 de junho do ano seguinte. A cada um dos estagiários foi atribuída, em cada um dos períodos escolares, uma das turmas mencionadas, posto que, nesse sentido, iniciei o 1º período letivo com a turma 12ºD, prosseguindo o 2º período com a turma 12ºB e, por fim, o 3º período com a turma 12ºC. A tabela seguinte apresenta o horário semanal das duas turmas à disciplina de Educação Física.

**Tabela 2:** Horário semanal da disciplina de Educação Física (12ºB, C e D)

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8h20/09h05					12ºB
09h05/09h50					
10h05/10h50	12ºC				12ºD
10h50/11h35					
11h45/12h30	12ºD		12ºB		12ºC

O planeamento das aulas de Educação Física exigiu uma adaptação acrescida decorrente das alterações verificadas em sequência da pandemia Covid-19, a qual forçou o funcionamento das aulas na modalidade à distância. Apesar de tal situação e dos desafios que a mesma colocou, procurou-se manter os propósitos inerentes à leção das aulas, como é a exemplo a promoção das aprendizagens das atividades físicas, o combate ao sedentarismo, a melhoria da aptidão física e, inclusivamente, o desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

O desenvolvimento das aulas ocorreu de forma distinta ao longo do ano, consistindo na modalidade presencial durante o 1º período letivo e parte do 2º período, e na modalidade a distância no restante 2º período e totalidade do 3º período. Apesar da adaptação constante, por parte de toda a comunidade escolar, que a situação pandémica vivenciada exigiu, mantiveram-se transversais os princípios base definidos no Programa Nacional de Educação Física para a planificação e lecionação das aulas (Jacinto et al., 2001, p. 9):

“– A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;

– A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;

– A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;

– A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.”

### **3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma – 1º período**

Relativamente à seleção das unidades didáticas a desenvolver, a sua opção foi efetuada em consonância com a Professora Tutora Dina Rodrigues, de acordo com as modalidades disponibilizadas pela escola para o 12º ano de escolaridade (corfebol, raquetes/badminton, andebol, basquetebol, voleibol, futebol, atletismo, atividades gímnicas e dança), bem como respeitando os recintos e espaços disponíveis no planeamento horário.

Neste sentido, as modalidades escolhidas para desenvolvimento com a turma 12ºD, no 1º período escolar, foram badminton e basquetebol, tendo sido ainda aplicados

os testes FITescola®. Relativamente à composição da turma, esta era composta por 29 alunos dos Cursos Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias e de Línguas e Humanidades – 15 do género feminino e 14 do género masculino –, sendo que um dos alunos não realizava a aula de Educação Física por motivos de doença, comprovados através de declaração médica.

### 3.1.2.3. Planeamento – 1º período

O planeamento das aulas a desenvolver foi delineado antes do início do ano letivo entre o grupo de estudantes estagiários e a Professora Tutora Dina Rodrigues. No quadro seguinte é possível observar o planeamento relativo ao 1º período escolar para a turma do 12ºD.

Figura 1: Planeamento de aulas 1º período

		1º Período																																		
12D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T						
SETEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OUTUBRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOVEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
DEZEMBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Legenda:

<span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Exterior	<span style="background-color: lightblue; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Pavilhão	<span style="background-color: lightgreen; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Ginásio	<span style="background-color: red; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Feriado	<span style="background-color: white; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Início do ano letivo/período	<span style="background-color: lightgrey; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> Fim do ano letivo
FIT – Fitnessgram			BAS – Basquetebol		AEC – Atividade Extracurricular
AA – Autoavaliação			TES – Teste escrito		BAD – Badminton
AD – Avaliação diagnóstica					

As primeiras aulas foram dedicadas à contextualização das modalidades a trabalhar nesse período, bem como à realização da avaliação diagnóstica. A avaliação diagnóstica decorreu de forma individual e grupal e permitiu, de acordo com Simões, Fernando e Lopes (2014), identificar determinadas características e capacidades dos alunos relativamente aos novos conteúdos a abordar. Este tipo de avaliação permite, segundo Costa (2009), conhecer a realidade contextualizada para melhor planear os conteúdos a lecionar e a metodologia de ensino.

No que se refere à avaliação diagnóstica de basquetebol, a mesma decorreu numa aula de 45 minutos e contou com a execução de dois exercícios. No primeiro destes os alunos foram divididos em grupos de três elementos, sendo que, numa primeira fase, tinham de realizar passe de peito e passe picado ao longo do campo, e, numa segunda fase, tinham de realizar drible e passe, com o principal objetivo de verificar as capacidades relativas aos gestos técnicos. Já no segundo exercício, os alunos foram divididos em quatro grupos de seis/sete elementos, sendo que um dos alunos de cada grupo ficava a servir de passador à entrada do garrafão, enquanto os restantes alunos

formavam uma fila; de seguida, o primeiro elemento da fila progredia em drible e passava a bola ao que se encontrava à entrada do garrafão, tendo o mesmo de devolver a bola ao seu colega que realizava o lançamento; após o lançamento, o passador tinha de ir buscar a bola e voltar para o final da fila em drible, ocupando o lançador a posição do passador. O principal objetivo deste exercício consistia em verificar o drible de progressão, o passo direcionado e o lançamento em apoio. A avaliação realizada permitiu verificar que a turma se encontrava no nível elementar, existindo alguns alunos no nível introdutório e outros no nível avançado. As principais dificuldades observadas diziam respeito aos lançamentos em apoio e na passada.

Sobre a avaliação diagnóstica de badminton, a mesma ocorreu também numa aula de 45 minutos. Para tal foi efetuado um jogo reduzido, numa fase inicial, de 1x1 e, posteriormente, de 2 x 2, no qual os alunos começavam por realizar serviço longo ou curto, em função das indicações dadas, e apenas poderiam realizar as técnicas clear e lob. De um modo geral, foi possível observar que a turma se encontrava no nível elementar, havendo alunos no nível introdutório e outros no nível avançado, tendo sido o planeamento realizado com base nesse nível.

Após o processo de avaliação inicial foram realizadas cerca de 11 aulas para a modalidade de basquetebol e 11 aulas para a modalidade de badminton (três aulas de 90 minutos e cinco aulas de 45 minutos). No que se concerne ao basquetebol, uma das principais dificuldades apresentadas, desde a avaliação diagnóstica, foi o lançamento ao cesto, pelo que ocupou parte significativa das aulas lecionadas. Além disso, nesta modalidade foi abordado, de acordo com o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001), o drible, passe-receção, ressalto e as demais competências inerentes à situação de jogo, como o enquadramento e demarcação. Aos exercícios técnicos bastante presentes, particularmente, nas primeiras aulas da modalidade, seguiu-se o desenvolvimento de situações de jogo nas modalidades 3x3 e 5x5. Neste sentido, procurei aliar os métodos didáticos aos objetivos de aprendizagem, propondo exercícios e situações de jogo com um grau de complexidade crescente, de forma que os alunos desenvolvessem gradualmente as suas competências e compreensão acerca da modalidade (Filho, 2018).

No que diz respeito à modalidade de badminton, mantendo o respeito pelas orientações do Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001), o seu processo de ensino-aprendizagem marcou-se pela abordagem às técnicas clear, lob, drive, amorti, remate e de serviço, complementadas com situações de jogo. À semelhança do ocorrido na modalidade de basquetebol, também as técnicas e táticas de badminton

foram trabalhadas de forma progressiva quanto à sua complexidade, de modo a potenciar o sucesso de cada aluno na concretização dos exercícios/jogos e a construir um ambiente positivo e motivador (Carleton & Henrich, 2000).

A rapidez inerente a esta modalidade requer aos alunos o desenvolvimento de competências a nível do planeamento e execução rápida de movimentos, perceção e análise da situação de jogo e tomadas de decisão céleres (Arruda, Cruz, Soares, Antério, Neto & Farias, 2013).

Do planeamento das aulas de Educação Física no 1º período constaram, ainda, outras atividades comuns às restantes turmas da escola, como a Caminhada da Semana Europeia do Desporto, o Corta-Mato Interescolar e a Marcha de Protesto contra a Violência no Namoro.

#### **3.1.2.4. Avaliação – 1º período**

Os objetivos da avaliação em contexto escolar assumem diversos sentidos, desde o processo de aprendizagem em si até à necessidade de classificação (Fernandes, 2008). Neste contexto, a avaliação decorreu sob três distintas tipologias: inicial, formativa e sumativa. Quanto à avaliação inicial (Anexo 1), já mencionada anteriormente, a mesma foi realizada no início do ano e período letivo com o propósito central de “orientar o processo de ensino-aprendizagem, de escolher e definir os objetivos” (Carvalho, 1994, pp. 137-138). Desta forma, foi possível prever identificar limitações e prever as potenciais aprendizagens a adquirir (Carvalho, 1994). Mais do que comparar resultados iniciais e finais, este tipo de avaliação pretende constituir-se como instrumento de planeamento e orientação para uma gestão eficaz de todos os recursos em prol do desenvolvimento dos alunos (Carvalho, 1994).

Em relação à avaliação formativa, esta aconteceu ao longo de todas as aulas lecionadas, integrando-se no processo de ensino-aprendizagem e auxiliando os alunos na regulação do desenvolvimento das suas próprias competências (Instituto de Educação Internacional, 1994a). De acordo com López-Pastor (2019, p. 24), a avaliação formativa em Educação Física deve assumir como objetivos “melhorar o processo de aprendizagem dos nossos alunos; melhorar a nossa competência docente no dia-a-dia; melhorar os processos de ensino-aprendizagem que desenvolvemos nas nossas aulas com os nossos alunos”. De forma mais informal, ao longo do desenvolvimento das aulas, ou em momentos de balanço relativamente aos exercícios efetuados, esta modalidade de avaliação teve um carácter transversal ao longo do 1º período escolar.

Sobre a avaliação sumativa (Anexo 2) na modalidade de basquetebol, a mesma constitui-se por um momento prático e um teste teórico (Anexo 3). A avaliação prática consistiu num desafio de jogo no qual os atacantes, em superioridade numérica relativamente aos defesas, procuram marcar cesto, sendo que todos os alunos assumiram alternadamente ambos os papéis. Com tal exercício foi possível avaliar os diferentes passes, lançamentos, drible, posição base e desmarcações. No final, foram realizados jogos 3x3 de forma a avaliar os gestos técnicos e táticas em contexto de jogo. Verificou-se que, apesar de continuarem a existir diversos alunos com dificuldades na realização de gestos técnicos, como os vários lançamentos na passada, em suspensão e em apoio, bem como na execução do drible com proteção de bola durante as situações de jogo, foi possível observar algumas evoluções por parte de vários alunos, não só tecnicamente, mas taticamente também.

A avaliação sumativa na modalidade badminton assumiu, igualmente, a componente teórica, através de teste escrito, e a componente prática. Sobre a última referida, foi realizado um jogo de cooperação 1x1, o qual foi iniciado, sob orientação do professor, com um serviço longo ou curto. Na sua execução foi, então, possível verificar a execução dos gestos técnicos clear e lob, bem como o remate. Posto isto, foi ainda realizada uma situação de jogo condicionado e um jogo 2x2 que permitiu a avaliação dos gestos técnicos e táticas em situação de jogo formal. Este processo avaliativo permitiu constatar evoluções, por parte de alguns alunos, quer quanto aos aspetos técnicos, quer quanto aos aspetos táticos em situação de jogo. Ainda assim, as mesmas não foram suficientes para que, na generalidade, a turma ultrapassasse o nível elementar, já que o esforço, interesse e prioridades demonstradas por determinados alunos comprometeram o desenvolvimento das competências do grupo.

O propósito primordial da aplicação da avaliação sumativa consistiu no auxílio e fundamentação da tomada de decisões, permitindo informar alunos e professores acerca do sucesso, ou não, dos objetivos gerais de aprendizagem inicialmente delineados (Instituto de Educação Internacional, 1994b).

### ***3.1.2.5. Condução do Ensino – 1º período***

Nesta primeira etapa do percurso profissional, a condução do ensino encontra-se intimamente relacionada com aqueles que foram os conhecimentos teóricos adquiridos em contexto académico. Creio que, neste sentido, as vivências do período de estágio

foram contribuindo, desde o primeiro dia, para o desenvolvimento das práticas pedagógicas, o que exigiu, em permanência, uma elevada capacidade de adaptação.

O desenvolvimento das aulas, em ambas as modalidades, iniciou-se pela realização de exercícios de carácter técnico individualizado, os quais foram progredindo, ao longo do plano de aulas, para situações de jogo condicionado ou formal. A concretização dos exercícios nas duas modalidades – basquetebol e badminton – demonstrou-se bastante distinta por parte dos alunos, já que se, por um lado, em badminton os alunos faziam equipas mistas e conseguiam realizar um jogo disputado ajudando-se mutuamente, noutro sentido, nas aulas de basquetebol eram mais facilitadas quando as equipas se separavam em função do género, permitindo quer um maior à-vontade por parte da turma, quer uma melhor observação das suas evoluções devido a um maior equilíbrio entre as equipas, o que facilitou também a partilha de feedbacks.

As principais dificuldades com que me deparei centraram-se na gestão do tempo de aula, em parte devido à falta de pontualidade frequente entre os alunos desta turma e, em particular, nas aulas de 45 minutos, as quais possuíam um tempo útil de trabalho bastante diminuto. Além disso, o tamanho reduzido do espaço para o número de alunos em aula, bem como as distrações potenciadas por alguns dos elementos da turma demonstraram-se, igualmente, fatores de constrangimento ao desenvolvimento da lecionação.

Com vista a ultrapassar as dificuldades mencionadas, procurei manter uma postura assertiva para com a turma e promover o envolvimento de todos os alunos ao longo das aulas, de forma que não existissem momentos sem atividade. Mesmo no que diz respeito aos alunos que não realizavam a aula do ponto de vista prático, por diversos motivos, os mesmos foram sempre incluídos em tarefas adaptadas à sua condição (por exemplo, arrumação de material, arbitragem, entre outras). Concretamente no que se refere à gestão de tempo, de forma a contornar essa dificuldade, clarifiquei com os alunos que marcaria falta a todos os que iniciassem a aula após o horário estabelecido, além disso, diminuí o número de exercícios a constar do plano de aula. Sobre o tamanho reduzido do espaço disponível, tal constituía um maior problema particularmente em dias com um clima desfavorável à atividade física exterior, já que o espaço interior era forçosamente dividido entre três turmas. Nesse sentido, passei a planear exercícios para os quais fosse necessária a disponibilidade de menor espaço. A nível comportamental, aquando da ocorrência de situações desestabilizadoras, eram aplicadas sanções (por exemplo, flexões, agachamentos, entre outros), a toda a turma ou a alunos



De acordo com o planeamento do semestre anterior, as aulas iniciais foram desenvolvidas a partir da introdução às duas modalidades que seriam lecionadas durante o período em questão, bem como da realização de uma avaliação diagnóstica, individual e grupal, que se constituiu como recurso de apoio ao planeamento dos conteúdos a lecionar e metodologias a aplicar (Costa, 2009).

A avaliação diagnóstica da modalidade de andebol decorreu numa aula de 45 minutos, durante a qual os alunos foram divididos em grupos de três elementos. Foi-lhes proposto que, ao longo do campo, realizassem entre si passe de ombro e passe picado e, numa segunda fase, introduzissem a técnica de drible. Seguidamente, foram efetuadas situações de jogo de 2x2 e 3x2 (com superioridade numérica para a equipa atacante). Através da realização de tais exercícios foi possível verificar a existência de vários níveis de aprendizagem – introdutório, elementar e, inclusive, um aluno no nível avançado.

Relativamente à avaliação diagnóstica da modalidade de ginástica, a mesma foi efetuada numa aula de 90 minutos, durante a qual os alunos foram divididos por quatro estações em grupos de sete elementos. Em cada uma das estações foram trabalhados diferentes exercícios, sendo que cada grupo permanecia cinco minutos em cada uma delas. Assim, na primeira estação foi trabalhado o rolamento à frente e à retaguarda, na segunda estação o salto ao eixo, na terceira estação o apoio facial invertido e roda, e na quarta estação o avião, a ponte e a folha. Após o término da avaliação diagnóstica foi possível verificar que existiam vários níveis de aprendizagem na turma, desde o nível introdutório mais inicial até ao nível avançado. Deste modo, tendo em vista a potenciação do melhor desempenho de cada aluno, planeou-se a construção de uma coreografia a ser incluída na avaliação final. Os alunos puderam, assim, realizar duplas, trios ou quadras, de modo a trabalhar em grupo e a se ajudarem mutuamente.

Após o processo de avaliação inicial foram realizadas cerca de 12 aulas para a modalidade de andebol e 8 aulas para a modalidade de ginástica. Foram lecionadas quatro aulas de 45 minutos e cinco aulas de 90 minutos, tendo ainda existido um bloco de 90 minutos dedicado à realização dos testes FITescola®. Realça-se o facto da previsão de aulas inicial ter sido inesperadamente interrompida pelas modificações no ensino presencial decorrentes da pandemia por Covid-19. Assim, ficaram por lecionar quatro aulas correspondentes a seis blocos de 45 minutos, para os quais se encontrava previsto o teste teórico e a avaliação sumativa da modalidade de andebol.

Quanto à modalidade de andebol, o planeamento das aulas foi realizado em consonância com o Programa Nacional de Educação Física (Jacinto et al., 2001), tendo sido abordadas as técnicas de passe, drible, receção, finalização/remate, bem como as

táticas defensivas e de ataque, nomeadamente em situação de jogo (Anexo 4). Tratando-se este de um Jogo Desportivo Coletivo, as situações de jogo constituíram momentos privilegiados para o desenvolvimento de competências interpessoais, de capacidade de resposta rápida à multiplicidade e imprevisibilidade das ações de jogo, bem como de precisão e coordenação (Correia, Carvalho & Correia, 2016).

No que se concerne à ginástica, o início do processo ensino-aprendizagem da modalidade pautou-se pelo trabalho dos exercícios de equilíbrio, flexibilidade e força fundamentais ao desenvolvimento adequado da atividade. As restantes aulas, bem como a avaliação prática da modalidade, debruçaram-se, por sua vez, na conceção de coreografias de ginástica acrobática. Apesar de não constituir um Jogo Desportivo Coletivo, esta modalidade é igualmente marcada por uma elevada cooperação entre colegas, sendo, neste sentido, crucial no desenvolvimento integral dos alunos, quer do ponto de vista cognitivo e motor, quer também no âmbito relacional (Guimarães, 2001).

### **3.1.2.8. Avaliação – 2º período**

Baseando-se nos mesmos propósitos avaliativos mencionados acerca do 1º período escolar, a avaliação da turma 12ºB decorreu, igualmente, sob as tipologias: inicial, formativa e sumativa. Evitando a repetição dos objetivos e contornos das mesmas, refere-se que a avaliação inicial permitiu aferir inicialmente as competências e limitações dos alunos quanto às modalidades a lecionar; e a avaliação formativa decorreu, como expeável, de um modo essencialmente informal, ao longo das aulas e respetivas execuções de exercícios/jogos, bem como nos momentos de balanço realizados com o grupo acerca das unidades didáticas em curso.

No que se concerne à avaliação sumativa, a mesma deveria ter decorrido sob as formas prática e teórica para ambas as modalidades, no entanto, as alterações ao ensino presencial que se vivenciaram neste período apenas possibilitaram a concretização da avaliação prática de ginástica. Assim, a mesma foi levada a cabo a partir da realização de uma coreografia grupal com auxílio dos elementos gímnicos abordados ao longo do período escolar. A avaliação teve em consideração montes, desmontes, pegas, estabilização, elementos de ligação e criatividade, os quais foram pontuados numa escala entre o (“não realiza nenhuma das componentes críticas”) e 5 (“realiza todas as componentes críticas”).

No que se concerne à modalidade de ginástica, foi possível observar melhorias, a nível individual e grupal, desde o início do período escolar, não tendo sido, no entanto,

suficiente para considerar uma alteração quanto ao nível de aprendizagem elementar. A exceção da turma referiu-se a duas alunas que, desde o início do período, não se demonstraram interessadas quer em colaborar, quer em participar nas atividades realizadas, tendo até rejeitado a avaliação prática final da modalidade.

Quanto à modalidade de andebol, a sua avaliação final foi condicionada pela interrupção das aulas presenciais, tendo o processo avaliativo recaído sobre a avaliação formativa efetuada ao longo das aulas desenvolvidas.

### ***3.1.2.9. Condução do Ensino – 2º período***

A condução do ensino com uma nova turma no 2º período escolar revelou-se enriquecida pela experiência adquirida no período anterior, bem como pelos elevados níveis de empenho, pontualidade e motivação demonstrados pela turma em causa, na sua generalidade.

De forma a atenuar as dificuldades de gestão de tempo verificadas anteriormente, procurei definir uma rotina de organização que me possibilitasse um maior controlo sobre a estrutura das aulas. Em paralelo, há a realçar que o estabelecimento das normas e regras subjacentes a um adequado funcionamento das aulas foi também rapidamente compreendido pelos alunos, o que contribuiu significativamente para o sucesso da gestão do tempo e conteúdo de aula.

O comportamento geral desta turma demonstrou-se adequado, o que facilitou a nossa comunicação, permitindo-me a adoção de um método de ensino baseado na reciprocidade e cooperação entre os alunos.

Apesar do bom ambiente de aprendizagem que se verificou na maioria das aulas lecionadas, um dos principais desafios que vivenciei, o qual se afigurou transversal a todo o ano letivo, referiu-se às limitações que senti em conseguir considerar as capacidades, limitações, ritmos de aprendizagem e, até mesmo, interesses de cada aluno, enquanto trabalhava, num curto espaço de tempo, com um grupo que atingia cerca das três dezenas de alunos. De forma a contornar esta questão, permiti aos alunos que decidissem autonomamente a constituição dos seus grupos de trabalho, de forma que se sentissem num ambiente de aprendizagem confortável, junto de colegas com os quais tinham uma maior proximidade e com os quais se pudessem ajudar e motivar mutuamente. Além desta situação, colocou-se também uma dificuldade referente ao número de aulas disponíveis, já que, particularmente na modalidade de ginástica, muitas destas

coincidiram com feriados, dias de greve e visitas de estudo. Neste sentido, a partilha de feedback acerca da evolução do desempenho dos alunos ficou comprometida. De modo a solucionar este constrangimento, disponibilizei uma hora, no período de almoço, em dias a combinar com os interessados para que, no espaço do ginásio, pudessem treinar as suas coreografias sob minha orientação.

### ***3.1.2.10. Fundamentação do Plano Anual de Turma – 3º período***

No planeamento inicialmente efetuado entre o grupo de estagiários e a Professora Tutora Dina Rodrigues encontravam-se definidas, para o último período escolar, as modalidades de dança e desportos de natureza (por exemplo, escalada e orientação). Apesar disso, a implementação de aulas a distância, forçada pela situação pandémica que assolou o mundo, exigiu uma reorganização profunda dos conteúdos a lecionar, bem como das estratégias pedagógicas e didáticas a aplicar, as quais serão aprofundadas no ponto seguinte. Quanto à composição da turma com a qual intervimos no 3º período escolar, o 12ºC, a mesma era constituída por 28 alunos do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias – 13 do género feminino e 15 do género masculino.

### ***3.1.2.11. Planeamento – 3º período***

No seguimento dos anteriores períodos escolares, o planeamento das aulas a desenvolver foi delineado conjuntamente com a Professora Tutora Dina Rodrigues no início do ano letivo. No quadro seguinte é possível observar o planeamento inicial relativo ao 3º período escolar para a turma do 12ºC, o qual sofreu profundas alterações, como anteriormente mencionado.



para o sucesso das aulas de Educação Física a distância foi patente ao longo de todo o período, na sua generalidade.

A escola assume-se como um espaço singular para a promoção da atividade física e estilos de vida saudáveis entre os jovens (Seabra et al, 2008). Reconhecendo a inatividade decorrente da fase de confinamento geral da população, um dos principais objetivos aquando do planeamento das aulas a distância foi o de transmitir aos alunos a importância da inclusão da atividade física no seu quotidiano, procurando respeitar os interesses e motivações de cada um e combater, assim, o sedentarismo (Azevedo et al, 2007).

Neste seguimento, optou-se pela criação de planos de treinos individualizados, de acordo com os objetivos de cada aluno e com os materiais de que os mesmos dispunham no domicílio. Na tentativa de potenciar a educação para a saúde e de evitar possíveis acidentes, foi também abordado o papel e significado da frequência cardíaca, explicando a sua medição e integrando-a na rotina de pré e pós-treino. Dentre as atividades físicas realizadas, fizeram ainda parte os circuitos de exercícios de alta intensidade.

A motivação apresenta-se como um dos temas principais da investigação e prática desportiva, particularmente pela importância que assume no processo de aprendizagem dos alunos e na sua adesão às tarefas propostas (Lee & Solmon, 1992). No contexto específico em que decorreram estas aulas, esta foi uma preocupação naturalmente relevante, pelo que se procurou diversificar os métodos de ensino-aprendizagem, nomeadamente dos conteúdos teóricos. Assim, houve lugar à realização de um jogo de tabuleiro virtual sobre a prática de atividade física, de um jogo de conhecimentos *online* acerca das modalidades abordadas ao longo do ano letivo, e, ainda, ao desenvolvimento de um debate sob o tema “A desigualdade de género observada no desporto”.

### **3.1.2.12. Avaliação – 3º período**

O processo avaliativo neste período foi, naturalmente, alterado pelas condições já descritas, tendo-se debruçado em três variáveis distintas – atitudes e valores (assiduidade, pontualidade e respeito), participação (debates realizados) e componente física (trabalho realizado nas aulas físicas, cumprimento dos planos de aula para casa e respostas às questões lançadas nas aulas assíncronas). Sublinha-se que foi ainda colocada a hipótese de realização de um trabalho escrito com um tema à escolha entre a temática desportiva de forma a contribuir para a melhoria da nota final.

Apesar dos constrangimentos, procurou-se, essencialmente, salvaguardar a avaliação formativa, de forma a, por um lado, potenciar as capacidades e, noutro sentido, trabalhar as necessidades e limitações de cada aluno (Instituto de Educação Internacional, 1994a). O carácter comunicacional deste tipo de avaliação e o feedback expetável por parte do professor ficaram, perante tal enquadramento, comprometidos, além disso, a avaliação do desempenho dos alunos foi igualmente prejudicada. Independentemente de tais fatores, considero que este contexto desafiante despertou, também, toda a comunidade escolar para a avaliação de variáveis muitas vezes secundarizadas, como a assiduidade e pontualidade, o respeito, ou as atitudes.

### **3.1.2.13. Condução do Ensino – 3º período**

Na condução do ensino durante este último período procurei, acima de tudo, atenuar a perda de aprendizagem que potencialmente poderia resultar do contexto pandémico, bem como contribuir para uma aproximação social de entre a situação de afastamento e isolamento físico que todos vivenciaram.

Com o objetivo central de combater o sedentarismo e na tentativa de contornar as dificuldades inerentes à lecionação das modalidades previstas à distância, procurei, acima de tudo, trabalhar a disciplina com base no contributo da atividade física para a saúde física e mental, particularmente num momento em que todos se encontravam impossibilitados de sair do próprio domicílio. Desta forma, o estilo de ensino adotado referiu-se à descoberta orientada, utilizando-se a criação de perguntas, jogos físicos, atividades e debates. Assim, os alunos foram incentivados a encontrar as suas próprias respostas em função das necessidades e objetivos de cada um, ainda que sempre guiados pela orientação do professor.

Abordagem às tarefas e exercícios propostos foi, ao longo das aulas, partilhada com os alunos, tendo sido os mesmos agentes ativos do seu planeamento e conceção. Dessa forma, foi possível trabalhar a autodisciplina, a autonomia e a responsabilidade e, ademais, aproximar as atividades aos interesses, capacidades e recursos de cada um, respeitando a flexibilidade que se impunha e, simultaneamente, criando rotinas e hábitos de vida saudáveis.

No que se concerne à comunicação, procurei que a mesma adquirisse um carácter simples, direto e conciso que, de alguma forma, ultrapasse as limitações dos dispositivos e distância a que nos encontrávamos. A partilha de feedback acerca das atividades realizadas foi privilegiada, sempre que se demonstrou possível. Durante as aulas

assíncronas procurei esclarecer todas as dúvidas colocadas, as quais se debruçaram sob os mais variados temas da disciplina, desde questões concretas sobre a realização de exercícios até ao esclarecimento de dúvidas e mitos sobre desporto.

Ao longo deste período escolar surgiram duas dificuldades principais. Inicialmente colocou-se o desafio de como tornar as aulas em formato *online* produtivas, interessantes e significativas para os alunos, já que a componente prática da disciplina – que tantas vezes a destaca positivamente das restantes – estaria comprometida. Para a resolução desta questão foi essencial o contributo de todo o Grupo de Educação Física, com o qual foram partilhadas ideias, propostas de exercícios e preocupações. A troca de opiniões e a ajuda mútua contribuiu, assim, para a estruturação e organização das atividades a desenvolver. A segunda dificuldade relacionou-se com as correções dos exercícios a efetuar, já que à distância se tornou mais difícil demonstrar as posições e posturas corretas a adotar, bem como corrigir os alunos quando necessário. Para contornar esta situação passei a exemplificar os exercícios e a participar nos jogos e atividades que faziam parte do trabalho de condição física. Deste modo foi possível exemplificar a forma correta de execução e, inclusive, tal ajudou-me na própria comunicação com os alunos. Salienta-se que determinados alunos se demonstraram mais participativos e interessados durante este período escolar do que o que tinha sido até então habitual nas aulas presenciais.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

As relações que estabelecemos ao longo da vida revestem-se de impacto e importância naquilo que é a potenciação ou condicionamento do nosso desenvolvimento humano. Refletir o trabalho efetuado junto das turmas com as quais trabalhei leva-me, antes de mais, a considerar o cuidado que transversalmente procurei assumir na promoção do bem-estar de cada aluno.

O Relatório sobre Educação para o Século XXI (UNESCO, 1996) encara a escola de hoje em dois sentidos: universal e específico. Por um lado, a mesma deve procurar unificar toda a humanidade enquanto que, em paralelo, deve atender às características, necessidades e interesses individualizados de cada aluno. A par de tal, a perspetiva do ensino enquanto forma de memorização ou replicação encontra-se largamente ultrapassada, pelo que à escola atual é, hoje, imposta a articulação entre conhecimentos e a promoção da criatividade e inovação. A resposta a estas causas colocou-me, na função de professor estagiário, uma maior exigência quanto ao planeamento das aulas, ao

domínio dos conteúdos a lecionar, bem como à capacidade comunicacional e de relacionamento interpessoal.

Neste seguimento, a reflexão que efetuo enquanto professor ultrapassa a intervenção sob os aspetos físicos e motores do desenvolvimento dos alunos, debruçando-se igualmente nas dimensões social e pessoal, tão centrais no contexto de aula. A docência constitui-se, na minha perspetiva, por uma articulação de saberes que ultrapassa os conhecimentos dos conteúdos lecionados, por exemplo, no que se refere à pedagogia. O percurso profissional que agora se inicia deverá, assim, construir-se baseado numa formação contínua que permita uma atualização permanente das mais variadas áreas do saber.

O planeamento das atividades e tarefas a desenvolver constituiu um ponto central da minha prática profissional, já que através deste foi possível garantir um funcionamento mais eficaz das aulas. Na elaboração dos diferentes planeamentos procurei integrar metodologias didáticas distintas, de modo a diversificar estratégias e a promover um clima motivacional mais positivo. O planeamento estabelecido foi, na sua generalidade, cumprido (excecionando-se as alterações decorrentes do contexto pandémico), ainda que tenham sido tomadas decisões de adaptação a situações imprevistas, a dificuldades dos alunos ou, inclusive, aos próprios momentos de balanço aquando da avaliação formativa.

O papel da disciplina no desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo dos alunos (Azevedo et al, 2007) foi para mim claro ao longo do ano letivo, tendo-se realçado aquando da experiência de leção *online*. Em particular nesse momento, a Educação Física demonstrou-se como uma mais-valia crucial para o desenvolvimento e educação de cada aluno, possibilitando o usufruto de atividades desportivas e contribuindo, assim, para a promoção da saúde e hábitos de vida saudáveis.

### **3.2. Área II – Participação na Escola**

A área a apresentar refere-se à intervenção em contexto do Desporto Escolar, nas modalidades de ténis de mesa e patinagem, bem como às atividades desenvolvidas em integração com os docentes do Grupo de Educação Física, de que são exemplo o Corta-Mato Escolar, a Marcha contra a Violência no Namoro, o projeto «Palmeiras Mais e Melhor Saúde», direcionado a alunos com Necessidades Educativas Especiais, entre vários outros a desenvolver seguidamente.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O Desporto Escolar é uma das mais valiosas experiências do contexto escolar, acima de tudo, pelo papel que assume na possibilitação do acesso à prática desportiva regular, a qual se encontra prevista, inclusivamente, na Constituição da República Portuguesa (Prudente, Lopes, Fernando & Sousa, 2017).

Na ESQP todos os Professores Tutores do Grupo de Educação Física têm atribuídas, no seu horário, modalidades de Desporto Escolar, as quais se encontram repartidas de acordo com as aptidões e interesses de cada um para a lecionação das mesmas. A distribuição das modalidades pelo grupo de professores estagiários foi efetuada em reunião conjunta com a Professora Tutora Dina Rodrigues, tendo-me sido atribuídas as modalidades de Ténis de Mesa e Patinagem.

Os benefícios decorrentes de uma atividade física regular e da prática desportiva encontram-se largamente discutidos em várias dimensões do desenvolvimento humano, no entanto, a participação desportiva dos jovens, a nível nacional, é diminuta, o que coloca uma centralidade acrescida no papel do Desporto Escolar (Prudente et al, 2017). De facto, as atividades desenvolvidas neste âmbito potenciam o desenvolvimento integral dos alunos que nelas participam, mais do que quanto à prática desportiva de qualidade, também no que se concerne às competências sociais, espírito de equipa, hábitos saudáveis, tolerância, respeito, disciplina, entre mais (Prudente et al, 2017).

Relativamente à modalidade de ténis de mesa, os treinos iniciaram-se a 01 de outubro de 2019, numa frequência de duas vezes por semana – 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>-feira – e com uma duração de aproximadamente 60 minutos. O espaço destinado à realização dos treinos situava-se junto ao bar e refeitório da escola, o que conduziu a vários constrangimentos na comunicação e concentração dos participantes, já que, sendo um local de convívio, continha a presença de outros alunos. Ademais, no decorrer do 2<sup>o</sup> período escolar, por motivos alheios ao Desporto Escolar, a mesa de ténis utilizada para a prática desportiva ficou inutilizada e, apesar de se ter procurado ativamente uma solução externa à escola, tal não foi possível, o que impediu a continuidade dos treinos. Segundo Prudente et al (2017), a qualidade da experiência afigura-se como imprescindível para a fidelização dos jovens à prática desportiva, sendo que para tal é essencial a cedência de recursos adequados às modalidades a desenvolver, sob o risco de desmotivar os participantes.

O primeiro treino realizado contou com a presença de apenas três alunos, com os quais foi efetuada uma avaliação inicial, de forma a compreender as capacidades e

limitações de cada um. O treino seguinte foi planeado de acordo com a avaliação executada, no entanto, os alunos presentes eram distintos do treino anterior, pelo que se replicou a avaliação inicial com os mesmos. Após tal situação, percebeu-se que os alunos inscritos na modalidade se encontravam, em simultâneo, inscritos também na modalidade de Ténis, a qual possuía horários coincidentes.

A condução dos treinos incidiu, inicialmente, na realização de exercícios técnicos que permitissem ultrapassar as dificuldades identificadas, como os batimentos, cortes, top-spin, blocos e serviços, além de situações de jogo condicionado e formal. Na continuação dos treinos foram realizadas, posteriormente, situações de jogo formal ou com restrições, de modo a desenvolver a componente tática. Ao longo dos mesmos, procurou melhorar-se os níveis de concentração e competitividade dos alunos, preparando-os para os torneios que iriam ocorrer.

Dentre as competições previstas, decorreram as três iniciais, sendo que a planeada para o 3º período escolar foi cancelada devido à situação pandémica. A participação nas duas primeiras competições, em Tortosendo e Belmonte, envolveu a organização de alguns aspetos logísticos, como a preparação do material, transporte e autorizações de participação, sendo que, durante a competição, além do acompanhamento aos alunos, foi necessário o auxílio dos professores no preenchimento dos boletins de jogo e na arbitragem dos mesmos. Os resultados positivos alcançados em termos classificativos complementaram-se pelos benefícios obtidos quanto à convivência saudável entre os participantes, força de vontade e empenho demonstrados.

Relativamente à terceira competição, esta foi, por sua vez, organizada pela ESQP, no dia 04 de março de 2020, sendo que na sua preparação foi envolvido o grupo de professores estagiários. No dia da competição participaram 46 alunos, dos escalões iniciados e juvenis, oriundos de sete estabelecimentos de ensino. Sobre a participação dos professores estagiários no decorrer da competição, esta incidiu particularmente na entrega e preenchimento dos boletins de jogo, distribuição dos alunos pelos campos de jogo, bem como ao acompanhamento dos alunos para arbitragem. Realça-se a organização adequada do evento e o elevado dinamismo do mesmo.

Quanto à modalidade de patinagem, os treinos iniciaram-se a 02 de outubro de 2019, numa frequência de duas a três vezes por semana – 4ª, 5ª e 6ª feira – e com uma duração de aproximadamente 60 minutos. Esta foi a modalidade de Desporto Escolar na qual o grupo de professores estagiários verificou maior presença e participação, ainda que inicialmente tenha representado um maior desafio, visto que nenhum dos mesmos dominava a matéria.

Os treinos iniciaram-se com uma apresentação da modalidade, esclarecimento de dúvidas sobre o seu funcionamento, possibilidade de provas a realizar, bem como gestão dos recursos materiais necessários à participação. O planeamento dos treinos seguintes baseou-se no Regulamento Específico de Patinagem do Desporto Escolar 2019-2020 (Direção-Geral de Educação, s.d.), sublinhando-se os exercícios em circuito e os percursos de destreza e velocidade. A evolução entre as alunas foi notória, pelo que, por iniciativa das mesmas, a continuação dos treinos centrou-se, essencialmente, no desenvolvimento de uma coreografia.

No que se refere às competições de patinagem, encontrava-se prevista a realização de uma em cada período escolar, além do campeonato regional a ocorrer no final do mês de abril, sendo que, por força do contexto de pandemia, apenas foram realizadas as duas competições iniciais, as quais não se encontravam sob a minha responsabilidade de acompanhamento.

### **3.2.2. Ação de Intervenção na Escola**

Partindo da perspetiva do papel da escola enquanto espaço de promoção da atividade física e hábitos de vida saudáveis, as atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física, em articulação com a restante comunidade escolar, procuram proporcionar aos alunos experiências distintas das habituais em contexto de aula. As atividades descritas seguidamente contaram com a colaboração do grupo de professores estagiários, individualmente ou em grupo, sendo que apenas se referem as ocorridas até ao término do ensino presencial no ano letivo em questão, uma vez que, apesar de planeadas, as restantes atividades foram canceladas devido à pandemia Covid-19.

### **Semana Europeia do Desporto**

Em comemoração da Semana Europeia do Desporto, o Grupo de Educação Física organizou, no dia 27 de setembro, uma caminhada de 2019 metros – como forma de assinalar o presente ano – no espaço circundante à escola, sendo que, à chegada, os alunos poderiam experimentar uma das modalidades propostas nos recintos desportivos da escola – basquetebol, futsal e badminton. A supervisão da caminhada e dos jogos desportivos ficou a cargo do grupo de professores estagiários, sendo que a distribuição das diferentes tarefas me ditou o acompanhamento de três turmas ao longo do dia, em conjunto com outro docente.

## **Caça ao Tesouro**

A atividade «Caça ao Tesouro», ocorrida nos dias 02 e 04 de outubro, envolveu a participação exclusiva dos alunos da Escola Básica do 1º Ciclo do Rodrigo, tendo contado com o contributo da maioria dos grupos disciplinares. A «Caça ao Tesouro» decorreu no recinto da ESQP, sendo que, ao longo desta, os alunos foram direcionados para diferentes pontos de paragem nos quais eram abordadas diversas temáticas. Relativamente à Educação Física, existiam dois pontos de paragem – um no interior do pavilhão e outro no espaço exterior –, sendo que auxiliei as atividades em ambos, em cada um dos dias de atividade.

## **Dia da Acessibilidade**

Na atualidade, são ainda vários os constrangimentos com que as pessoas com deficiência motora se deparam nos espaços que frequentam, o que constitui um dos principais problemas da sua exclusão social. Com o intuito de sensibilizar para tal, a Associação Salvador desafiou todas as escolas do país a realizar um Peddy Paper, no dia 10 de outubro. Enquanto escola inclusiva, a ESQP participou na atividade, envolvendo todos os alunos do 3º ciclo do ensino básico. Entre os professores do Grupo de Educação Física foi distribuído o acompanhamento de uma ou duas turmas, com as quais foi executado o percurso previsto, no espaço envolvente à escola, durante o qual foi verificado se existiria facilidade de acesso, ou não, para todas as pessoas.

A comemoração do Dia da Acessibilidade demonstrou-se bastante positiva, em particular, pelo contributo que assumiu na sensibilização dos indivíduos e entidades para a necessidade urgente de tornar todos os espaços acessíveis a todas as pessoas, independentemente das suas características. Ademais, a atividade teve também como seu objetivo central consciencializar toda a comunidade escolar para a importância da inclusão e igualdade de oportunidades nas escolas, prevenindo, desta forma, a discriminação das pessoas com deficiência e eventuais situações de *bullying*.

## **Corta-Mato Escolar**

O Corta-Mato Escolar, que contou com a presença de três escolas (ESQP, Escola Secundária Frei Heitor Pinto e Escola Secundária Campos de Melo), teve lugar no dia 15 de novembro, no Complexo Desportivo da Covilhã. As provas, apesar de realizadas em conjunto por todas as escolas, tiveram em conta o escalão dos participantes (infantis, iniciados e juvenis), bem a classificação independente dos alunos de cada escola. Os

professores estagiários do Grupo de Educação Física foram envolvidos na organização do evento (por exemplo, distribuição de dorsais, entrega de reforço alimentar) e no acompanhamento das turmas entre a escola e o complexo desportivo. Destacou-se o empenho dos alunos participantes, o qual julgo ter sido potenciado pela oportunidade de participação conjunta com outras escolas da cidade.

### **Multiatividades**

No dia 21 de novembro realizou-se, no Pólo de Desporto da Universidade da Beira Interior, um treino de Escalada Desportiva, Escalada Boulder e Rappel, os quais contaram com a participação de 20 alunos da ESQP. Os alunos foram divididos em três grupos, de acordo com as atividades propostas, sendo que o grupo de professores estagiários se distribuiu por cada uma das estações desportivas com o objetivo de coordenar e auxiliar os alunos na prática das mesmas.

### **Marcha contra a Violência no Namoro**

A iniciativa, promovida pela CooLabora em conjunto com a Câmara Municipal da Covilhã e todos os estabelecimentos de ensino do concelho, decorreu no dia 25 de novembro – Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres – no Recinto da Anil e contou com a participação de cerca de 1500 jovens que exibiam os cartazes e *slogans* por si criados. A atividade demonstrou-se de maior importância, já que a partir desta foi possível envolver os jovens na sensibilização e consciencialização para um problema que continua a atravessar toda a sociedade.

### **Torneio de Basquetebol 3x3 – fase escolar**

Ocorrido no dia 12 de dezembro, o torneio de basquetebol 3x3 contou com a participação da Escola Básica do 2º Ciclo Pêro da Covilhã no período da manhã, e da ESQP no período da tarde. A organização desta atividade esteve a cargo do Grupo de Educação Física, sendo que a função dos professores estagiários passou pela supervisão ao cumprimento de regras por parte dos alunos, pela prestação de auxílio aquando de eventuais lesões e, no final do torneio, da arrumação dos materiais utilizados na realização do mesmo. No seguimento do que aconteceu aquando do corta-mato escolar, também aqui ficou demonstrado um expressivo empenho por parte dos participantes, possivelmente devido à oportunidade de competição conjunta com outra escola da cidade.

## **Mega-Sprint**

Decorrido no Complexo Desportivo da Covilhã, a fase escolar do Mega-Sprint teve lugar no dia 18 de fevereiro, sendo a partir desta que se determinaram quais os alunos a representar a escola na sua fase distrital. Os principais objetivos da atividade foram: possibilitar aos alunos colocar em prática de algumas das competências desenvolvidas nas aulas de Educação Física, bem como a promoção da modalidade de atletismo em várias das suas componentes (salto em comprimento, salto em altura, 40 metros velocidade, corrida de 1km e lançamento do peso).

A organização do evento encontrou-se sob responsabilidade de todos os docentes do Grupo de Educação Física. No meu caso, auxiliei na gravação da prova de velocidade e na medição dos saltos em comprimento e altura. O balanço efetuado é bastante positivo, tendo existido uma elevada adesão por parte dos alunos, essencialmente do 3º ciclo do ensino básico. Além disso, a participação na organização desta atividade permitiu-me um ganho de experiência muito significativa no que se refere à preparação e tomadas de decisão necessárias ao bom funcionamento de uma competição com esta.

## **PMMS – Palmeiras Mais e Melhor Saúde**

O projeto PMMS é desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, sendo que a proposta de integração do grupo de professores estagiários consistia, principalmente, no acompanhamento de sete alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE) às atividades de hipoterapia (5ª-feira no período da tarde, na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa) e hidroterapia (4ª-feira no período da manhã). No planeamento delineado inicialmente o grupo de professores estagiários foi dividido em dois, sendo que cada um destes acompanharia uma das atividades terapêuticas, alternando entre si a meio do ano letivo. As alterações ocasionadas por força da situação pandémica conduziram a que acompanhasse a atividade de hipoterapia, tendo, no entanto, auxiliado apenas uma sessão de hidroterapia.

Quanto à participação nas sessões de hipoterapia, a mesma passava, essencialmente, pela prestação de auxílio na montagem e desmontagem do cavalo, na cronometragem do tempo de cada aluno e na comunicação de indicações sobre os exercícios em que se apresentavam maiores dificuldades. Em relação à sessão de hidroterapia em que participei, a função dos professores estagiários consistiu em auxiliar os alunos na demonstração e realização dos exercícios na piscina, sob orientação de um professor de natação especializado.

Além do acompanhamento a tais terapias, cada grupo de professores estagiários ficou incumbido de prestar apoio individualizado a três alunos, num período de 45 minutos semanais. O objetivo central dizia respeito à promoção do desenvolvimento das habilidades motoras e funcionais destes jovens, contribuindo, assim, para uma maior autonomia nas atividades de vida diária, para a promoção da sua autoestima, inclusão escolar e motivação para atividades futuras, bem como para o desenvolvimento de competências ao nível da resolução de problemas, agilidade, equilíbrio, força muscular, coordenação, precisão, entre outras.

As últimas décadas da história da educação têm-nos trazido importantes passos no caminho da escola inclusiva, particularmente desde a Revolução de Abril de 1974 e da subsequente alteração à Constituição da República Portuguesa, a qual passou a garantir o acesso dos cidadãos portadores de deficiências aos seus plenos direitos. Neste sentido, o presente projeto, preconizado pela ESQP, procura cumprir o papel do contexto escolar na promoção do respeito e valorização da diferença, envolvendo diferentes elementos da comunidade educativa e outras entidades da comunidade envolvente, tal como defendido por Freire (2008).

A integração neste projeto demonstrou-se bastante desafiante, em particular no início pelas incertezas quanto à melhor forma de comunicação a utilizar com os alunos. Apesar disso, ao longo do processo de conhecimento mútuo, tais incertezas foram dissipadas pela confiança e afetos, entretanto criados. Esta experiência exigiu, naturalmente, uma reflexão e reorganização das minhas práticas, a qual foi bastante facilitada pela interdisciplinaridade do próprio projeto que possibilita a articulação e aprendizagem entre os vários profissionais. Procurei atender às especificidades de cada um dos alunos com quem intervim, baseando a minha relação no respeito pela autodeterminação e autonomia de cada um, e privilegiando, acima de tudo, nos sucessos alcançados.

### **Atividades não realizadas**

De entre as atividades planeadas que, devido às limitações impostas pela pandemia Covid-19, não foram realizadas, destaca-se o Curso de Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida, bem como o Dia de Atividades em Penha Garcia. Relativamente à primeira mencionada, o curso, que seria administrado pelo INEM, não foi possível de concretizar uma vez que coincidiu com um dia de greve dos funcionários escolares. Sobre as atividades previstas em Penha Garcia, tal encontrava-se planeado decorrer durante o 3º período escolar e consistiria na realização de um percurso de orientação, rappel e escalada, estando delineada uma articulação com outras disciplinas escolares, como a

Biologia e Geologia. O objetivo primordial desta última iniciativa era premiar o empenho dos alunos participantes no Desporto Escolar, através da promoção da sua relação com a natureza e da demonstração de práticas desportivas alternativas às habituais no ambiente escolar.

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

A participação nas diversas atividades da escola demonstrou-se crucial para o aprofundamento da minha prática profissional, tendo, por isso, procurado demonstrar sempre uma atitude disponível para a integração de qualquer tarefa ou iniciativa. Ao longo do tempo, foi explícito o papel que tais atividades assumem na melhoria do processo de aprendizagem dos alunos, promovendo-lhes igualmente um maior sentido de pertença à sua comunidade escolar.

Nos dias que correm, o papel dos professores tem de passar, acima de tudo, por um trabalho grupal e integrado, o que foi possível de vivenciar em plenitude com o Grupo de Educação Especial da ESQP, o qual se baseou sempre numa parceria eficaz e de partilha saudável, quer de experiências, tarefas ou até mesmo dificuldades. As vivências quanto à organização e implementação de atividades com o Grupo de Educação Física configuraram-se de maior importância, permitindo-me desenvolver competências em que apresentava maiores limitações, como o tratamento de questões logísticas e de caráter burocrático.

Dentre as atividades apresentadas, sublinho o acompanhamento dos alunos com NEE, o qual me permitiu aprofundar competências cruciais à minha construção enquanto docente, nomeadamente no que se concerne a práticas de diferenciação pedagógica, centradas em cada um dos alunos e ao encontro das necessidades que apresentam. Foi possível compreender o caminho da inclusão escolar se encontra amplamente dependente de um trabalho multidisciplinar e integrado.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

Na presente área apresentar-se-ão as funções exercidas em relação com a restante comunidade escolar, nomeadamente no acompanhamento a uma direção de turma. Além disso, será analisada a integração com o meio escolar e, ainda, apresentada a caracterização de uma das turmas com as quais intervim.

### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

O diretor de turma consiste, segundo Marques (2002, citado por Alho & Nunes, 2009, p. 150), no “professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de maturação, de orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais”. O seu papel na relação educativa é, neste sentido, da maior importância, já que configura um elo de ligação que promove o envolvimento ativo e participado entre todos os intervenientes (Alho & Nunes, 2009). A tais funções adicionam-se, ainda, outras de carácter burocrático, de organização e coordenação e, também, de mediação de conflitos (Boavista & Sousa, 2013).

No início do ano letivo, em reunião com a Professora Tutora Dina Rodrigues, foi estipulado o acompanhamento de cada um dos professores estagiários às suas tarefas de Direção de Turma. Em particular, foi-me estipulado tal acompanhamento durante o 3º período, o que, pelos motivos já referidos anteriormente, acabou por ser bastante limitado. Apesar disso, os momentos de interação ao longo do 1º e 2º período permitiram-me contactar com o trabalho subjacente a esta função, tendo, inclusivamente, participado na reunião de conselho de turma decorrida no 1º período escolar, na qual foram abordados diversos temas, como a avaliação, atitudes e comportamentos em sala de aula, bem como foi realizado o preenchimento dos planos curriculares destinados aos alunos que apresentassem nota negativa a alguma das disciplinas.

Ainda que de forma menos direta do que a planeada inicialmente, o contacto existente com as funções de Direção de Turma da Professora Tutora Dina Rodrigues elucidaram-me acerca da exigência que as mesmas comportam, nomeadamente quanto à “visão integradora de todos os recursos da escola e da comunidade educativa” (Boavista & Sousa, 2013, p. 80) que é necessária para conseguir responder aos diferentes desafios que surgem e, desse modo, contribuir para o sucesso de cada aluno ao longo do seu percurso escolar.

### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

A integração com o meio escolar iniciou-se com a apresentação dos professores estagiários aos docentes e diretores da ESQP. Ao longo do ano, a mesma desenvolveu-se maioritariamente no âmbito do Grupo de Educação Física e com os funcionários escolares afetos ao pavilhão multidessportivo da escola, o que ocorreu devido à natureza do próprio estágio curricular e das atividades desenvolvidas nesse contexto. Ainda assim,

destaco algumas atividades, ao longo do ano letivo, desenvolvidas conjuntamente com docentes de outras áreas curriculares e outros profissionais, as quais contribuíram para uma visão globalizada do meio escolar (por exemplo, Caça ao Tesouro e PMMS – Palmeiras Mais e Melhor Saúde).

A colaboração existente entre todos os profissionais, ainda que pudesse ter ocorrido com maior frequência, pautou-se sempre por um ambiente de respeito mútuo, de parceria e empenho no sucesso dos diferentes projetos educativos.

### **3.3.3. Estudo de Turma**

No que se refere ao estudo de turma, optei por incidir no 12<sup>o</sup>C, a qual, pertencente ao Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. A turma era composta por 28 alunos – 15 do género masculino e 13 do género feminino –, com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos de idade.

Através do preenchimento da ficha biográfica, solicitado no início do ano letivo, foi possível conhecer o perfil da turma. Assim, a maioria dos alunos residia na Covilhã (20 alunos), sendo que 6 destes pertenciam a Tortosendo, 1 a Ferro e 1 aluno a Dominguiço, o que se demonstrou benéfico pela proximidade à escola. No que concerne às profissões dos encarregados de educação, as mesmas eram bastante diversificadas, denotando-se, ainda assim, a presença de bastantes profissões diferenciadas, como professores, engenheiros, entre outras. Ainda sobre a caracterização socioeconómica, refere-se a inexistência de alunos a usufruir de subsídio de ação social escolar.

Relativamente ao seu percurso académico, apenas dois alunos apresentavam situações anteriores de retenção (no 5<sup>o</sup> e 11<sup>o</sup> ano de escolaridade), sendo que a Educação Física se apresenta como a segunda disciplina de que os alunos mais gostavam, apenas precedida por Física e Química, sendo que Português era, por outro lado, aquela em que demonstravam maiores dificuldades.

O meu acompanhamento à presente turma ocorreu em contexto de ensino à distância, devido às alterações decorrentes da situação pandémica, apesar disso, os diferentes alunos demonstraram uma boa capacidade de adaptação às circunstâncias atravessadas, bem como níveis de empenho e participação bastante adequados. Estas características realçam-se, acima de tudo, por se terem evidenciado num momento de maior vulnerabilidade para toda a comunidade educativa, durante o qual, apesar dos

constrangimentos, foi possível desenvolver aprendizagens significativas com este grupo de alunos.

#### **3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III**

Como reflexão central desta área de intervenção considero a complexidade da atividade docente no contexto escolar. A intervenção de um professor ultrapassa, claramente, os conteúdos e práticas curriculares, integrando-se globalmente em prol dos projetos de turma, do grupo disciplinar e do projeto educativo da escola no seu todo.

Na minha ação profissional procurei ser ativo e interveniente em todas as atividades da vida escolar, estabelecendo ligação com os diversos elementos da comunidade educativa, no sentido de promover um percurso de sucesso para os alunos com os quais trabalhei. Ao longo da minha integração procurei sempre assumir os valores éticos e deontológicos subjacentes aos princípios de um adequado exercício docente, encarando a educação como instrumento de formação de cidadãos livres, críticos e responsáveis sobre o meio em que se inserem.

Ainda que tenha consistido numa área pouco aprofundada em contexto de estágio curricular, o acompanhamento da Direção de Turma da Professora Tutora Dina Rodrigues possibilitou-me compreender os extensos papéis que tal função abarca, nomeadamente no que é relativo à intermediação entre escola e família. Nos dias de hoje a importância do envolvimento parental na educação é indiscutível, pelo que a escola, muitas vezes através da figura do Diretor de Turma, deve procurar a criação de uma relação cada vez mais próxima entre estes dois contextos tão significativos para o desenvolvimento humano, já que a educação de cada aluno é missão comum de ambos. A natureza da profissão docente demonstrou, em particular nesta área de intervenção, o seu carácter contextualizado e de interdependência entre todos os atores da comunidade educativa.

## 4. Reflexão Final

As experiências de estágio descritas são diversas e enquadram um conjunto abrangente de contextos de intervenção, a partir dos quais foi possível vivenciar e desenvolver as diferentes competências que constituem o perfil geral de desempenho de um Professor de Educação Física.

Durante o tempo de estágio procurei basear toda a minha intervenção nas orientações curriculares que melhor se adequavam, contribuindo, dessa forma, para o desenvolvimento das competências definidas para os alunos. Para tal, em contexto de aula, as tarefas e metodologias aplicadas foram diversificadas, sendo dada especial atenção aos alunos que evidenciaram algum tipo de dificuldade. Em paralelo, através das atividades de intervenção na escola, de que é exemplo o Desporto Escolar, foi possível proporcionar aos alunos experiências de aprendizagem alternativas, significativas e integradas no seu meio.

Quanto à componente comunicacional, procurei adotar um bom relacionamento com todos aqueles com quem trabalhei, essencialmente com os alunos, promovendo a participação de todos, de acordo com as características e ritmos de cada um, potenciando um ambiente motivador e, igualmente, disciplinado e responsável, para que dessa forma existisse um desenvolvimento adequado do processo ensino-aprendizagem. Relativamente à restante comunidade educativa, compreendi o trabalho docente sempre numa perspetiva alargada, a partir de uma ação de parceria que favorecesse o sucesso dos projetos realizados e dos próprios alunos. O acompanhamento de proximidade das Professoras Tutoras foi aqui um elemento-chave para a minha integração e desenvolvimento, através de uma orientação e disponibilidade imensuráveis.

A experiência de realização do estágio curricular num ano letivo marcado por uma pandemia à escala global foi, sem dúvida, atípica e desafiante. Ainda assim, considero que tal me conduziu ao desenvolvimento de determinadas competências que certamente beneficiaram a minha construção profissional, como as que se referem à flexibilidade, adaptação, tomada de decisão e resolução célere de problemas. A prática de estágio ultrapassou, assim, os seus limites habituais, sendo enriquecida por novas vivências pedagógicas.

A experiência de estágio exposta afigura, assim, o início de um percurso que se espera repleto de formação contínua, numa lógica de atualização científica e pedagógica que enriqueça, ao longo do tempo, a minha construção profissional.

## 5. Referências Bibliográficas

Alho, S. & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Educação*, 32(2), 150-158.

Arruda, E., Cruz, R., Soares, L., Antério, D., Neto, C. & Farias, G. (2013). O badminton nas aulas de educação física: um relato de experiência. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 12(2), 111-120.

Azevedo, M., Araújo, C., Silva, M. & Hallal, P. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista Saúde Pública*, 41(1), 69-75.

Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.

Carleton, B. & Henrich, T. (2000). Strategies for enhancing the performance of low-skilled students. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(2), 29-31.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.

Comissão Europeia (2013). *Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. Relatório Eurydice*. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.

Correia, C., Carvalho, L. & Correia, A. L. (2016). Potencialidades pedagógicas do jogo como meio privilegiado de ensino no andebol: uma proposta metodológica. In Lopes, H., Gouveia, E., Rodrigues, A., Correia, A. L., Simões, J. & Alves, R. (Eds.). *Problemáticas da Educação Física II*. Funchal: Universidade da Madeira.

Costa, R. (2009). Diálogo multidisciplinar: a avaliação diagnóstica no processo educativo. *MPMG Jurídico*, 17, 72-74.

Direção-Geral de Educação (s.d.). *Regulamento Específico de Patinagem 2019-2020*. Disponível em [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/re\\_patinagem\\_19\\_20.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/re_patinagem_19_20.pdf).

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2017). *Projeto Educativo 2017/2021*. Disponível em <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/ProjetoEducativo/Projeto-Educativo-2017-2021.pdf>

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (s.d.). *Serviços*. Disponível em <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/index.php/servicos>

Evans, J. & Roberts, G. (1987). Physical competence and the development of children's peer relations. *Quest*, 39, 23-35.

Fernandes, D. (2008). Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens. *Estudos em Avaliação Educacional*, 19(41), 347-372.

Filho, W. (2018). Concepções metodológicas para o ensino do basquetebol. *Revista Brasileira do Esporte Coletivo*, 2(3), 68-82.

Freire, S. (2008). Um olhar sobre a inclusão. *Revista da Educação*, 16(1), 5-20.

Guimarães, M. (2001). Ginástica acrobática. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 99, 32-36.

Guimarães, S. & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17(2), 143-150.

Instituto de Educação Internacional (1994a). Avaliação formativa: algumas notas. In D. Fernandes (Eds.). *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE.

Instituto de Educação Internacional (1994b). Avaliação sumativa: algumas notas. In D. Fernandes (Eds.). *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE.

Jacinto, J., Carvalho, C., Comédias, C. & Mira, M. (2001). *Programa de Educação Física: 10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Lee, A. & Solmon, M. (1992). Cognitive conceptions of teaching and learning motor skills. *Quest*, 44(1), 57-71.

López-Pastor, V. (2019). Avaliação formativa, participada e autêntica. In Sociedade Portuguesa de Educação Física (Eds.). *Avaliação em educação física – Perspetivas e desenvolvimento*. Lisboa: SPEF (Omniserviços).

Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C. & Sousa, D. (2017). *Contributos para uma reflexão sobre o Desporto Escolar*. Disponível em <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2049/1/Contributos%20para%20uma%20reflex%C3%A3o%20sobre%20o%20Desporto%20Escolar%20.pdf>

Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L. & Maia, J. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(4), 721-736.

Simões, J., Fernando, C. & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (Eds.). *Problemáticas da Educação Física I*. Funchal: Universidade da Madeira.

UNESCO (1996). *Educação um tesouro a descobrir: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. São Paulo: Cortez Editora.

Universidade da Beira Interior (s.d.). *Regulamento do 2.º ciclo de estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Disponível em [https://www.ubi.pt/Ficheiros/Entidades/50821/Regulamentos%20Curso/2%C2%BAC\\_EnsinoEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica.pdf](https://www.ubi.pt/Ficheiros/Entidades/50821/Regulamentos%20Curso/2%C2%BAC_EnsinoEduca%C3%A7%C3%A3oF%C3%ADsica.pdf)

# Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

## 1. Introdução

As mudanças que, nas últimas décadas, ocorreram na nossa sociedade conduziram a uma profunda evolução tecnológica, a qual proporcionou ao Homem condições de comodidade que o vêm obrigando, cada vez menos, a movimentar-se (Dumith & Silveira, 2009). Desta forma, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos da atividade física regular, o sedentarismo tem vindo a adquirir uma maior expressão entre a população, conduzindo ao risco de desenvolvimento de diversas patologias, como a obesidade e a diabetes (Dumith & Silveira, 2009).

A escola configura, neste sentido, um dos principais contextos de combate à inatividade física na juventude, significando um importante espaço de educação para a saúde e promoção da qualidade de vida (Seabra, Mendonça, Thomis, Anjos & Maia, 2008; Dumith & Silveira, 2009). Além de responder ao sedentarismo particularmente presente na atual sociedade, a atividade física e a prática desportiva na infância e adolescência contribuem benéficamente para as relações interpessoais, para o desenvolvimento de atitudes e comportamentos socialmente adequados e, ainda, para o reconhecimento do valor de cada indivíduo (Evans & Roberts, 1987; Brustad, 1993, citado por Treasure & Roberts, 1995).

De acordo com Azevedo, Araújo, Silva e Hallal (2007), é necessário que a escola assegure, aos seus alunos, a transmissão dos benefícios da atividade desportiva para o seu desenvolvimento, assegurando o respeito pelos interesses e motivações de cada um deles. Segundo os autores, a vivência de experiências positivas nas atividades físicas em idade precoce consiste num preditor significativo do seu envolvimento neste tipo de atividades durante a idade adulta.

Sendo a prática desportiva um direito e necessidade da população jovem, existem ainda muitos jovens que não procuram e/ou não têm possibilidade de usufruir da mesma fora do ambiente escolar (Prudente, Lopes, Fernando & Sousa, 2017). Aqui, a função Desporto Escolar demonstra-se crucial, uma vez que permite aos seus participantes o desenvolvimento de novas competências, a potenciação do rendimento desportivo e,

inclusive, o puro prazer pela atividade física (Marques, 2010). Através de uma atividade desportiva inclusiva e de qualidade, o Desporto Escolar objetiva a participação saudável e a realização pessoal dos seus participantes, contribuindo para o seu sucesso escolar, para a adoção de um estilo de vida saudável e, também, para o desenvolvimento “de valores e princípios associados a uma cidadania ativa” (Prudente et al, 2017, p. 43).

Em conformidade com a posição central que a atividade física ocupa na vida dos jovens, e reconhecendo o papel que assume no seu desenvolvimento integral, o estudo da motivação para a prática desportiva tem vindo a ser aprofundado entre a comunidade científica, com vista à compreensão dos mecanismos psicológicos que se lhe encontram subjacentes (p.e., Guimarães & Boruchovitch, 2004; Vallerand, 2007; Januário, Colaço, Rosado, Ferreira & Gil, 2012).

O desenvolvimento de cada pessoa ocorre em estreita relação com os outros e com o ambiente que a rodeia, o que, em particular no contexto desportivo, torna o estudo da motivação tão relevante para professores, treinadores e encarregados de educação (Vallerand, 2007). Conhecer e saber lidar eficazmente com os níveis de motivação dos jovens pode promover a sua manutenção na prática desportiva, ao invés do seu abandono, além de influenciar, igualmente, o interesse, desempenho desportivo e aceitação dos resultados obtidos (Duda, 1993, citado por Treasure & Roberts, 1995).

Apesar das várias definições possíveis de encontrar quanto ao conceito de motivação, Treasure e Roberts (1995) entendem-na como um conjunto de características da personalidade, construções cognitivas e variáveis sociais que influenciam e direcionam o comportamento do sujeito. É neste sentido que Lee e Solmon (1992) afirmam que a motivação dos alunos intervém no seu próprio processo de aprendizagem, já que elevados níveis de motivação conduzem a um maior esforço, persistência e concentração em prol de um melhor desempenho (Treasure & Roberts, 1995).

De acordo com a teoria avançada por Ryan e Deci (2000), os níveis de motivação movem-se ao longo do seguinte *continuum*: motivação intrínseca, motivação extrínseca e falta de motivação/vontade. Se por um lado, os indivíduos que possuem uma motivação intrínseca realizam uma atividade pelo prazer e satisfação que esta lhes confere, noutra sentido, os indivíduos extrinsecamente motivados participam numa atividade devido a alguma recompensa positiva, ou evitamento de alguma consequência negativa, no final desta (Ryan & Deci, 2000; Guimarães & Boruchovitch, 2004; Vallerand, 2007). Ainda neste seguimento, Vallerand (2007) refere que os jovens motivados intrinsecamente se sentem livres, relaxados e focados na tarefa, enquanto os jovens que apresentam uma motivação extrínseca se sentem tensos e pressionados aquando da atividade.

No estudo realizado por Januário et al (2012), os autores concluíram existir uma relação entre a motivação dos alunos para a prática desportiva e um conjunto de variáveis demográficas. De acordo com os autores, o aumento da idade e do nível de escolaridade levam a uma diminuição “da motivação para o trabalho de equipa e para a influência de terceiros sobre a motivação para a prática” (p. 48), sendo que, por outro lado, as motivações relacionadas com o estatuto social, processos de socialização e libertação de energia adquirem uma maior importância com o aumento da idade e do nível de escolaridade. Os resultados da investigação apontam, ainda, para a existência de valores menores entre o género feminino na motivação para as aprendizagens técnicas, *fitness*, em função do estatuto social e de influências extrínsecas (Januário et al, 2012).

Especificamente no que se concerne ao Desporto Escolar, o estudo desenvolvido por Viegas, Catalão, Ferreira e Boto (2009) identificou que os motivos destacados para a sua prática se referiram a “estar em boa condição física, atingir um nível desportivo mais elevado e manter a forma” (p. 1), já quanto aos principais motivos para a não prática de Desporto Escolar, os alunos mencionaram, principalmente, a desadequação dos horários, a falta de iniciativas desportivas por parte da autarquia e o interesse noutras atividades. Os autores concluíram, assim, a prevalência de motivos de carácter intrínseco para a prática do Desporto Escolar, mencionando que o género masculino atribui uma maior importância à realização/estatuto e ao divertimento, encontrando-se o género feminino mais motivado pela orientação para o grupo. É, também, o género feminino que revela mais motivos para a não prática.

Uma outra investigação levada a cabo por Carvalho, Soares, Monteiro, Vieira e Gonçalves (2013) concluiu que, entre os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico, a melhoria das capacidades técnicas e a boa forma física afiguram-se como as principais motivações para a prática de Desporto Escolar, sendo que os alunos do Ensino Secundário partilham as mesmas motivações, acrescidas de uma preocupação com o divertimento e a construção de amizades.

Quanto ao estudo realizado por Matos e Cruz (1997), o mesmo identificou cinco dimensões principais no que se refere à motivação para a prática de Desporto Escolar: “a) ação ou forma física; b) afiliação/amizade; c) desenvolvimento/melhoria de capacidades; d) competição; e e) estatuto social” (p. 481). Relativamente aos motivos apontados para o abandono da prática de Desporto Escolar, os autores identificaram “a incompatibilidade entre estudar (mais importante) e praticar desporto, a falta de tempo para a prática e para o treino, ter outras coisas alternativas para fazer, o início da prática

desportiva federada e a inexistência da modalidade preferida” (Matos & Cruz, 1997, p. 482).

Para a presente investigação colocam-se os seguintes objetivos:

i) Compreender quais os motivos que assumem maior e menor importância para a prática de Desporto Escolar, em função da variável género, local de residência e ano de escolaridade;

ii) Compreender quais os motivos que assumem maior e menor importância para a não prática de Desporto Escolar, em função da variável género, local de residência e ano de escolaridade.

## 2. Metodologia

### 2.1. Amostra

A presente investigação foi levada a cabo de acordo com o paradigma quantitativo. Na recolha dos seus dados optou-se pelo método de amostragem por conveniência (Patton, 1990), o qual permitiu uma seleção de casos mais facilmente disponíveis, considerando a limitação de tempo do estudo e a especificidade da população-alvo.

A amostra foi recolhida junto de alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã, pertencentes ao Ensino Secundário – 10º, 11º e 12º ano de escolaridade. Os alunos que constituem a amostra perfazem um total de 237 indivíduos (N=237), referindo-se 96 destes ao género masculino e 141 ao género feminino. A amostra encontra-se, ainda, subdividida entre 32 alunos praticantes de Desporto Escolar e 204 alunos não praticantes.

No que se concerne ao estudo da prática de Desporto Escolar, o mesmo envolveu a participação de 21 alunos do género masculino (65,6%) e 11 do género feminino (34,4%), com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos de idade ( $16,3 \pm 0,19$ ). Relativamente ao local de residência, 24 alunos (77,4%) habitam em meio urbano e 7 alunos (22,6%) em meio rural. Quanto ao ano de escolaridade, 15 alunos (46,9%) frequentam o 10º ano, 8 alunos (25%) o 11º ano e 9 alunos (28,1%) o 12º ano.

**Tabela 3:** Caracterização da amostra dos alunos praticantes de Desporto Escolar

Variáveis independentes		N	Percentagem (%)
Género	Masculino	21	65,6
	Feminino	11	34,4
	Total	32	100
Local de residência	Urbano	24	77,4
	Rural	7	22,6
	Total	31	100
Ano de escolaridade	10º ano	15	46,9
	11º ano	8	25
	12º ano	9	28,1
	Total	32	100

Relativamente ao estudo realizado com os alunos não praticantes de Desporto Escolar, este contou com a participação de 74 alunos do género masculino (36,3%) e 130 do género feminino (63,7%), com idades compreendidas entre os 14 e 19 anos de idade ( $16,7 \pm 0,07$ ). Quanto ao local de residência, 146 alunos (72,6%) habitam em meio urbano e 55 alunos (27,4%) em meio rural. No que diz respeito ao ano de escolaridade, 58 alunos (28,7%) frequentam o 10º ano, 65 alunos (32,2%) o 11º ano e 79 alunos (39,1%) o 12º ano.

**Tabela 4:** Caracterização da amostra dos alunos não praticantes de Desporto Escolar

Variáveis independentes		N	Percentagem (%)
Género	Masculino	74	36,3
	Feminino	130	63,7
	Total	204	100
Local de residência	Urbano	146	72,6
	Rural	55	27,4
	Total	201	100
Ano de escolaridade	10º ano	58	28,7
	11º ano	65	32,2
	12º ano	79	39,1
	Total	202	100

## ***2.2. Procedimentos de recolha e análise de dados***

A recolha de dados a realizar foi precedida de uma submissão de pedido de autorização para a aplicação de instrumentos de inquirição em meio escolar (MIME) do Ministério da Educação e Ciência, de forma a salvaguardar os direitos à privacidade, à segurança, à proteção e à confidencialidade dos dados pessoais e ao seu tratamento (Anexo 5).

Após a autorização recebida por parte do Sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME), para o procedimento de recolha de dados foi inicialmente solicitada uma autorização prévia da Escola onde decorria o estágio curricular para que os dados pretendidos pudessem ser recolhidos. Após o seu consentimento, o mesmo foi também solicitado aos professores responsáveis por cada uma das turmas na disciplina de Educação Física. Posto isto, os alunos foram informados dos objetivos do presente estudo e da confidencialidade das suas respostas e, aquando da aceitação em participar,

foi obtido o seu consentimento informado, ou dos respectivos encarregados de educação nos casos de alunos menores de idade.

O planeamento inicial da investigação previa um preenchimento presencial dos questionários, no entanto, as adaptações exigidas pela pandemia por Covid-19 levaram a que os mesmos fossem preenchidos *online*, através da ferramenta Google Forms®. O preenchimento dos questionários foi precedido da resposta a questões sociodemográficas (Anexo 6), sendo que a distribuição de cada um dos instrumentos foi realizada de acordo com a prática, ou não prática, de Desporto Escolar.

Relativamente aos instrumentos utilizados, o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Anexo 7) corresponde a uma adaptação da versão validada por Serpa (1991), sendo composto por 29 itens agrupados em 8 dimensões: estatuto, prazer, emoções, forma física, competição, desenvolvimento técnico, afiliação geral e afiliação específica. O objetivo principal deste questionário centra-se na compreensão dos motivos que levam os alunos a praticar atividades desportivas, sendo as suas respostas dadas através de uma escala de Likert, entre 1 (“nada importante”) e 5 (“totalmente importante”).

Quanto ao Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD) (Anexo 8), o mesmo refere-se a uma adaptação do instrumento desenvolvido e validado por Pereira e Vasconcelos-Raposo (1998), sendo constituído por 39 itens agrupados em 5 dimensões: aversão desportiva/insatisfação, falta de apoio/condições, estética/incompetência, falta de tempo e desinteresse pelo esforço físico.

Depois de recolhidos, os dados foram introduzidos e tratados no *software* SPSS – Statistical Package for the Social Sciences (versão 26 para *Windows*), através do qual foi realizada uma análise descritiva dos resultados dos questionários, obtendo-se a média, desvio-padrão, assimetria e achatamento para cada dimensão. Além disso, foi efetuada a avaliação da consistência interna de cada uma das dimensões dos dois instrumentos, sendo que apenas as referentes ao QMAD apresentaram uma consistência interna satisfatória (entre 0,63 e 0,67) (Balbinotti, Barbosa, Balbinotti & Saldanha, 2008), como se pode observar nas tabelas 5 e 6.

**Tabela 5:** Análise descritiva das variáveis dependentes – QMAD

QMAD	Média	Desvio-Padrão	Assimetria	Achatamento	$\alpha$
Estatuto	2,34	1,29	,727	-,559	,639
Emoções	3,48	1,17	-,412	-,643	,660
Prazer	3,64	1,2	-,722	-,205	,666
Competição	3,5	1,11	-,349	-,474	,673
Forma física	3,88	1,15	-,91	,139	,647
Desenvolvimento técnico	3,75	1,08	-,673	-,016	,639
Afiliação geral	3,02	1,22	,065	-,764	,630
Afiliação específica	3,21	1,31	-,123	-1,102	,667

**Tabela 6:** Análise descritiva das variáveis dependentes – IMAAD

IMAAD	Média	Desvio-Padrão	Assimetria	Achatamento	$\alpha$
Aversão desportiva/ Insatisfação	2,04	1,12	,856	-,204	,409
Estética/ Incompetência	1,98	1,09	,894	-,152	,349
Falta de apoio/ Condições	2,08	1,06	,728	-,27	,416
Desinteresse pelo esforço físico	2,26	1,16	,505	-,821	,352
Falta de tempo	3,23	1,2	-,377	-,758	,500

A análise descritiva relativa ao IMAAD (tabela 6) permite-nos observar que nos encontramos perante uma distribuição normal, em virtude dos valores de assimetria e achatamento se encontrarem dentro do intervalo considerado para tal  $]-1,1[$ . Já no que diz respeito ao QMAD (tabela 5), o valor de achatamento encontra-se ligeiramente acima do intervalo  $]-1,1[$  num dos fatores (Afiliação Específica), ainda assim, dada a dimensão reduzida da amostra, todos os dados foram analisados como seguindo uma distribuição normal.

Uma vez verificada a normalidade da amostra, na análise comparativa dos instrumentos em função das variáveis independentes foi utilizado o teste *t-student* para amostras independentes; na análise das comparações entre dimensões, quanto aos anos de escolaridade, foi aplicado o teste ANOVA e o teste de Scheffé em seu complemento.

### 3. Apresentação dos Resultados

#### 3.1. Estudo 1 – QMAD

Inicialmente foi calculada a média e desvio-padrão de cada um dos 29 itens que compõem o QMAD, os quais foram respondidos de acordo com a escala de importância atribuída, entre 1 e 5.

A análise da tabela 7 permite-nos observar que os alunos indicaram como principais motivos para a prática desportiva “estar em boa condição física” (4,43±0,152), “fazer exercício” (4,26±0,157) e “manter a forma” (4,26±0,191).

**Tabela 7:** Análise descritiva dos itens – QMAD

QMAD	Média	Desvio-Padrão
1. Melhorar as capacidades técnicas	4	,189
2. Estar com os amigos	3,74	,22
3. Ganhar	3	,251
4. Descarregar energias	3,61	,206
5. Viajar	2,3	,27
6. Manter a forma	4,26	,191
7. Ter emoções fortes	3,22	,208
8. Trabalhar em equipa	4,17	,224
9. (Por) Influência da família ou amigos chegados	2,43	,197
10. Aprender novas técnicas	3,91	,226
11. Fazer novas amizades	3,65	,205
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	3,87	,192
13. Libertar a tensão	3,83	,205
14. Receber prémios	2,3	,239
15. Fazer exercício	4,26	,157
16. Ter alguma coisa para fazer	3,87	,192
17. Ter ação	3,35	,232
18. (Por) Espírito de Equipa	4	,199
19. (Como) Pretexto para sair de casa	2,87	,29
20. Entrar em competição	3	,251
21. Ter a sensação de ser importante	2,61	,286
22. Pertencer a um grupo	3,39	,265
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	3,61	,272
24. Estar em boa condição física	4,43	,152
25. Ser conhecido	2,09	,226
26. (Por) Influência dos treinadores	2,61	,241
27. Ser reconhecido e ter prestígio	2,3	,255
28. (Por) Divertimento	3,78	,281
29. (Ter) Prazer na utilização das instalações e material desportivo	3,35	,232

Quanto à análise comparativa das variáveis dependentes do QMAD em função do género, a tabela seguinte permite observar que não se verificaram diferenças estatisticamente significativas.

**Tabela 8:** Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do género – QMAD

QMAD	Masculino (N=21) M±DP	Feminino (N=11) M±DP	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Estatuto</b>	2,38±1,325	2,31±1,267	,33	,47
<b>Emoções</b>	3,30±1,102	3,65±1,217	-1,50	,24
<b>Prazer</b>	3,81±1,135	3,47±1,243	1,39	,31
<b>Competição</b>	3,70±1,102	3,31±1,103	1,76	,91
<b>Forma física</b>	3,94±1,246	3,83±1,047	,54	,34
<b>Desenvolvimento técnico</b>	3,74±1,031	3,76± 1,128	-,05	,28
<b>Afiliação geral</b>	3,02±1,207	3,02±1,250	,00	,99
<b>Afiliação específica</b>	3,36±1,289	3,06±1,332	1,28	,87

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

A análise comparativa das variáveis dependentes do QMAD em função do local de residência, apresentada na tabela 9, comprova que os alunos residentes em meio urbano atribuem maior importância à dimensão “Emoções”.

**Tabela 9:** Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do local de residência – QMAD

QMAD	Rural (N=7) M±DP	Urbano (N=24) M±DP	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Estatuto</b>	2,26±1,228	2,35±1,307	,48	-,44
<b>Emoções</b>	3,50±1,371	3,53±1,074	-,10	<b>,05*</b>
<b>Prazer</b>	3,41±1,098	3,69±1,229	,64	-,98
<b>Competição</b>	3,41±1,141	3,51±1,126	,77	-,38
<b>Forma física</b>	3,81±1,117	3,93±1,136	,80	-,57
<b>Desenvolvimento técnico</b>	3,95±,999	3,68±1,098	1,05	,51
<b>Afiliação geral</b>	2,77±1,193	3,13±1,221	,87	-1,19
<b>Afiliação específica</b>	3,11±1,260	3,27±1,321	,45	0,62

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

A comparação entre os grupos dos diferentes anos de escolaridade não detetou a existências de diferenças estatisticamente significativas, como é demonstrado pela tabela 10.

**Tabela 10:** Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do ano de escolaridade – QMAD

QMAD	10º ano (N=15) M±DP	11º ano (N=8) M±DP	12º ano (N=9) M±DP	<i>f</i>	<i>p</i>	Comparação inter-grupos (teste de Scheffé)
Estatuto	2,73±1,486	2,13±1,246	1,89±1,167	1,24	,30	
Emoções	3,47±1,356	3,25±1,035	3,89±1,054	,64	,54	
Prazer	3,93±,799	3,50±1,309	3,89±,782	,59	,56	
Competição	3,33±1,047	3,75±1,165	3,89±,0928	,91	,41	
Forma física	3,73±1,438	4,25±1,035	4,11±1,167	,51	,61	
Desenvolvimento técnico	3,73±1,100	3,88±1,126	3,89±,928	,08	,92	
Afiliação geral	2,33±1,175	2,25±,707	2,11±,782	,15	,87	
Afiliação específica	4,20±1,082	4,00±,756	4,00±1,414	,13	,88	

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

### 3.2. Estudo 2 – IMAAD

À semelhança do efetuado no estudo 1, foi calculada a média e desvio-padrão de cada um dos 39 itens que compõem o IMAAD, os quais foram respondidos de acordo com a escala de concordância atribuída, entre 1 e 5.

A análise da tabela 11 permite-nos observar que os alunos indicaram como principais motivos para a não prática de Desporto Escolar “falta de tempo” (3,51±0,104) e “tenho outras coisas para fazer” (3,12±0,105), tendo sido estes os itens que apresentaram uma média superior a 3 (“nem discordo, nem concordo”).

**Tabela 11:** Análise descritiva dos itens – IMAAD

IMAAD	Média	Desvio-Padrão
1. Falta de interesse, de vontade	2,89	,098
2. Falta de instalações desportivas	2,18	,094
3. Falta de tempo	3,51	,104
4. Falta de treinadores/professores	1,98	,08
5. Falta de equipamento pessoal	2,11	,09
6. O trabalho não permite	2,98	,106
7. Por motivos de saúde	2,18	,113
8. Não gosto de desporto	1,95	,097
9. Há poucas possibilidades de prática	2,04	,088

10. Os pais não deixam/apoiam a prática	1,44	,064
11. Tenho outras coisas para fazer	3,12	,105
12. Falta de hábitos desportivos	2,48	,112
13. O desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”	1,66	,084
14. Por razões económicas (falta de dinheiro)	1,83	,089
15. As instalações desportivas ficam longe	2,11	,097
16. Há poucas pessoas interessadas	2,33	,102
17. Os horários disponíveis das instalações não são adequados	2,65	,1
18. Por vergonha dos outros	1,73	,086
19. Falta de jeito	2,42	,104
20. As modalidades existentes não são as que mais gosto	2,64	,108
21. Acho que não sou bom a praticar desporto	2,47	,108
22. Não gosto dos treinadores/professores	1,75	,077
23. Não sei jogar	2,24	,099
24. Não gosto de me submeter ao esforço físico	1,85	,083
25. Tenho uma má condição física	2,06	,09
26. Os amigos também não praticam	2,08	,094
27. Tenho medo ou receio de fazer mal	2,37	,108
28. Tenho medo de me aleijar	2,02	,095
29. Falta de informação	2,05	,094
30. O desporto não traz benefícios	1,12	,029
31. Não quero mudar o meu “visual” (ficar magro, com músculos)	1,6	,073
32. Falta de apoios, subsídios	1,83	,088
33. Por causa do meu “visual” (se são gordos ou muito magros)	1,82	,087
34. Por causa da idade	1,56	,069
35. Por preguiça	2,49	,119
36. Porque não me sinto bem a praticar desporto (sinto-me rejeitado...)	1,95	,093
37. Não gosto do confronto físico	1,95	,095
38. Falta de iniciativas desportivas por parte da escola	1,87	,082
39. Porque não gosto de estar em grupo	1,72	,083

Quanto à análise comparativa das variáveis dependentes do IMAAD em função do género, a tabela 12 demonstra que não existem diferenças estatisticamente significativas.

**Tabela 12:** Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do género – IMAAD

<b>IMAAD</b>	<b>Masculino (N=74) M±DP</b>	<b>Feminino (N=130) M±DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Aversão desportiva/ Insatisfação</b>	1,99±1,313	2,15±1,268	,66	-,94
<b>Estética/ Incompetência</b>	2,09±1,122	2,36±1,173	,22	-1,74
<b>Falta de apoio/ Condições</b>	2,11±1,104	2,19±1,104	,80	-,54
<b>Desinteresse pelo esforço físico</b>	2,85±1,266	2,88±1,172	,23	-,22
<b>Falta de tempo</b>	3,33±1,276	3,46±1,160	,11	-,85

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Por sua vez, através da tabela 13, constata-se que existe uma diferença com muita significância estatística no que se refere a uma maior valorização, por parte dos alunos residentes em meio rural, da dimensão “Estética/ Incompetência”.

**Tabela 13:** Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do local de residência – IMAAD

<b>IMAAD</b>	<b>Rural (N=74) M±DP</b>	<b>Urbano (N=130) M±DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Aversão desportiva/ Insatisfação</b>	2,17±1,416	2,04±1,220	,66	,13
<b>Estética/ Incompetência</b>	2,34±1,295	2,22±1,105	,67	<b>,01**</b>
<b>Falta de apoio/ Condições</b>	2,12±1,093	2,18±1,114	-,38	,20
<b>Desinteresse pelo esforço físico</b>	2,76±1,250	2,89±1,203	-,70	,71
<b>Falta de tempo</b>	3,67±1,114	3,30±1,208	2,05	,16

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

Em consonância com o efetuado no estudo 1, também com o IMADD foi analisada a comparação entre os três anos de escolaridade para cada uma das cinco dimensões, identificando-se diferenças estatisticamente significativas numa das quais. A observação da tabela seguinte permite, assim, constatar que a “Estética/ Incompetência” é mais

valorizada pelos alunos que frequentam o 10<sup>o</sup> ano do que pelos alunos pertencentes ao 11<sup>o</sup> ano.

**Tabela 14:** Análise comparativa das variáveis dependentes, em função do ano de escolaridade – IMAAD

<b>IMAAD</b>	<b>10<sup>o</sup> ano (N=58) M±DP</b>	<b>11<sup>o</sup> ano (N=65) M±DP</b>	<b>12<sup>o</sup> ano (N=79) M±DP</b>	<b><i>f</i></b>	<b><i>p</i></b>	<b>Comparação inter-grupos (teste de Scheffé)</b>
<b>Aversão desportiva/ Insatisfação</b>	2,37±1,345	1,98±1,312	2,08±1,254	1,41	,25	
<b>Estética/ Incompetência</b>	2,54±1,269	2,02±1,088	2,22±1,119	3,11	<b>,05*</b>	<b>10<sup>o</sup>ano&gt;11<sup>o</sup>ano</b>
<b>Falta de apoio/ Condições</b>	2,35±1,172	2,02±1,109	2,18±1,042	1,37	,26	
<b>Desinteresse pelo esforço físico</b>	2,89±1,080	2,92±1,297	2,91±1,183	,01	0,99	
<b>Falta de tempo</b>	3,49±1,255	3,61±1,219	3,45±1,051	,36	,70	

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*\*\*p<0,001

## 4. Discussão dos Resultados

O papel do Desporto Escolar vem-se revelando central para o desenvolvimento pessoal e social dos jovens portugueses, contribuindo para a sua aprendizagem desportiva, bem como para “o desenvolvimento de capacidades de interação positiva com o meio” (Carvalho et al, 2013, p. 246). Partindo desta perspetiva, a presente investigação procurou analisar os motivos que conduzem os alunos à prática, ou não prática, de Desporto Escolar.

### 4.1. Estudo 1 – QMAD

Quanto aos motivos apontados para a participação no Desporto Escolar (“estar em boa condição física”, “fazer exercício” e “manter a forma”), os mesmos enquadram-se na motivação intrínseca, encontrando-se em linha com outros estudos anteriormente realizados (p.e., Carvalho et al, 2003; Viegas et al, 2009; Sá, Bordonhos, Monteiro & Gonçalves, 2014).

A análise comparativa efetuada em função da variável independente género não detetou qualquer diferença significativa nas dimensões que compõem o QMAD, o que não se coaduna com outras investigações já desenvolvidas. Exemplificativamente, Viegas et al (2009) concluíram que o género masculino atribui maior importância aos fatores “Estatuto” e “Divertimento”, sendo que o trabalho de Januário et al (2012) sobre a motivação para a prática desportiva identificou também diferenças de género, nomeadamente no que se concerne a valores menores, entre o género feminino, “na motivação referente às aprendizagens técnicas e ao *fitness*, na motivação em função do estatuto social e nas influências extrínsecas para a prática” (p. 48).

No mesmo sentido, a análise relativa à comparação entre anos de escolaridade (10º, 11º e 12º ano) também não observou a existência de diferenças significativas nas motivações para a prática de Desporto Escolar. Associando o ano de escolaridade em frequência com a idade dos alunos, este não é um resultado que se apresente em linha com a literatura científica existente. Como exemplo, o estudo levado a cabo por Fernandes (2015), igualmente com alunos do ensino secundário, concluiu que os participantes mais novos se identificam mais com motivações de índole intrínseca, enquanto que os mais velhos escolhem, como aspeto mais importante, o “Divertimento”. Segundo o autor, tal pode ser justificado pelo facto de a prática de Desporto Escolar permitir aos alunos “um momento de fuga à rotina, podendo ser libertadas as pressões

do quotidiano” (Fernandes, 2015, p. 35), o que assume uma maior relevância com o acréscimo de responsabilidades, nomeadamente académicas, entre os mais velhos.

Relativamente à análise comparativa sobre o local de residência, foi identificada a existência de diferenças significativas numa das dimensões – “Emoções” – à qual foi atribuída maior importância pelos alunos residentes em meio urbano, o que não encontra paralelo com outras investigações (p.e., Viegas et al, 2009; Duarte, 2012). Tal resultado pode encontrar-se relacionado com o facto de, em meio rural, os alunos viverem, à partida, um conjunto de atividades físicas que o próprio contexto potencia e permite, o que não ocorre em meio urbano. Neste sentido, para estes alunos, as experiências alcançadas no Desporto Escolar adquirem um papel fundamental na promoção de emoções positivas relacionadas com a atividade física.

#### **4.2. Estudo 2 – IMAAD**

No que diz respeito aos motivos mais apontados para a não prática de Desporto Escolar, destacam-se “a falta de tempo” e “tenho outras coisas para fazer”, o que se encontra em linha com as conclusões de Matos e Cruz (1997). As autoras mencionam que tal conflito de interesses patente nestes resultados, entre o desporto e os estudos, tem sido a razão mais apontada pela comunidade científica para o abandono da prática desportiva por parte dos jovens (Gould & Horn, 1984, citado por Matos & Cruz, 1997).

Em semelhança ao verificado no estudo 1, a análise comparativa efetuada em função da variável independente género não detetou qualquer diferença significativa nas dimensões que compõem o IMAAD, contrariamente ao concluído por outros autores. A investigação de Viegas et al (2009) encontrou, por exemplo, uma maior importância atribuída pelo género feminino à dimensão “Aversão desportiva/ Insatisfação”, o que interpretaram como sintoma de um menor interesse pelo desporto por parte das raparigas.

No que se concerne à análise comparativa sobre o local de residência, foi identificada a existência de diferenças significativas numa das dimensões – “Estética/ Incompetência” – à qual foi atribuída maior importância pelos alunos residentes em meio rural, o que não encontra paralelo noutras investigações anteriores (p.e., Fernandes, Lázaro & Vasconcelos-Raposo, 2005; Viegas et al, 2009). Ainda assim, o menor investimento desportivo verificado no meio rural (Fernandes et al, 2005) pode traduzir-se num menor desenvolvimento de competências técnicas e capacidades de

execução, o que conduz a uma maior valorização da “Estética/ Incompetência” para a não prática de atividades de Desporto Escolar.

Em relação à análise relativa à comparação entre anos de escolaridade (10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano) nas dimensões que compõem o IMAAD, foi encontrada uma diferença significativa quanto ao fator “Estética/ Incompetência”, o qual se demonstrou mais valorizado pelos alunos do 10<sup>o</sup> ano em comparação aos pertencentes ao 11<sup>o</sup> ano de escolaridade. Este resultado encontra-se, em certa medida, de acordo com os dados avançados por Weimberg e Gould (2001, citado por Teixeira, Silva, Cardoso, Sulzbacher, Carvalho & Parolini, 2012), segundo os quais existe um declínio na participação desportiva coincidente com o início do período de adolescência, durante o qual os jovens apontam, entre vários motivos para a não prática destas atividades, o receio de fracasso.

## 5. Conclusão

Ao finalizar a presente investigação demonstra-se relevante analisar as suas principais limitações. O tamanho reduzido da amostra, particularmente no que diz respeito aos alunos praticantes de Desporto Escolar, condicionou a concretização de conclusões mais aprofundadas, o que, ainda assim, não impediu a obtenção de resultados com elevada importância para os objetivos delineados inicialmente. Além disso, a comparação entre anos de escolaridade, sem consideração do fator idade, poderá ter limitado a comparação de resultados quanto a esta variável.

Numa sociedade cada vez mais marcada pelas consequências do sedentarismo, o Desporto Escolar assume um papel central na promoção de hábitos de vida saudáveis e na contribuição para o desenvolvimento integral da população juvenil. Conhecer as motivações que conduzem à prática, ou não prática, de Desporto Escolar permite a toda a comunidade educativa trabalhar em prol da persistência da prática desportiva neste contexto, respondendo às necessidades e interesses dos alunos.

As principais conclusões do estudo revelam que os motivos que levam à prática do Desporto Escolar se enquadram na motivação intrínseca. Cabe, então, referir que o seu desenvolvimento se relaciona, de acordo com Cox e Williams (2008), com a criação de um contexto desportivo em que os estudantes se sintam recompensados pelo sucesso das suas tarefas e no qual sintam que os seus professores se preocupam com eles e os valorizam.

Entre o grupo de alunos praticante de Desporto Escolar denotou-se, ainda, a existência de diferenças quanto ao fator “Emoções”, ao qual foi atribuída maior importância por parte dos alunos residentes em meio urbano. Tal resultado reforça o papel crucial do Desporto Escolar na potenciação de experiências desportivas positivas, particularmente em contextos onde, à partida, as atividades físicas ocorrem em menoridade. A construção de vivências positivas de prática de atividade física em idade escolar constitui um fator de significativa importância para a prevenção da inatividade física durante a idade adulta, pelo que a melhoria da saúde e qualidade de vida que se obtém através da prática de Desporto Escolar ultrapassa largamente o momento presente (Azevedo et al, 2007).

No que se concerne ao estudo realizado com alunos não praticantes de Desporto Escolar, as suas conclusões incitam a uma reflexão acerca do conflito de papéis que, mesmo dentro a comunidade educativa, ainda persiste quanto ao tempo disponível para a prática desportiva e para outras atividades. É neste mesmo sentido que Prudente et al

(2017, p. 45) afirmam que é uma necessidade “que a escola cumpra o seu papel, isto porque uma prática desportiva de qualidade permite uma melhoria na capacidade física, mais autoconfiança, mais capacidade de concentração, melhora as habilidades comunicacionais, [e] permite desenvolver a capacidade de tomada de decisão”.

Relativamente ao grupo de alunos não praticantes de Desporto Escolar, é possível concluir que o fator “Estética/ Incompetência” encontrou uma maior valorização por parte dos alunos pertencentes ao meio rural, o que se apresenta possivelmente sintomático do parco investimento em infraestruturas desportivas neste contexto. Além disso, também os alunos que frequentam o 10<sup>o</sup> ano de escolaridade revelaram uma maior importância quanto a esta dimensão comparativamente aos pertencentes ao 11<sup>o</sup> ano, o que poderá ser enquadrado nos desafios psicossociais decorrentes desta fase de desenvolvimento. Mais uma vez se torna central o papel dos professores e treinadores na promoção de um clima motivacional assente na valorização de cada indivíduo (Cox & Williams, 2008).

## 6. Referências Bibliográficas

Azevedo, M., Araújo, C., Silva, M. & Hallal, P. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista Saúde Pública*, 41(1), 69-75.

Balbinotti, M., Barbosa, M., Balbinotti, C. & Saldanha, R. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. *Estudos de Psicologia*, 16(1), 99-106.

Carvalho, A., Soares, J., Monteiro, R., Vieira, S. & Gonçalves, F. (2013). Motivos que levam à prática do Desporto Escolar. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(2), 243-252.

Correia, T. (2014). *Motivação para a prática e não prática desportiva extraescolar em alunos do 3º ciclo do Ensino Básico*. Dissertação de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Instituto Universitário da Maia.

Cox, A. & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 222-239.

Duarte, L. (2012). *Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar na EBI c/ JI Cidade de Castelo Branco*. Relatório de Estágio, Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Dumith, S. C. & Silveira, R. M. (2009). Promoção da saúde no contexto da educação física escolar: uma reflexão crítica. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(1), 3-14.

Evans, J. & Roberts, G. (1987). Physical competence and the development of children's peer relations. *Quest*, 39, 23-35.

Fernandes, H. M., Lázaro, J. P. & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade*, 1(2), 106-114.

Fernandes, L. (2015). *Motivação para o Desporto Escolar – Estudo em alunos do ensino secundário, de uma escola do concelho de Guimarães*. Relatório de Estágio, Instituto da Educação da Universidade do Minho, Braga.

Guimarães, S. & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: reflexão e crítica*, 17(2), 143-150.

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

Lee, A. & Solmon, M. (1992). Cognitive conceptions of teaching and learning motor skills. *Quest*, 44(1), 57-71.

Marques, A. (2010). *A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso*. Dissertação de Doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Matos, M. & Cruz, J. (1997). Desporto Escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 459-490.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2<sup>a</sup> ed.). California: Sage.

Pereira, J. & Vasconcelos-Raposo, J. (1998). As Motivações e a Prática Desportiva: Análise descritiva, factorial e comparativa dos motivos e factores motivacionais para a participação e a não participação desportiva de jovens do concelho de Baião. In A. Fonseca (Ed.), *Estudos sobre Motivação* (pp. 78). Porto: FCDEF.

Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C. & Sousa, D. (2017). *Contributos para uma reflexão sobre o Desporto Escolar*. Disponível em <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2049/1/Contributos%20para%20uma%20reflex%C3%A3o%20sobre%20o%20Desporto%20Escolar%20.pdf>

Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

Sá, I., Bordonhos, J., Monteiro, N. & Gonçalves, F. (2014). *A motivação dos alunos para a participação no Desporto Escolar*. Disponível em <https://repositorio.ismai.pt/bitstream/10400.24/150/1/motivacao.pdf>

Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Anjos, L. & Maia, J. (2008). Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 24(4), 721-736.

Serpa, S. (1991). Motivação para a Prática Desportiva. In F. Sobral & A. Marques (Eds.), *FACDEX – Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência na população escolar portuguesa* (pp. 89-97). Lisboa: Direção Geral de Desportos.

Teixeira, M., Silva, S., Cardoso, G., Sulzbacher, G., Carvalho, H. & Parolini, P. (2012). Motivos do abandono da prática esportiva: uma revisão na literatura. *EFDeportes Revista Digital*, 166. Disponível em [https://www.efdeportes.com/efd166/](https://www.efdeportes.com/efd166/motivos-do-abandono-da-pratica-esportiva.htm)

[motivos-do-abandono-da-pratica-esportiva.htm](https://www.efdeportes.com/efd166/motivos-do-abandono-da-pratica-esportiva.htm)

Treasure, D. & Roberts, G. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: implications for enhancing motivation. *Quest*, 47, 475-489.

Vallerand, R. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: a review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*. Nova Jersey: John Wiley & Sons.

Viegas, J., Catalão, F., Ferreira, M. & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar*. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>

# **Anexos**

**Anexo 1** – Avaliação inicial/ diagnóstica (exemplo)

**Anexo 2** – Avaliação sumativa (exemplo)

**Anexo 3** – Teste teórico (exemplo)

**Anexo 4** – Planeamento de aula (exemplo)

**Anexo 5** – Instrumentos para aprovação MIME

**Anexo 6** – Questionário sociodemográfico

**Anexo 7** – Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

**Anexo 8** – Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD)

## Anexo 1 – Avaliação inicial/ diagnóstica (exemplo)

Unidade Didática – Badminton

Local: Ginásio

Ano/Turma:  
12ºD

Data: 23/09/2019

Duração: 45 min



Sumário: Avaliação diagnóstica da modalidade de Badminton.

Professor Estagiário:  
Bernardo Chambel

Nº de Alunos:

27

Material: Marcadores, uma rede, raquetes e volantes

	Objetivos	Descrição do Exercício	Aspetos a considerar na realização	Material		
Parte Inicial	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula.	-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula e do funcionamento da mesma: • Exercícios a realizar;	-	-	10'	10'
	- Aquecimento -Aumento da temperatura corporal e muscular; - Mobilização Articular.	Corrida contínua à volta do pavilhão	Nunca estar parado estando em constante movimentação; Ritmo Baixo		3'	13'
		<b>MOBILIZAÇÃO ARTICULAR</b>			3'	16'
Parte fundamental	Verificar as capacidades de realização dos gestos técnicos por parte dos alunos.	Jogo em campo reduzido 2x2, os alunos começam o exercício realizando serviço longo ou curto à ordem do professor e dão continuidade ao jogo utilizando apenas o clear e o lob.  Variantes: Só realizar Clear; Só realizar Lob; Realizar clear e lob alternadamente.	-----	Raquetes, Volantes, Rede e marcadores	19'	35'

<b>Parte final</b>	- Retorno à calma; - Balanço da aula.	- Alongamentos (dados por 1 aluno); - Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas.	-	-	5' 40'
	- Saída dos alunos para o balneário.	-	-	-	5' 45'

<p><b>Crítérios de Avaliação:</b></p> <p><b>Serviço Curto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede;</li> <li>- Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior fletido;</li> <li>- Puxar atrás o membro superior executor (semifletido) de forma a bater o volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo;</li> <li>- Bloquear o pulso na parte final do movimento;</li> <li>- Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.</li> </ul>	<p><b>Serviço Longo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os mesmos aspetos contemplados no serviço curto;</li> <li>- Executar o batimento de baixo para cima com um movimento explosivo no final do batimento;</li> <li>- Promover uma trajetória do volante alta e em profundidade, de forma a que o volante caia perto da linha final</li> </ul>	<p><b>Pega da Raqueta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pega de direita (palma da mão para a frente; utiliza-se quando se pretende bater o volante do braço da raqueta);</li> <li>- Pega de esquerda (palma da mão para trás; utiliza-se quando se pretende bater o volante do lado contrário a esse braço);</li> <li>- Pega universal (a mão envolve o cabo da raqueta de forma a que o indicador e o polegar formem um V);</li> </ul>	<p><b>Lob</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batimento utilizado em trajetórias baixas (abaixo do nível da bacia);</li> <li>- Avançar o membro inferior do lado que segura a raqueta para executar o batimento;</li> <li>- Bater o volante energeticamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso;</li> <li>- Promover uma trajetória do volante ascendente, alta e em profundidade</li> </ul>
		<p><b>Remate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batimento utilizado em trajetórias altas, feito de forma rápida e energética;</li> <li>- Promover a rotação do tronco antes do batimento;</li> <li>- Iniciar o movimento, colocando o membro superior de batimento fletido, com o cotovelo recuado e a mão ao nível da cabeça;</li> </ul>	<p><b>Posição Base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar os pés à largura dos ombros, com um pé ligeiramente à frente do outro e os ombros ligeiramente avançados;</li> <li>- Distribuir de forma uniforme o peso do corpo sobre os apoios (pés);</li> <li>- Fletir ligeiramente os Membros Inferiores;</li> <li>- Dirigir o olhar para a frente</li> </ul>

## Anexo 2 – Avaliação sumativa (exemplo)

Unidade Didática – Badminton

Local: Pavilhão

Ano/Turma:

Data: 06/12/2019



Sumário: Avaliação prática da modalidade de badminton.

Professor Estagiário: Bernardo Chambel

Nº de Alunos:

27

Material: Marcadores, uma rede, raquetes e volantes

	Objetivos	Descrição do Exercício	Aspetos a considerar na realização	Material		
Parte Inicial	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula.	-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula e do funcionamento da mesma: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios a realizar;</li> </ul> <p>Os alunos iram realizar o Jogo da apanhada, a turma é dividida em 2 grupos, estes dividem-se ocupando cada grupo 1 campo. Dentro de cada grupo são escolhidos 3 alunos que estarão responsáveis por apanhar o resto dos colegas.</p>	-	-	10'	10'
	- Aquecimento -Aumento da temperatura corporal e muscular; - Mobilização Articular;	Cada vez que um dos alunos que está a apanhar consegue tocar noutra, estes devem de inverter os papéis.  Ao longo do exercício os alunos só podem realizar deslocamentos laterais e para apanhar os colegas apenas é considerado válido caso este toque na zona dos joelhos do outro.	Nunca estar parado estando em constante movimentação;		5'	15'
		<b>MOBILIZAÇÃO ARTICULAR</b>				3'

Verificar as capacidades de realização dos gestos técnicos por parte dos alunos.

Jogo de cooperação em campo reduzido 1x1, os alunos começam o exercício realizando serviço longo ou curto à ordem do professor e dão continuidade ao jogo utilizando o clear, lob. e posteriormente o remate.

Variantes:

- Só Clear;
- Só Lob;
- Clear e Lob alternadamente;
- Serviço curto/Lob/Remate /Lob.

Ps: Os alunos devem alternar entre si o serviço.

A divisão da turma será feita em 2 grupos, rapazes para um campo e raparigas para o outro.

Mantendo a mesma primeira divisão do exercício anterior os alunos irão ser divididos pelos 6 campos de Badminton (3 campos para os rapazes e 3 para as raparigas. Quanto aos grupos estes serão constituídos por 4 grupos de 5 elementos e dois de 4.

Já o exercício consiste em 1 elemento estar num dos lados do campo como “rei” enquanto do outro lado estarão os restantes elementos (apenas 1 dentro de campo), os alunos devem realizar jogo de 1 para 1.

Avaliar a técnica de execução do clear e lob em contexto de jogo condicionado numa primeira parte e na segunda o remate.

Cada vez que o rei ganha 1 jogada contabiliza 1 ponto, caso perca o elemento que o eliminou deve ocupar o seu lugar e contabilizar 1 ponto.

No final o aluno que tiver estado mais vezes como rei deve escolher umas consequências para todos os outros elementos da equipa.

Variantes:

- Só Lob e Clear
- Incluir o Remate

Ps: o rei deve dar sempre início ao jogo com serviço.

**Serviço longo**- o volante deve ser enviado o mais alto e longe possível da área adversária de modo a cair perto da linha de fundo.

**Serviço curto**- o volante deve levar uma trajetória baixa e tensa de modo a que passe junto à rede e caia na área adversária.

No batimento do serviço o aluno deve colocar o pé do lado que agarra o volante ligeiramente à frente.

**Lob**- o batimento deve ser feito à frente do corpo e abaixo do nível da bacia imprimindo uma trajetória baixa; Avançar o membro inferior do lado que segura a raquete para executar o batimento.

**Clear**- Bater o volante estendendo o membro superior acima do nível da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; Promover uma trajetória da volante alta e em profundidade.

**Remate**

Ponto de impacto ligeiramente mais à frente do

que no clear e raquete inclinada à frente de modo a “picar” o volante e dando mais velocidade ao movimento;

Raquetes, Volantes, Rede e marcadores

17' 35'

Raquetes, Volantes, Rede e marcadores

20' 55'

	Avaliar os gestos técnicos em situação de jogo formal.	Jogo 2x2 até aos 5 pontos, ambas as equipas devem trocar com uma das que se encontra de fora, a equipa que vencer deve escolher uma consequência para a vencida.	<p><b><u>Posição Base</u></b></p> <p>Pés paralelos à largura dos ombros; Membro inferior do lado da raquete ligeiramente mais avançada e raquete ao nível do peito</p> <p><b><u>Pega Universal</u></b></p> <p>Pega universal (a mão envolve o cabo da raqueta de forma a que o indicador e o polegar formem um V);</p>	Raquetes, Volantes, Rede e marcadores	20'	75'
	<b>Parte final</b>	-Retorno à calma; -Balanço da aula.	- Alongamentos (dados por 1 aluno); - Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas.	-	-	5'
- Saída dos alunos para o balneário.		-	-	-	10'	90'

## Anexo 3 – Teste teórico (exemplo)

### Ficha de Avaliação



**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras**

Nome:

Nº

Turma:

Classificação:

Professor: \_\_\_\_\_

Versão A

### Grupo 1 – Basquetebol

1-Lê atentamente as afirmações e as opções de resposta. De seguida, assinala com um círculo a opção que consideras ser a correta. A resposta correta será sempre a que estiver mais completa. **(5 valores)**

1.1- O objetivo do jogo é:

- A) Respeitar as regras.
- B) Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso, respeitando as regras do jogo.
- C) Introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no nosso.
- D) Evitar que a bola seja introduzida no nosso cesto, respeitando as regras do jogo.

1.2- A duração do jogo é:

- A) 40 minutos de tempo útil, divididos em 2 períodos de 20 minutos.
- B) 60 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 15 minutos.
- C) 40 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 10 minutos.
- D) 20 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 5 minutos.

1.3- A bola está fora do campo quando:

- A) A bola está totalmente fora.
- B) A bola está parcialmente de fora.
- C) A bola ou o jogador com a sua posse, toca sobre ou para além das linhas limite.
- D) O jogador ultrapassa as linhas limites do campo.

1.4- No lançamento na passada pelo lado direito, os apoios são:

- A) Direito, esquerdo.
- B) Esquerdo, direito.
- C) Esquerdo, direito, esquerdo.
- D) Direito, esquerdo, direito.

1.5- Quando estás a driblar podes:

- A) Bater na bola com as duas mãos simultaneamente.
- B) Depois de controlares a bola com as duas mãos iniciar novamente o gesto.
- C) Dar no máximo 3 passos.
- D) Dar o número de passos que pretenderes.

1.6- Com a bola nas mãos sem driblar, um jogador pode efetuar:

- A) 1 apoio.
- B) 2 apoios.
- C) 3 apoios.
- D) 4 apoios.

1.7- Se receberes a bola parado:

- A) Podes escolher qualquer pé para rodar sobre ele (pé eixo).
- B) Só podes rodar sobre o pé direito.
- C) Só podes rodar sobre o pé esquerdo.
- D) Só podes rodar sobre o pé que está mais adiantado.

1.8- Um jogador não pode ter a bola na sua posse, a não ser em drible:

- A) Mais de 3 segundos.
- B) Mais de 4 segundos.
- C) Mais de 5 segundos.
- D) Mais de 8 segundos.

1.9- Quantos pontos vale o lançamento de livre:

- A) 1.
- B) 2.
- C) 3.
- D) 4.

1.10)- Qual é a altura do cesto de basquetebol:

- A) 3,10m.
- B) 3,15m.
- C) 3,00m.
- D) 3,05m.

2- Classifica as afirmações que se seguem como verdadeiras (V) ou falsas (F). **(3 valores)**

2.1- Sempre que um jogador cometa quatro faltas pessoais ou técnicas, a sua equipa jogará cinco minutos com menos um elemento. \_\_\_\_\_

2.2- O jogo de basquetebol é praticado por duas equipas em oposição, cada uma constituída por cinco jogadores titulares e nove suplentes. \_\_\_\_\_

2.3- Uma falta técnica é um tipo de infração comportamental por exemplo, desrespeitar as advertências dos árbitros e usar linguagem imprópria. \_\_\_\_\_

2.4- O lançamento convertido de qualquer local à frente da linha de 6,75 dá direito a 3 pontos. \_\_\_\_\_

2.5- No lançamento em apoio os pés devem estar direcionados para o cesto. \_\_\_\_\_

2.6- O jogo de basquetebol realiza-se num campo retangular que deve ter uma superfície plana, dura e livre de obstáculos, com uma dimensão de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura. \_\_\_\_\_

3- Lê atentamente as frases e completa-as corretamente. Preenche os espaços em branco com palavras ou números para que a frase faça sentido e esteja completa. **(2 valores)**

3.1- No Basquetebol nenhum jogador pode permanecer no interior da área restritiva mais de \_\_\_\_\_ segundos quando a sua equipa está na posse de bola. Sempre que a tua equipa realizar uma tentativa de lançamento ao cesto tem \_\_\_\_\_ segundos para o fazer e tu não podes estar \_\_\_\_\_ mais do que \_\_\_\_\_ segundos na área restritiva do adversário. Se quiseres realizar um passe picado os teus braços devem estar \_\_\_\_\_ para baixo para que a bola ressalte no solo e se dirija em direção a um companheiro. A posição-base ofensiva também se diz de tripla ameaça porque, a partir dela podes: passar, \_\_\_\_\_ e lançar.

3.2- No Basquetebol os alunos ao executarem o \_\_\_\_\_, devem ter em atenção a realização de certos aspetos para que o gesto técnico seja feito corretamente, sendo eles:

- A. Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para \_\_\_\_\_;
- B. Avançar um dos apoios (Membros Inferiores);
- C. Cotovelos ao lado do corpo;
- D. Trajetória da bola retilínea;
- E. O alvo deverá ser sempre as mãos do colega ou a zona do \_\_\_\_\_.

## **Grupo 2 – Badminton**

1-Lê atentamente as afirmações e as opções de resposta. De seguida, assinala com um círculo a opção que consideras ser a correta. A resposta correta será sempre a que estiver mais completa. **(5 valores)**

1.1- O objetivo do jogo é:

- A)** Fazer o volante tocar no campo adversário, fazendo-o passar por cima da rede, respeitando as regras e evitando que o mesmo caia no próprio campo.
- B)** Fazer o volante passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis.
- C)** Fazer ponto ao adversário, respeitando as regras.
- D)** Evitar que o volante caia no nosso campo, respeitando as regras.

1.2- A duração do jogo é:

- A)** 20 minutos.
- B)** 25 minutos.
- C)** 30 minutos.
- D)** Nenhuma das anteriores.

1.3- No Badminton é muito utilizado:

- A)** A corrida.
- B)** Os lançamentos.
- C)** Os deslocamentos.
- D)** Nenhuma das anteriores.

1.4- O batimento efetuado abaixo da bacia chama-se:

- A)** Clear
- B)** Remate
- C)** Lob
- D)** Amortie

1.5- Em relação ao volante, qual das seguintes afirmações é falsa:

- A)** Só pode ser tocado uma vez.
- B)** Não pode passar por baixo ou através da rede.
- C)** Está fora quando bater no solo para além das linhas e se bateu na linha é considerado dentro.
- D)** Está fora quando bater no solo nas linhas e para além das linhas.

1.6- Um jogo é disputado à melhor de:

- A)** 2 Sets.
- B)** 3 Sets.
- C)** 4 Sets.
- D)** 5 Sets.

1.7- No batimento do clear deve:

- A)** Rodar os ombros juntamente com os membros inferiores.
- B)** Rodar apenas os ombros e os membros superiores.
- C)** Efetuar o movimento de baixo para cima.
- D)** Nenhuma das anteriores.

1.8- A raquete do jogador que realiza o serviço, deverá contactar o volante:

- A)** Abaixo da cintura.
- B)** Abaixo da cintura.
- C)** Acima da cabeça.
- D)** No momento de salto.

1.9- No drive, o impacto da raquete com o volante deve ocorrer:

- A)** À frente do corpo.
- B)** Ao lado do corpo.
- C)** Acima da cintura.
- D)** Abaixo da cintura.

1.10 – Ao ser feita a pega universal da raquete no badminton:

- A)** A palma da mão deve estar virada para a frente; utiliza-se quando se pretende bater o volante do braço da raquete;
- B)** A mão envolve o cabo da raquete de forma a que o indicador e o polegar formem um V.
- C)** A palma da mão deve estar virada para trás; utiliza-se quando se pretende bater o volante do lado contrário a esse braço;
- D)** Nenhuma das anteriores.

2- Classifica as afirmações que se seguem como verdadeiras (V) ou falsas (F). (3 valores)

- 2.1- O jogo de badminton pode ser disputado entre equipas mistas. \_\_\_\_\_
- 2.2- Não será assinalada falta se no serviço o jogador falhar o volante. \_\_\_\_\_
- 2.3- É falta se o jogador ao realizar um batimento tocar com a raquete na rede. \_\_\_\_\_
- 2.4- Sempre que o volante toca no corpo de um jogador, o ponto deve ser repetido. \_\_\_\_\_
- 2.5- O jogo realiza-se num recinto retangular (de dimensão 12,40mx 7,10m), limitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo (linhas de serviço) e dividido ao meio por uma rede. \_\_\_\_\_
- 2.6- No remate de badminton o volante é batido a baixo do nível da cabeça \_\_\_\_\_

3 – Lê atentamente as frases e completa-as corretamente. Preenche os espaços em branco com palavras ou números para que a frase faça sentido e esteja completa. (2 valores)

**3.1-** O badminton é um desporto de raquetes, que pode ser jogado individualmente ou em \_\_\_\_\_. Ganhas ponto se dirigires o volante por cima da rede para o \_\_\_\_\_ adversário. Na pega da raquete, o dedo indicador (mais avançado) e o polegar tem a forma de um \_\_\_\_\_. No início do jogo, na execução do serviço, se és destro colocas o pé \_\_\_\_\_ à frente, e se realizares o serviço do lado direito e o teu adversário tem que se colocar do lado \_\_\_\_\_ do campo dele.

**3.2-** Num jogo de singulares (Serviço) sempre que a pontuação estiver em 0 ou em número par, os alunos servem e recebem o serviço na área de serviço do seu lado \_\_\_\_\_; quando a pontuação estiver em número ímpar, procede-se de igual forma para o lado \_\_\_\_\_; quem determina a pontuação é o \_\_\_\_\_.

## Anexo 4 – Planeamento de aula (exemplo)

Unidade Didática – Andebol

Local: Exterior

Ano/Turma:  
12ºB

Data: 19/02/2020  
Duração: 45 min



Sumário: Aperfeiçoamento da técnica de remate. Situação de jogo condicionado 5x4+Gr.

Professor Estagiário:  
Bernardo Chambel

Nº de Alunos:

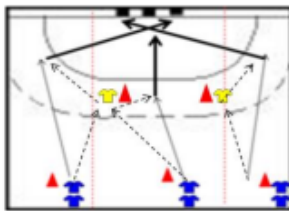
28

Material: Bolas de andebol, cones e bolas medicinais.

	Objetivos	Descrição do Exercício	Aspetos a considerar na realização	Material		
<b>Parte Inicial</b>	-Chegada dos alunos ao balneário; -Realização da chamada; -Apresentação dos conteúdos e dos objetivos da aula.	-Transmissão dos objetivos e dos conteúdos a serem abordados na aula e do funcionamento da mesma: <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios a realizar;</li> </ul>	-	-	10'	10'
	- Aquecimento corporal, -Trabalhar o manuseamento da bola de andebol. - Mobilização Articular.	Os alunos realizam corrida contínua ao mesmo tempo que realizar exercícios de aquecimento dinâmicos (Ex: rotação dos braços elevação das pernas, deslocamentos etc..)	Nunca estar parado estando em constante movimentação.		5'	15'

Promover a técnica de passe, recepção e drible em direção ao alvo. Exercitação da finta, deslocamentos, remate e mudança de direção.

**Ex 1:** Três filas onde cada aluno, realiza passe ao colega que se encontra a pivot, este volta a receber o passe, dribla até à linha de 6m realizando os diferentes remates. O exercício é feito nas duas metades do campo.



**Remate em Apoio:**

- Com um ou dois apoios no solo, o pé contrário à mão que lança coloca-se ligeiramente à frente.
- O braço livre a apontar para o alvo e o braço que agarra a bola colocado atrás do alinhamento do ombro.
- De seguida é realizado o movimento simétrico do braço livre (para trás) em relação ao braço que tem a bola (para a frente).

Coletes, cones e bolas de andebol 10' 25'

**Remate em Suspensão:**

Com uma corrida preparatória (no máximo 3 apoios), realiza-se o pé de impulsão contrário ao braço que remata. Saltar o mais para a frente possível e rematar quando o corpo estiver suspenso.

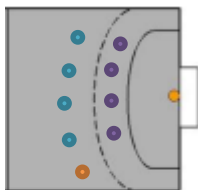
**Defesa:**

Trabalhar a comunicação, deslocamentos, posição base interseções e controlo defensivo de modo a evitar que a equipa atacante conclua a sua ação ofensiva.

**Atacantes:** Trabalhar a técnica de remate, recepção, desmarcação e situação de 1x1 de modo a finalizar o ataque com êxito (Golo).

Jogo condicionado de 5x4+GR, onde os alunos terão de efetuar 10 passes entre si e pelo menos 1 feito com o Joker, depois de feitos os 10 passes podem finalizar.

Este exercício é realizado nas duas metades do campo.



**Ps:** 2 grupos de 5x4+ GR e 1 grupo de 4x3+ Gr

**Posição Base:**

- Abaixamento do centro de gravidade;
- Pés afastados à largura dos ombros;
- Pernas semi-fletidas;
- Peso do corpo distribuído pelas duas pernas;
- Cabeça levantada;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;

Bolas e coletes. 10' 35'

**Controlo defensivo**

<b>Parte final</b>	-Retorno à calma; -Balanço da aula.	- Alongamentos (dados por 1 aluno); - Balanço da aula e retirada de eventuais dúvidas.	-	-	5'	40'
	- Saída dos alunos para o balneário.		-	-	5'	45'

## Anexo 5 – Instrumentos para aprovação MIME



Departamento de  
Ciências do Desporto

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

### CONSENTIMENTO INFORMADO

Por favor, antes de iniciar a sua participação leia com atenção a seguinte informação...

**Objetivo do estudo:** Perceber quais os alunos que praticam ou não atividade física em contexto de desporto escolar, bem como as motivações que os levam a tomar essa opção.

**Método de recolha:** Preenchimento de um questionário que visa a recolha de informação para o estudo. Este procedimento demorará cerca de 10 minutos.

**Potenciais riscos e benefícios:** Não são conhecidos riscos associados à participação no estudo.

**Participação:** A sua participação é voluntária. Tem direito a recusar participar ou desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer prejuízo. Caso queira desistir, bastará não entregar o questionário ao aplicador.

**Confidencialidade:** Todos os dados obtidos serão tratados de modo anónimo e confidencial, não sendo solicitada nenhuma identificação aos participantes.

**Contactos:** Caso deseje obter informações adicionais sobre a investigação poderá contactar o investigador responsável, ou o orientador científico através dos seguintes endereços eletrónicos: [bernardochambel\\_5@hotmail.com](mailto:bernardochambel_5@hotmail.com) e [marco.aguiar@ubi.pt](mailto:marco.aguiar@ubi.pt)

***\*Confirmo que li o Consentimento Informado relativo ao estudo e que concordo em participar. Compreendi a explicação que me foi fornecida. Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos, os métodos, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de desistir a qualquer momento da minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo para mim, e que todos os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial.***

Covilhã, \_\_\_\_\_ de 2020

O Participante

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## NOTA METODOLÓGICA

### **Responsáveis:**

*Orientador Científico: Prof. Marco Veríssimo Dias Aguiar*

*E-Mail: [marco.aguiar@ubi.pt](mailto:marco.aguiar@ubi.pt)*

*Aluno: Bernardo Chambel, M9168*

*E-mail: : [bernardochambel\\_5@hotmail.com](mailto:bernardochambel_5@hotmail.com)*

### **Âmbito:**

Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Departamento de Ciências do Desporto da UBI.

### **Tema:**

Caraterização da Atividade Física em Contexto Escolar dos Alunos da Escola Quinta das Palmeiras, Covilhã.

### **Período de aplicação:**

### **Metodologia**

A amostra é constituída por alunos da Escola Quinta das Palmeiras, que frequentam entre o 10º e o 12º ano (Ensino secundário). Os dados serão recolhidos com recurso a um questionário, este será aplicado no início do 3º período ou por via eletrónica (através do Google forms), é importante referir que é garantida a confidencialidades de todos os dados recolhidos ao longo do estudo, para conseguir que as respostas fossem as mais sinceras possíveis. Após a aplicação do questionário os dados serão alvo de uma análise estatística com recurso ao Software estatístico SPSS, versão 26.



## Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

Início » Registrar inquérito » **Confirmação**

### Inquérito registado com sucesso.

O pedido de autorização vai ser analisado pela DGIDC, sendo notificado via e-mail, para os endereços da entidade e do interlocutor, da conclusão da análise.

#### Identificação da Entidade / Interlocutor

Nome da entidade:

MARCO AGUIAR

Nome do Interlocutor:

DR. MARCO AGUIAR

E-mail do interlocutor:

mvdaguiar@gmail.com

MARCO AGUIAR

Sair

Área reservada

- Dados da entidade
- Consultar inquéritos
- Registrar inquérito
- Instruções

- Início
- Pesquisar inquéritos

#### Dados do Inquérito

Número de registo:

0734700002

Designação:

Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas

Descrição:

Questionário on-line no âmbito da UC de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Departamento de Ciências do Desporto da UBI.

Objectivos:

Caraterização dos motivos que levam à prática ou não prática de atividade física escolar por parte da amostra constituída pelos alunos da escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Periodicidade:

Pontual

Data do início do período de recolha de dados:

14-04-2020

Data do fim do período de recolha de dados:

30-04-2020

Universo:

Alunos da Escola Secundária Quinta das Paleiras - Covilhã

Unidade de observação:

Questionário

Método de recolha de dados:

Inquérito on-line

Inquérito registado no Sistema Estatístico Nacional:

Não

Inquérito aplicado pela entidade:

Sim

Instrumento de inquirição:

07347\_202003311049\_Documento1.docx (DOCX - 73,15 KB)

Nota metodológica:

07347\_202003311049\_Documento2.pdf (PDF - 113,02 KB)

Outros documentos:

07347\_202003311049\_Documento3.pdf (PDF - 413,07 KB)

Registo efectuado em 31-03-2020

## Anexo 6 – Questionário sociodemográfico



**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras**

Universidade da Beira Interior  
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Ciências do Desporto  
UC: Estágio

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de mestrado no âmbito da unidade curricular de estágio, tendo como principal foco a Motivação para a Prática Desportiva. Toda a informação solicitada ao longo deste questionário **irá ser tratada de forma confidencial** pelo que em momento algum no decorrer deste mesmo estudo **será revelada a identidade dos envolvidos**.

Pede-se ainda que as respostas sejam **o mais sinceras possível** de forma a tirarmos conclusões fidedignas com o mesmo, sendo **que não devem ser deixadas perguntas por responder**, para que possamos tirar resultados o mais rigorosos possível.

1. **Sexo:** Masculino \_\_\_ Feminino \_\_\_
2. **Idade:** \_\_\_ (anos)
3. **Peso:** \_\_\_ kg
4. **Altura:** \_\_\_ m
5. **Ano Escolar:** 10º Ano \_\_\_ 11º Ano \_\_\_ 12º Ano \_\_\_
6. **Local de Residência:** Meio Rural \_\_\_ Meio Urbano \_\_\_
7. **Agregado Familiar:** \_\_\_\_\_
8. **Em média, quanto tempo demoras de casa à escola?**  
Menos de 15min \_\_\_ 15 a 30min \_\_\_ 30 a 45min \_\_\_ 45 a 60min \_\_\_ Mais de 60min \_\_\_
9. **Habitualmente como te deslocas para a escola?**  
A pé \_\_\_ Bicicleta \_\_\_ Mota \_\_\_ Autocarro \_\_\_ Carro \_\_\_ Outro: \_\_\_\_\_
10. **Praticas alguma Modalidade no Desporto Escolar?** Sim \_\_\_ Não \_\_\_  
*(Caso tenhas respondido “Não” na questão acima, passa para o “Questionário II”)*
11. **Qual a modalidade do Desporto Escolar que praticas?**  
\_\_\_\_\_
12. **Quantas horas dedicas à prática desta modalidade semanalmente?**  
\_\_\_\_\_
13. **Há quanto tempo praticas essa modalidade?**  
\_\_\_\_\_

# Anexo 7 – Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)



**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras**

Universidade da Beira Interior  
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Ciências do Desporto  
UC: Estágio



## QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA AS ATIVIDADES DESPORTIVAS (Questionário I)

(QMAD adaptado de: Serpa & Frias, 1991)

Indica-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar as pessoas à prática desportiva. Para preencher este questionário basta assinalar com um círculo o nível de importância de cada uma das afirmações tem para si. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas as questões. Indique suas próprias opiniões, expectativas, sentimentos e atitudes. O questionário é anónimo. As suas respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, excepto o investigador.

### Eu pratico atividades desportivas no desporto escolar para...

	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas	1	2	3	4	5
2. Estar com os amigos	1	2	3	4	5
3. Ganhar	1	2	3	4	5
4. Descarregar energias	1	2	3	4	5
5. Viajar	1	2	3	4	5
6. Manter a forma	1	2	3	4	5
7. Ter emoções fortes	1	2	3	4	5
8. Trabalhar em equipa	1	2	3	4	5
9. (Por) Influência da família ou amigos próximos.	1	2	3	4	5
10. Aprender novas técnicas	1	2	3	4	5
11. Fazer novas amizades	1	2	3	4	5

<b>12. Fazer alguma coisa em que se é bom</b>	1	2	3	4	5
<b>13. Libertar a tensão</b>	1	2	3	4	5
<b>14. Receber prémios</b>	1	2	3	4	5
<b>15. Fazer exercício</b>	1	2	3	4	5
<b>16. Ter alguma coisa para fazer</b>	1	2	3	4	5
<b>17. Ter ação</b>	1	2	3	4	5
<b>18. (Por) Espírito de equipa</b>	1	2	3	4	5
<b>19. (Como) Pretexto para sair de casa</b>	1	2	3	4	5
<b>20. Entrar em competição</b>	1	2	3	4	5
<b>21. Ter a sensação de ser importante</b>	1	2	3	4	5
<b>22. Pertencer a um grupo</b>	1	2	3	4	5
<b>23. Atingir um nível desportivo mais elevado</b>	1	2	3	4	5
<b>24. Estar em boa condição física</b>	1	2	3	4	5
<b>25. Ser conhecido</b>	1	2	3	4	5
<b>26. (Por) Influência dos treinadores</b>	1	2	3	4	5
<b>27. Ser reconhecido e ter prestígio</b>	1	2	3	4	5
<b>28. (Por) Divertimento</b>	1	2	3	4	5
<b>29. (Ter) Prazer na utilização das instalações e material desportivo</b>	1	2	3	4	5

Muito obrigado pela sua colaboração!

## Anexo 8 – Inquérito de Motivação para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD)



**Escola Secundária  
Quinta das Palmeiras**

Universidade da Beira Interior  
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Ciências do Desporto  
UC: Estágio



Departamento de  
Ciências do Desporto

### INQUÉRITO DE MOTIVAÇÕES PARA A AUSÊNCIA DE ATIVIDADE DESPORTIVA

#### (Questionário II)

(IMAAD adaptado de: Pereira e Vasconcelos-Raposo (1997) validado por Fernandes (2005))

Indica-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar as pessoas à não prática desportiva. Para preencher este questionário basta assinalar com um círculo o nível de concordância ou discordância face a cada uma das afirmações. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas as questões. Indique suas próprias opiniões, expectativas, sentimentos e atitudes. O questionário é anónimo. As suas respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, excepto o investigador.

**Eu não pratico atividades desportivas no desporto escolar porque...**

	Discordo Plenamente	Discordo	Nem Discordo Nem Concordo	Concordo	Concordo Plenamente
1. Falta de interesse, de vontade	1	2	3	4	5
2. Falta de instalações desportivas	1	2	3	4	5
3. Falta de tempo	1	2	3	4	5
4. Falta de treinadores/professores	1	2	3	4	5
5. Falta de equipamento pessoal	1	2	3	4	5
6. O trabalho não permite	1	2	3	4	5
7. Por motivos de saúde	1	2	3	4	5
8. Não gosto de desporto	1	2	3	4	5
9. Há poucas possibilidades de prática	1	2	3	4	5
10. Os pais não deixam/apoiam a prática	1	2	3	4	5
11. Tenho outras coisas para fazer	1	2	3	4	5
12. Falta de hábitos desportivos	1	2	3	4	5

13. O desporto é “aborrecido”, “maçador” e “chato”	1	2	3	4	5
14. Por razões económicas (falta de dinheiro)	1	2	3	4	5
15. As instalações desportivas ficam longe	1	2	3	4	5
16. Há poucas pessoas interessadas	1	2	3	4	5
17. Os horários disponíveis das instalações não são adequados	1	2	3	4	5
18. Por vergonha dos outros	1	2	3	4	5
19. Falta de jeito	1	2	3	4	5
20. As modalidades existentes não são as que mais gosto	1	2	3	4	5
21. Acho que não sou bom a praticar desporto	1	2	3	4	5
22. Não gosto dos treinadores/professores	1	2	3	4	5
23. Não sei jogar	1	2	3	4	5
24. Não gosto de me submeter ao esforço físico	1	2	3	4	5
25. Tenho uma má condição física	1	2	3	4	5
26. Os amigos também não praticam	1	2	3	4	5
27. Tenho medo ou receio de fazer mal	1	2	3	4	5
28. Tenho medo de me aleijar	1	2	3	4	5
29. Falta de informação	1	2	3	4	5
30. O desporto não traz benefícios	1	2	3	4	5
31. Não quero mudar o meu “visual” (ficar magro, com músculos)	1	2	3	4	5
32. Falta de apoios, subsídios	1	2	3	4	5
33. Por causa do meu “visual “ (se são gordos ou muito magros)	1	2	3	4	5
34. Por causa da idade	1	2	3	4	5
35. Por preguiça	1	2	3	4	5
36. Porque não me sinto bem a praticar desporto (sinto-me rejeitado...)	1	2	3	4	5
37. Não gosto do confronto físico	1	2	3	4	5
38. Falta de iniciativas desportivas por parte da escola	1	2	3	4	5
39. Porque não gosto de estar em grupo	1	2	3	4	5

Muito obrigado pela sua colaboração!