



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico
Prática Desportiva no Tempo Livre e de Lazer**

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA PÚBLICA

Paulo Sérgio Duarte da Silva

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

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, julho de 2019

Dedicatória

À minha esposa, ao meu filho, ao meu pai, à minha mãe (onde quer que ela esteja), restantes familiares e amigos que sempre acreditaram no meu empenho, capacidade e persistência, pela amizade, motivação, carinho e apoio que me deram durante esta caminhada.

Agradecimentos

Nesta fase importante e decisiva da minha formação académica, depois de um ano rigoroso e exigente a todos os níveis e depois de ter atingido este objetivo pessoal com enorme esforço e dedicação, sinto a necessidade e a obrigação de agradecer a todas as pessoas que me apoiaram incondicionalmente e contribuíram para que a conclusão desta minha caminhada fosse uma realidade.

Agradeço muito ao meu orientador, Professor Doutor António Vicente pela evidente capacidade demonstrada e constante disponibilidade em orientar-me.

Agradeço também a disponibilidade e a colaboração evidenciadas pelo Professor Carlos Garcez, pela Direção do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim, pelos colegas de grupo de recrutamento e pelos alunos e pais envolvidos neste meu processo de formação académica.

À Doutora Sandra Ferreira, docente da UBI, agradeço os esclarecimentos prestados no âmbito do programa estatístico utilizado neste estudo.

Resumo

O presente Relatório de Estágio enquadra-se no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior e é composto por três partes fundamentais.

No primeiro momento enquadrámos e contextualizamos o nosso percurso profissional desde a formação inicial passando pela formação continuada que fomos realizando ao longo dos anos em função das necessidades e desafios que fomos vivendo, procurando apresentar, descrever e fundamentar as etapas que entendemos mais relevantes.

Na segunda parte apresentamos evidências da realização da prática profissional que se concretizou no âmbito do presente Relatório de Estágio na observação de um conjunto de aulas na Escola EB 2e3 do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim, no concelho de Santa Maria da Feira, numa turma do 7.º ano, sobre as quais apresentamos um enquadramento, análise e reflexão crítica.

No terceiro momento apresentamos o trabalho de investigação que tivemos oportunidade de realizar sobre a prática desportiva como atividade de ocupação de tempos livres e de lazer de crianças. O principal objetivo deste estudo foi verificar qual a relevância que a prática desportiva ocupa no tempo de lazer das crianças, identificando as principais influências e oposições para a prática e não prática desportiva. A amostra deste estudo, realizado através da aplicação de um questionário (adaptado do inquérito utilizado por Fernandes (2002)), foi constituída por 293 alunos dos 3.º e 4.º anos de escolaridade (com idades compreendidas entre os 7 e os 12 anos), de ambos os géneros, das sete escolas do 1.º CEB do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim. Através dos dados obtidos pudemos concluir que o gosto pelo desporto varia em função do género, que as modalidades identificadas como oferta são variadas, que as crianças do género masculino praticam desporto durante mais tempo ao longo da semana do que as raparigas, que as diferentes faixas sociais não correspondem práticas de atividades desportivas diferenciadas, ou que as atividades físicas desportivas praticadas são em regra as preferidas, e que os motivos que levam as crianças a não praticar desporto resultam da proibição dos pais e da falta de tempo para o efeito.

Palavras-chave

Relatório de Estágio, Prática Desportiva, Crianças, Lazer, Tempos Livres.

Abstract

The present Internship Report falls within the scope of the Masters in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the University of Beira Interior and is composed of three fundamental parts.

In the first moment, we fit and contextualize our professional path from the initial formation through the continuous formation that we have been doing over the years in function of the needs and challenges that we have been living, trying to present, describe and substantiate the stages that we understand most relevant.

In the second part we present evidence of the accomplishment of the professional practice that materialized in the scope of the present Report of Internship in the observation of a set of classes in the School EB 2e3 of the Grouping of Schools António Alves Amorim, in the municipality of Santa Maria da Feira, in a class of the 7th year, on which we present a framework, analysis and critical reflection.

In the third moment we present the research work that we had opportunity to carry out on the practice of sport as an occupation activity of leisure time and leisure of children. The main objective of this study was to verify the relevance that sports practice occupies in children's leisure time, identifying the main influences and oppositions to practice and not practice sports. The sample of this study, made through the application of a questionnaire (adapted from the survey used by Fernandes (2002)), consisted of 293 students from the 3rd and 4th years of schooling (aged 7 to 12 years) , of both sexes, of the seven schools of the António Alves Amorim School Group. From the obtained data, we could conclude that the taste for sport varies according to gender, that the modalities identified as supply are varied, that the children of the masculine sort practice sport during more time during the week than that the girls, that to different social bands do not correspond to practices of differentiated sporting activities or that physical activities practiced are usually preferred, and that the reasons why children do not practice sport are the parents' prohibition and the lack of time to do so.

Keywords

Report of Internship, Sports Practice, Children, Leisure, Free Time.

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract.....	ix
Índice	xi
Lista de Figuras.....	xiii
Lista de Tabelas	xv
Lista de Acrónimos.....	xvii
1. Introdução	1
1.1. Contextualização da Formação Inicial vs Formação Continuada	2
1.2. Reflexão Autobiográfica	3
2. Enquadramento e Realização da Prática Profissional	9
2.1. Contexto	9
2.2. Intervenção.....	11
3. Estudo de Investigação	16
3.1. Introdução	16
3.1.1. Importância da Prática Desportiva na Infância	17
3.1.2. Atividade Física e Desportiva das Crianças	19
3.1.3. Lazer e Tempos Livres das Crianças	20
3.2. Problema, Objetivos e Hipóteses	23
3.3. Metodologia	24
3.3.1. Participantes	24
3.3.2. Procedimentos	24
3.3.3. Análise e Tratamento de Dados	25
3.4. Resultados	26
3.5. Discussão.....	43
3.6. Conclusão.....	46
4. Conclusão Final	48
5. Referências Bibliográficas	50
Anexos.....	53

Lista de Figuras

Figura 1 - Composição da amostra por género.....	26
Figura 2 - Constituição da amostra por idade	27
Figura 3 - Constituição da amostra por ano de escolaridade	28
Figura 4 - Constituição da amostra segundo a Profissão dos Pais	30
Figura 5 - Parecer sobre o agrado pelo Desporto por género	31
Figura 6 - Identificação de modalidades como oferta do meio	32
Figura 7 - Motivos para a Prática Desportiva.....	40
Figura 8 - Preferência pela Atividade Desportiva Praticada segundo o Género	40
Figura 9 - Atividade Desportiva Desejada mas não Praticada segundo o Género.....	41
Figura 10 - Motivos para a Não Prática da Atividade Desportiva Desejada	43

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Descrição da variável Idade	27
Tabela 2 - Constituição da Amostra Segundo a Escolaridade dos Pais	28
Tabela 3 - Constituição da Amostra segundo a Profissão dos Pais	29
Tabela 4 - Parecer sobre o agrado pelo Desporto.....	30
Tabela 5 - Relação entre género e a Prática/ Não prática Desportiva	32
Tabela 6 - Teste Qui-quadrado (Prática Desportiva)	33
Tabela 7 - Prática/ Não prática Desportiva dos alunos em função da Profissão do Pais	34
Tabela 8 - Prática/ Não prática Desportiva dos alunos em função da Escolaridade do Pais	35
Tabela 9 - 1.º Desporto Semanal praticado por Género	36
Tabela 10 - 2.º Desporto Semanal praticado por Género	37
Tabela 11 - 3.º Desporto Semanal praticado por Género	38
Tabela 12 - Prática Desportiva Semanal em função do Género	39
Tabela 13 - Atividade Desportiva (Modalidade) desejada segundo o Género	42

Lista de Acrónimos

CEB - Ciclo do Ensino Básico

FB - Feedback

UBI - Universidade da Beira Interior

1. Introdução

Este relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico e visa a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

Este mestrado constitui-se como um requisito, em termos de formação académica, para a aquisição de habilitação profissional que permite a docência nos ensinos básico e secundário. Assim, os seus objetivos estão direcionados no sentido de qualificar os professores com um conjunto de competências indispensáveis ao bom desempenho das suas funções pedagógicas. Ser professor exige, entre outros aspetos, um conhecimento científico e pedagógico relacionado com a sua área de intervenção, o domínio de um conjunto de habilidades de ensino, assim como, o desenvolvimento de uma capacidade ponderada e crítica sobre o seu próprio trabalho.

O Estágio Pedagógico é de todas as unidades curriculares aquela que se destaca pela sua relevância pois permite uma primeira aproximação à prática profissional e promove a aquisição de um saber, de um saber fazer e de um saber julgar as consequências das ações didáticas e pedagógicas desenvolvidas na prática pedagógica profissional diária. Logo, o estágio pedagógico ao possibilitar o envolvimento experiencial e interativo com alunos, em situações pré e pós-ativas do ensino, cria condições para a concretização de aprendizagens que podem proporcionar a aquisição de saberes profissionais e mudanças, quer nas estruturas conceptuais, quer nas conceções de ensino.

O Estágio, surge assim, como uma componente fundamental do processo de formação do aluno pois é a melhor forma de adaptação à nova realidade que irá encontrar no futuro, na medida em que decorre sobre o apoio de outros professores e tem como objetivo fundamental ajudar o aluno estagiário a aplicar o conhecimento, adquirido ou que está a construir, e também, ajudá-lo a encontrar as soluções mais adequadas para os problemas com que se deparará no processo ensino-aprendizagem.

Este Relatório de Estágio vem no seguimento da realização da prática pedagógica com aulas observadas, tentando ser um documento que retrata esse mesmo processo. Assim, na primeira parte deste documento estão descritos a Contextualização da Formação Inicial vs Formação Continuada e Reflexão Autobiográfica (identificação e percurso profissional com incidência no contexto da profissionalização obtida). Na segunda parte (Enquadramento e Realização da Prática Profissional) serão apresentadas as reflexões críticas, onde estarão condensadas as informações e considerações mais pessoais referentes à observação de aulas e à evolução do nosso processo de estágio, que inclui: as aprendizagens realizadas, as dificuldades vivenciadas, problemas encontrados e conclusões.

Queremos que este relatório seja mais do que um registo puramente cronológico e sistematizado dos anos de docência, procurando retratar não só a nossa vida profissional e as

vivências que adquirimos ao longo destes anos, como exprimir também as considerações entendidas sobre a nossa própria evolução no exercício das funções docente.

Embora conscientes de que durante o nosso percurso profissional surgiram algumas dificuldades e que por vezes as soluções encontradas podem não ter sido as melhores, consideramos que a confrontação com essas situações tornou evidente a importância da formação e da preparação pessoal e profissional do Professor de Educação Física.

As nossas expectativas face às consequências desta formação são elevadas pois o término deste percurso académico e deste relatório poderão significar um auxílio para a nossa valorização pessoal e profissional, no sentido em que as ilações que daí podemos retirar irão, certamente, alterar a nossa atitude profissional e desejamos experimentar um novo ciclo na nossa vida de docente e mais especificamente ligado à área de Educação Física.

Portanto, procuramos analisar de forma crítica os factos sucedidos durante os vários anos de lecionação, procurando tirar conclusões que nos conduzirão no futuro, de uma forma adequada, competente e responsável.

1.1. Contextualização da Formação Inicial vs Formação Continuada

No ano de 1998 concluímos a nossa licenciatura no Curso de Professores do Ensino Básico, Variante de Educação Física, na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico da Guarda, com Estágio Pedagógico integrado.

Aquando da conclusão da licenciatura já exercíamos funções docentes, ainda mesmo antes da profissionalização, desde outubro de 1996, no grupo 09, atual 260 (Educação Física). Posteriormente, após a profissionalização demos continuidade ao percurso profissional exercendo funções docentes no grupo 38, atual 620, durante dois anos letivos. Terminado este ciclo, sem interrupções, continuámos a exercer funções docentes nos grupos de recrutamento 910 (Educação Especial 1) e 110 (1.º CEB), ao qual estamos ligado atualmente como professor de Quadro de Zona Pedagógica.

Desde o ano letivo de 1996/1997 até à atualidade que lecionamos em escolas de ensino público, sem descontinuações, e sempre com horários completos.

Durante a nossa experiência profissional realizámos diversas ações de formação acreditadas e não acreditadas no âmbito da formação inicial (Educação Física), 1.º Ciclo do Ensino Básico e Educação Especial. Concluímos também o Curso de Especialização em Educação Especial (Pós-Licenciatura), na área de formação especializada: Educação Especial, especialidade em Domínio Cognitivo e Motor, em 20 de julho de 2005, no Instituto Superior de Ciências Educativas de Mangualde.

Ao longo do nosso percurso profissional lecionámos em diversos e diferentes Agrupamentos de Escolas o que contribuiu para melhorar a nossa competência profissional,

valorizando e enriquecendo também as nossas práticas educativas. Apesar da instabilidade que temos sentido ao longo destes anos devido a constantes alterações de local de trabalho, o que tornou a nossa vida por vezes periclitante, agitada e desgastante, nunca deixámos de desempenhar as nossas funções docentes de forma rigorosa. Cumprimos e assegurámos quase sempre 100% do serviço letivo e todo o serviço não letivo que nos foi distribuído, tendo sido pontuais e assíduos.

Durante a nossa etapa profissional através da realização de formação acreditada, em diversas áreas, atualizámos e adquirimos conhecimentos e competências que enriqueceram a nossa atividade profissional, que têm vindo a contribuir para a melhoria da nossa prática pedagógica.

1.2. Reflexão Autobiográfica

No Ano Letivo de 1996/1997 lecionámos a disciplina de Educação Física, grupo 260, durante 327 dias, na categoria de contratado, na Escola E. B. 2 - 3 de Trancoso, tendo-nos sido atribuído um horário de 22 horas, onde desempenhámos o cargo de Diretor de Instalações, participando nos quadros competitivos do Desporto Escolar nas modalidades de Futebol de Cinco e Atletismo. Foi-nos também atribuída uma hora extraordinária de Apoio Pedagógico Acrescido para prestar apoio na recuperação de uma adolescente com deficiência motora. A experiência vivida durante esta etapa foi deveras compensadora pois permitiu-nos crescer e evoluir durante o nosso primeiro ano de exercício de funções docentes

No Ano Letivo de 1997/1998 lecionámos a disciplina de Educação Física, grupo 260 e 620, durante 365 dias, na categoria de contratado, na Escola E. B. 2 - 3 de Aguiar da Beira, tendo-nos sido atribuído um horário de 22 horas, onde desempenhámos o cargo de Diretor de Turma, com participação nos quadros competitivos do Desporto Escola nas modalidades de Futebol de Cinco e Atletismo. Para além disso, juntamente com os colegas do grupo de Educação Física, organizámos e operacionalizámos o projeto Férias Desportivas no final do ano letivo. Este projeto decorreu durante duas semanas: na primeira semana promoveu-se a realização de diversas atividades desportivas (paintball, escalada, rappel, slyde, futebol, andebol e basquetebol) nas quais participaram cerca de quarenta crianças/ jovens do Ensino Básico e Secundário. Na segunda semana os mesmos participantes usufruíram de um acampamento, nas instalações/ recinto escolar da Escola Secundária da Gafanha da Nazaré - Aveiro, bem como das praias e dos parques aquáticos existentes nas proximidades. Todas as atividades letivas e não letivas desenvolvidas ao longo deste ano letivo decorreram dentro da normalidade com bastante entusiasmo e dedicação e a nossa prática pedagógica foi melhorada devido também ao empenho e apoio dos colegas de grupo.

Em 1998/1999, durante o Ano Letivo lecionámos disciplina de Educação Física, grupo 620, durante 365 dias, como professor contratado, na Escola E. B. 2 - 3 de Aguiar da Beira,

tendo-nos sido atribuído um horário de 23 horas, onde exercemos os cargos de Diretor de Turma e de Delegado de Grupo, com participação nos quadros competitivos do Desporto Escolar, nas modalidades de Futebol de Cinco e Atletismo. À semelhança do Ano Letivo transato, em conjunto com os colegas do grupo de Educação Física organizámos e operacionalizámos novamente o projeto Férias Desportivas no final do ano letivo, com a mesma programação de atividades. A avaliação das atividades letivas e não letivas permitiu perceber que o trabalho efetuado foi bastante positivo.

No ano letivo 1999/2000 lecionámos na Escola E. B. 2e3/S de Aguiar da Beira, a disciplina de Educação Física, como professor contratado, grupo 620, durante 366 dias, com horário completo. Foram-nos atribuídas cinco turmas, quatro do 7º e uma do 8º ano, quatro horas de Desporto Escolar e desempenhámos funções de Coordenador do Desporto Escolar. Foi-nos também atribuída uma hora de Apoio Pedagógico Acrescido para prestar apoio na recuperação de um jovem com deficiência motora (distrofia muscular). Em conformidade com a mesma linha orientadora, o grupo de Educação Física estruturou e desenvolveu mais uma vez o projeto Férias Desportivas no final do ano letivo, no qual estivemos envolvidos.

Durante o ano letivo 2000/2001 lecionámos na Escola do 1.º Ciclo do Pedregal - Câmara de Lobos - Região Autónoma da Madeira, na categoria de docente contratado, grupo 110, com horário de 25 horas, durante 365 dias. Foi-nos atribuída uma turma do 4.º ano de escolaridade. Lecionar no 1.º CEB exigiu da nossa parte um esforço redobrado, contudo as metas propostas para a turma e para nós foram atingidas.

No ano letivo 2001/2002 lecionámos a disciplina de Informática (atividade de complemento curricular), na Escola a Tempo Inteiro da Nazaré, 1.º Ciclo do Ensino Básico - Funchal da Região Autónoma da Madeira, durante 365 dias, na categoria de professor do quadro de vinculação da RAM (grupo 110), tendo-nos sido atribuídas 12 das 16 turmas do 1.º ciclo, existentes na escola. Para além da prática pedagógica desenvolvida nas referidas turmas, desenvolvemos também o projeto do Clube de Informática. Esta experiência foi gratificante pois permitiu-nos desenvolver competências digitais.

Em 2002/2003 ensinámos na Escola EB1 de Almedina - Coimbra, na categoria de Professor do Quadro Distrital de Vinculação de Coimbra - 1.º Ciclo, durante 365 dias, tendo-nos sido atribuída a turma 1 do 1.º ano de escolaridade. A lecionação no 1.º CEB exigiu da nossa parte um esforço aumentado, porém as metas propostas para a turma e para nós foram alcançadas.

Posteriormente, nos anos letivos de 2003/2004 e 2004/2005, exercemos funções de natureza técnico-pedagógica (Coordenação), no âmbito do Desp. Conj. 105/97 de 01/07, na ECAE de Figueira de Castelo Rodrigo/Almeida/Meda/Pinhel/Sabugal, na categoria de Professor do Quadro de Zona Pedagógica de Coimbra - 1.º Ciclo, durante 731 dias, tendo sido designado pela Direção Regional de Educação do Centro. Durante este período foi possível conhecer melhor os profissionais da Educação Especial bem como as suas competências e as dificuldades de aprendizagem das crianças com Necessidades Educativas de Carácter

Permanente. Conhecemos também os problemas da inclusão e integração das referidas crianças na sociedade, que tentámos sempre resolver.

Em 2005/2006 lecionámos na área da Educação Especial - grupo 910, no Agrupamento de Escolas de Figueira de Castelo Rodrigo, durante 365 dias tendo sido uma experiência gratificante pois pudemos ensinar crianças com limitações físicas, intelectuais, etc.

Nos anos letivos de 2006/2007, 2007/2008, 2008/2009, 2009/2010, 2010/2011 e 2011/2012 exercemos funções docentes, na área da Educação Especial - grupo 910, no Agrupamento de Escolas de Almeida, durante 2192 dias (seis anos). Foi uma experiência gratificante pois pudemos ensinar crianças com limitações durante vários anos o que permitiu dar continuidade pedagógica ao nosso trabalho e assim obter melhores resultados.

Em 2012/ 2013 exercemos funções docentes (grupo 110) no Agrupamento de Escolas de Coimbra Sul, tendo-nos sido atribuída uma turma do 3.º ano de escolaridade, durante 365 dias.

Nos anos letivos de 2013/2014, 2014/2015, 2015/2016, 2016/2017, 2017/2018 exercemos funções docentes (grupo 110), no Agrupamento de Escolas António Alves Amorim - Lourosa e, durante estes anos letivos fomos sempre docente titular de turma, durante 1826 dias (cinco anos). Exercemos ainda o cargo de Coordenador de Estabelecimento desde o dia 01 de setembro de 2015 até 31 de Agosto de 2018.

Atualmente somos professor do Quadro de Zona Pedagógica 02 - 1.º Ciclo do Ensino Básico, a exercer funções docentes no Agrupamento de Escolas António Alves Amorim no presente ano letivo (2018/2019), no grupo 110 e continuamos a desempenhar o cargo de Coordenador de Estabelecimento. Temos, até 31 de agosto de 2018, seiscentos e noventa e dois dias de serviço antes da profissionalização e sete mil trezentos e cinco dias após a profissionalização, perfazendo um total de sete mil novecentos e noventa e sete dias de tempo de serviço docente, nas áreas da Educação Física (grupos 260 e 620), 1.º Ciclo do Ensino Básico (grupo 110) e Educação Especial (grupo 910), como anteriormente se referiu.

Ao longo do nosso percurso profissional desenvolvemos outros projetos e lecionámos aulas, no âmbito da formação inicial (Educação Física) em algumas instituições públicas e privadas (Casa da Freguesia de Escalhão - Lar da Terceira Idade/ ATL - IPSS e Junta de Freguesia de Escalhão).

O desempenho de funções de monitor de Basquetebol e de treinador de futebol (nível I) também fazem parte da nossa experiência ao longo do percurso profissional enquanto profissional da Educação Física.

Durante a lecionação nos grupos de Educação Especial e 1.º Ciclo do Ensino Básico participámos e colaborámos em diversas atividades e eventos promovidas pelos grupos de Educação Física das Escolas e Agrupamentos de Escolas onde exercemos funções.

Ao longo da nossa experiência profissional, nas diversas dimensões do exercício docente, procurámos definir as linhas orientadoras da nossa intervenção de forma a estabelecer princípios pedagógicos e didáticos que permitissem avaliar as situações, estabelecer e hierarquizar objetivos, estruturar conteúdos, selecionar métodos e meios de

avaliar. Assim, estas dimensões, considerando quatro etapas primordiais, como a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação, envolveram a nossa preocupação e empenho, tendo em conta a importância de criar estratégias de intervenção proveitosas, adequadas e eficientes, tendo como base os princípios pedagógicos e didáticos da disciplina de Educação Física.

Na conceção, tendo em conta os contextos do nosso exercício docente, considerámos necessário analisar e recolher o maior número de informações relativamente ao contexto cultural e social das escolas e das turmas onde lecionámos, dos projetos educativos e planos curriculares de Educação Física propostos, sendo estas informações imprescindíveis para uma boa definição das atividades a executar bem como o seu planeamento.

Considerámos este trabalho inicial essencial, pois ajudou a planear todos os anos letivo para cada turma, permitindo estruturar e distribuir as matérias/conteúdos de acordo com a hierarquização dos objetivos sugeridos e selecionar as instalações/recursos e meios a utilizar e a rentabilizar.

Como aprendemos a planificação deve ter em conta um conjunto alargado e diverso de fatores.

A programação das atividades relativamente à área curricular de Educação Física não deve ser diferente da de qualquer outra área curricular. No seu propósito, pretende definir, estruturar e organizar o processo de ensino/aprendizagem, devendo formar um processo dinâmico e estável que possibilite controlar situações desfavoráveis, avaliar situações presentes e possibilitar as tomadas de decisão e as reformulações consideradas apropriadas.

Assim, devido às planificações efetuadas selecionámos, a partir das diretrizes e sugestões curriculares, os objetivos adequados às potencialidades e necessidades dos alunos, escolhemos e delineámos as melhores estratégias para que todos atingissem os objetivos propostos e avaliámos os resultados e o processo, reformulando e assumindo as decisões de reajustamento apropriadas, sempre que foi necessário.

Durante os processos de planeamento, ao realizar o plano anual da turma, tivemos sempre em conta os objetivos e os recursos humanos e materiais existentes para abordar melhor os conteúdos das diferentes modalidades bem como as reais necessidades e dificuldades dos alunos/ turma (caraterização das turmas) e as caraterísticas do meio social.

A nossa experiência docente reitera o facto de que qualquer planeamento ou programação anual dependem de diversos fatores, considerando a diversidade das variáveis de contexto e de programa que se possam verificar, bem como a sua interpretação por parte do departamento curricular de cada escola.

No início de cada ano letivo delineámos um primeiro plano anual com base no horário fornecido pela escola, nos espaços distribuídos e nos objetivos gerais e específicos descritos no Programa Nacional de Educação Física.

Esta pequena reflexão apenas pretende mostrar a relevância de serem considerados alguns pressupostos de partida, importantes para a lecionação da Educação Física escolar, principalmente no que respeita à sua organização e estruturação curricular.

A realização, dimensão da intervenção pedagógica afigurou-se como um dos aspetos mais relevantes e mais gratificante do nosso exercício docente e talvez seja o maior desafio no quadro das difíceis funções do docente na escola.

Ensinar é um processo complexo, pessoal, e a matéria sobre o qual a Educação Física se debruça oferece algumas interrogações acerca de como ensinar melhor.

Assim, neste momento de reflexão referimos alguns princípios essenciais que procurámos que orientassem a nossa atividade docente ao longo destes anos, como a preocupação, a atitude e a responsabilidade profissional.

Preocupámo-nos sempre com a necessidade de ter um conhecimento individualizado mais aprofundado sobre os alunos, as suas características, dificuldades e necessidades.

Procurámos também que toda a intervenção fosse feita de acordo com planos adequados às conjunturas, definindo objetivos específicos, realistas e avaliáveis.

Na nossa intervenção procurámos estimular, motivar e auxiliar os alunos nas atividades de aprendizagem e na definição dos seus objetivos, concentrando a atenção nos seus avanços/evoluções, proporcionando-lhes situações e estratégias de ensino benéficos, promovendo uma relação pedagógica positiva e facultando *feedbacks* positivos.

Foi constante a preocupação na transmissão de conhecimentos, procurando a motivação e empenho dos alunos nas aulas, a definição de metas e os seus êxitos em cada tema/modalidade, com o intenção de os mesmos alcançarem competência e autonomia.

Procurámos, também, utilizar os procedimentos de instrução, gestão, controlo, regulação e segurança das atividades de acordo com os princípios pedagógicos e didáticos e de uma forma adequada aos objetivos propostos para a aula.

A instrução representa uma dimensão de intervenção pedagógica decisiva em todo o processo de ensino aprendizagem. Ela vai mais além do que uma simples comunicação com os alunos. Para uma boa condução da aula, o professor tem que ter aptidões/capacidades comunicacionais, uma grande capacidade de relacionamento, devendo ser claro, simples e eficiente, o que nem sempre se afigura fácil de realizar.

Durante as aulas e na nossa intervenção pedagógica, procurámos empregar uma linguagem clara e apropriada quando em comunicação com os alunos, sempre com um discurso curto e objetivo que facilitou o ensino/instrução.

A este nível, procurámos também estimular, motivar e acompanhar os alunos durante as situações de ensino, usando estratégias de observação, intervenção, *feedback* e ciclos de *feedback* ajustados que produziram efeitos nas aprendizagens dos alunos.

Na dimensão pedagógica organização/gestão, dimensão fundamental da intervenção do professor, procurámos gerar em todas as aulas, como objetivo fundamental da nossa intervenção, as condições e fatores essenciais ao sucesso no ensino da Educação Física, ou seja uma apropriada estruturação da aula nos seus aspetos organizacionais, a promoção de um ambiente emocional propício à motivação dos alunos e às aprendizagens, uma valorização máxima do tempo potencial de aprendizagem e o uso rigoroso do *feedback* pedagógico. Procurámos também utilizar os procedimentos adequados à mobilização e compreensão dos

alunos para as tarefas da aula, utilizar as estratégias de ensino e estruturas organizativas adequadas aos objetivos pedagógicos e condições em que se desenvolveram as aulas.

Procurámos oferecer experiências de aprendizagem variadas, que eventualmente conseguissem promover a competição equilibrada entre os alunos, pois pode significar um fator para a motivação dos mesmos.

Na procura da qualidade do ensino, torna-se claro o papel primordial desempenhado pelas estruturas e estratégias avaliativas no âmbito escolar, assumindo a avaliação um papel essencial para a valorização das escolas, dos seus professores e da qualidade de todo o processo de ensino aprendizagem. Tal como refere Pais (2002, p.11), *“A qualidade da avaliação das aprendizagens realizada ao nível da escola é um dos mais poderosos instrumentos que o professor e os alunos dispõem para melhorar o ensino e a aprendizagem”*.

Poderemos definir a avaliação como a competência de obter os elementos e as informações indispensáveis à avaliação contínua (formativa) do progresso dos alunos, da adequação dos objetivos dos programas, da adequação dos processos e métodos, dos resultados das aprendizagens dos alunos e de toda a eficiência geral do sistema de ensino.

Ao longo destes anos a nossa prática profissional, considerando os contextos em que a mesma foi exercida e observando poucas significativas variáveis de processo, na avaliação foram sempre considerados os pressupostos considerados e definidos pela escola e pelo grupo disciplinar e de acordo com as orientações curriculares dos programas nacionais de Educação Física. Assim, a avaliação foi orientada sobre a melhoria dos comportamentos, atitudes e aquisição por parte alunos dos conteúdos programáticos definidos no Programa Nacional de Educação Física.

Procurou-se que a avaliação fosse contínua e tivesse por base a observação direta e os registos de comportamentos, o preenchimento de grelhas de observação e o resultado das fichas de avaliação.

Concluindo esta dimensão, podemos dizer que foi nossa preocupação implementar os diversos níveis da avaliação como um conceito ativo e contínuo de informação sobre os alunos, o seu comportamento e evolução, bem como de informação sobre a adaptação dos processos de ensino-aprendizagem.

Procurámos uma implementação adaptada dos instrumentos e técnicas de avaliação, desejando que as mesmas contribuíssem, a partir dos dados recolhidos, para uma melhor regulação e orientação de todo o processo de ensino e aprendizagem.

Para finalizar esta nossa reflexão gostaríamos de partilhar que ao longo da nossa experiência profissional e em toda a prática pedagógica, nos diferentes grupos e níveis de ensino em que lecionámos fomos um profissional rigoroso, preocupado em ensinar corretamente e atento às reais necessidades de aprendizagem dos alunos, bem como às suas dificuldades.

2. Enquadramento e Realização da Prática Profissional

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola EB 2e3 do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim, localizada no centro da cidade de Lourosa, no concelho de Santa Maria da Feira. Fomos orientados pelo Professor Carlos Garcez e as atividades letivas decorreram na turma D do 7.º ano de escolaridade.

Apesar de exercer funções docentes neste Agrupamento nem sempre foi fácil compatibilizar horários, mas a disponibilidade da direção do Agrupamento e do professor orientador foi fundamental para a concretização do processo de Estágio.

2.1. Contexto

De acordo com a informação disponível na página Web da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira¹ o concelho possui uma população que atinge 135964 indivíduos. Santa Maria da Feira é, no contexto da Área Metropolitana do Porto, um dos mais dinâmicos municípios em termos demográficos.

Relativamente ao contexto onde se insere o Agrupamento de Escolas António Alves Amorim e de acordo com o seu Projeto Educativo efetuamos seguidamente a exposição de factos e informações relevantes acerca do mesmo. Assim, podemos dizer que o primeiro estabelecimento de ensino oficial público de 2.º ciclo, na cidade de Lourosa, Distrito de Aveiro, data de 1975, ano em que a portaria 791/75, de 31 de Dezembro do Ministério da Educação homologa o funcionamento da Escola Preparatória de Lourosa.

Posteriormente, por despacho do Senhor Secretário de Estado da Administração Educativa de 30 de Abril de 1999, foi constituído o Agrupamento Vertical de Escolas de Lourosa que comportava, para além de discentes do 2.º e 3.º Ciclos, alunos das escolas do 1.º Ciclo e Jardins de Infância dos estabelecimentos de ensino oficial de Aldeia Nova, Casalmeão, Igreja e Vendas Novas, estabelecimentos escolares da freguesia de Lourosa, conforme Projeto Educativo.

Em 2001 foram integradas no Agrupamento Vertical não só as escolas do 1.º Ciclo e Jardim de Infância de Fonte Seca, pertencentes à freguesia de São João de Ver, como também a escola do 1.º Ciclo de Vergada pertencente à freguesia de Mozelos. Por

¹ https://www.cm-feira.pt/portal/site/cm-feira/template.MAXIMIZE/indicadores-estatisticos/?javax.portlet.tpst=6e3fbee686baa2a31dd762d990af8a0c_ws_MX&javax.portlet.prp_6e3fbee686baa2a31dd762d990af8a0c_viewID=detail_view&javax.portlet.prp_6e3fbee686baa2a31dd762d990af8a0c_thematicContentPath=%2FThematic%20Navigation%2FIndicadores%20Estat%3%ADsticos%2FDemografia%2F&javax.portlet.begCacheTok=com.vignette.cachetoken&javax.portlet.endCacheTok=com.vignette.cachetoken

consequência da extinção do Agrupamento Horizontal de Nogueira, Mozelos e Lamas, em 2007, foram integradas no Agrupamento Vertical de Escolas de Lourosa as escolas do 1.º Ciclo e os Jardins de Infância de Prime e Sobral, pertencentes à freguesia de Mozelos.

No ano de 2011 o Agrupamento, de acordo com o Projeto Educativo, passou a designar-se Agrupamento de Escolas António Alves Amorim - Lourosa, sendo composto por 6 Jardins de Infância, 7 escolas do 1.º Ciclo e a Escola sede do 2.º e 3.º Ciclos.

O edifício da Escola sede data de 1977, até ao momento só em julho de 2016 foram requalificadas as coberturas do 1.º, 2.º e 3.º pavilhão.

Em 2009 a EB1 de Sobral e em 2013 a EB1 de Igreja, designada por Dr. Sérgio Ribeiro desde esse ano, passaram a centros escolares.

A população escolar é oriunda maioritariamente das freguesias anteriormente referidas, cuja atividade económica centra-se principalmente nos setores secundário e terciário, com parte da população ligada aos setores profissionais de serviços e vendedores, operários, artífices e trabalhadores não qualificados. Face ao seu nível socioeconómico a comunidade escolar é maioritariamente carenciada (30% de alunos têm escalão A e 22,3% têm escalão B).

Atualmente o agrupamento, de acordo com o seu Projeto Educativo, tem cerca de 222 alunos na Educação Pré-escolar, 626 no 1.º Ciclo do Ensino básico, 251 no 2.º CEB e 302 no 3.º CEB.

A organização do Agrupamento decorre dos princípios consignados no Decreto-Lei 137/2012, de 2 de julho, tendo igualmente em consideração as normas previstas no Regulamento Interno.

O Agrupamento de Escolas António Alves Amorim, em conformidade com o seu Projeto Educativo, assume como missão o desenvolvimento de uma estratégia de gestão assente no fortalecimento da autonomia responsável do agrupamento, na formação, envolvimento e desempenho individual de cada recurso humano, na cultura de participação de alunos, pais e encarregados de educação no processo educativo e na promoção de uma rede de parcerias institucionais através de protocolos, com vista à melhoria dos resultados escolares e educativos dos alunos, assim como da imagem institucional e social da unidade de gestão.

De acordo com o referido Projeto Educativo, a Missão do agrupamento traduz-se na concretização dos seguintes propósitos: prestar um serviço educativo de elevada qualidade; contribuir, através das suas práticas pedagógicas, para a formação de cidadãos responsáveis, solidários, autónomos e socialmente interventivos; transmitir valores universais na relação com a comunidade educativa; criar oportunidades para todos, respeitando as diferenças e promovendo a inclusão.

O Agrupamento, relativamente à sua visão assume-se como uma instituição: aberta e plural, reconhecida pela qualidade de ensino e pelas atividades que promove; que privilegia a integração social e a igualdade de oportunidades; que promove diversas parcerias e se envolve em projetos de cariz local, nacional e/ou internacional; que se organiza com base numa gestão orientada por objetivos claros, sustentados na transparência de procedimentos e

no aproveitamento e racionalização dos recursos de que dispõe; que orienta os recursos humanos do agrupamento para a promoção do sucesso escolar e educativo dos alunos promovendo a autonomia, a articulação, a participação e a colaboração, como estipulado no seu Projeto Educativo.

O Agrupamento de Escolas António Alves Amorim orienta a sua ação no sentido de educar para os valores humanos e para o desenvolvimento pessoal e social. Neste sentido, promove o desenvolvimento de capacidades e competências para uma boa qualificação científica e para o exercício de uma cidadania ativa, educando para a valorização do trabalho e do sentido da responsabilidade.

No que concerne à caracterização da escola sede do agrupamento, local onde decorreu o Estágio Pedagógico podemos dizer que possui variados espaços e/ou recursos como: refeitório, bar/ salão de convívio, anfiteatro exterior, gabinete de Psicologia e Orientação, Sala de Educação especial, Serviços Administrativos, espaços de circulação, três blocos de aulas, instalações sanitárias, portaria, receção, papelaria, reprografia de alunos/ professores, gabinetes de apoio ao aluno, sala dos Diretores de Turma, biblioteca/Centro de Aprendizagem, sala de Professores, sala de Assistentes Operacionais, etc.

Relativamente aos espaços exteriores a escola possui espaços de lazer e recreio e espaços desportivos (três campos de jogos e um pavilhão Gimnodesportivo), bem com diverso material desportivo adequado para utilização nas aulas de Educação Física e no Desporto Escolar (bolas de futebol, bolas de basquetebol, andebol, voleibol, ténis, volantes e raquetes de badminton, uma aparelhagem de som, aparelhos e colchões para ginástica acrobática, artística, e de aparelhos, barreiras, cones, sinalizadores, redes de voleibol e de badminton, tabelas de basquetebol, balizas de futsal, entre outros).

Os espaços desportivos são utilizados pelo grupo de Educação Física para a lecionação de aulas e para o Desporto Escolar.

Os espaços/instalações referidas anteriormente possuem todas as condições para que o trabalho desenvolvido com os alunos seja facilitado e toda a programação emanada pelo Ministério da Educação seja cumprida, Para além disso a escola possui em qualidade e quantidade diversos materiais/ equipamentos desportivos apropriados à operacionalização das atividades desportivas letivas e não letivas.

2.2. Intervenção

A observação pedagógica assume cada vez mais um papel cada vez mais necessário no estudo do ato pedagógico, tornando-se assim um procedimento muito eficaz no processo de formação de diferentes professores, quando organizada e devidamente fundamentada.

A observação das aulas tem como objetivo fundamental munir o docente estagiário das competências de observação, reflexão e análise crítica, que faz parte do processo de formação e é indispensável para a evolução, tanto profissional como pessoal.

Assim, após a observação de dez aulas do Professor Cooperante / orientador Carlos Garcez ministradas à turma D do 7.º ano de escolaridade, alusivas às unidades didáticas de Ginástica Acrobática, Atletismo e Andebol, apresentam-se diversas reflexões. Estas observações foram efetuadas de acordo com a calendarização estabelecida para o efeito e foram devidamente analisadas. O processo de observação das aulas teve início no dia 26/11/2018 e terminou em 21/01/2019.

Com cerca de vinte e três anos de experiência no Ensino Básico e Secundário, quer nos grupos de docência de Educação Física (260 e 620), quer nos grupos de Educação Especial e 1.º CEB (910 e 110 respetivamente), propusemo-nos obter o Grau de Mestre em Ensino da Educação nos Ensino Básico e Secundário, sendo este Estágio Pedagógico a etapa final de todo o nosso processo de aprendizagem. Consideramos que temos bastantes virtudes, alguns defeitos e muita vontade de nos valorizar enquanto docente e, por conseguinte, valorizar as aprendizagens dos nossos atuais e futuros alunos.

Com a nossa experiência na área da Educação Física, consideramos que existem diferenças no ensino-aprendizagem entre os 1.º/2.º Ciclos do Ensino Básico e os 3.º Ciclo/ Secundário, seja ao nível da faixa etária dos alunos (modos de estar, relações, vivências, desenvolvimento motor), nos conteúdos, nas estratégias, enfim uma infinidade de problemas que aparecem e que temos de os reconhecer e modificar. Assim e de acordo com o que a reflexão realizada, surgiram algumas dificuldades aquando da observação das ditas aulas que não podemos ignorar ou escamotear.

Segundo Alçada (1982), *“A observação de aulas é um processo de que os professores se socorrem para desenvolver o poder de análise da sua própria atuação. Se um professor observa um colega quando este realiza as suas aulas pode posteriormente ajudá-lo a analisar mais claramente os seus procedimentos e simultaneamente encontrar pontos de referência para melhorar o processo de análise do seu próprio trabalho.”*

Assim, a utilidade da observação de aulas está essencialmente no contributo que daí provém para a auto-avaliação do trabalho do professor, tanto daquele que é observado como do que observa.

No que diz respeito à profissionalização, quando um profissionalizando é observado por colegas, ou outros profissionalizados, os quais posteriormente e após reflexão e avaliação lhe dão conta do que observaram, com ele debatem e analisam o que se passou, passa a dispor como que de um instrumento de análise e reflexão que o pode ajudar a aperfeiçoar a sua ação. Se assim não for essa reflexão dos colegas, não contribui para a melhoria das suas prestações por não se rever nessa análise, ou porque não concorda com alguns aspetos ou propostas de trabalho, essa observação de aula pode não ajudar na formação do professor estagiário. É crucial que aquele que é criticado adira à crítica produtiva. É relevante também que com a observação de aulas não se fomentem processos destruidores, e que, ao invés,

nunca se perca de vista o real objetivo do trabalho que é ajudar na formação do docente que recebe a apreciação.

Logo, devemos procurar processos que possibilitem, tanto aos que observam, como aos que são observados, refletir sobre as práticas e encontrar formatos de trabalho cada vez mais assertivos e concretos.

Durante a observação de aulas foram observados diferentes aspetos: Gestão e Organização Inicial (que diz respeito ao início da aula e engloba a pontualidade e a celeridade demonstradas pelo professor); Instrução (também na parte inicial da aula, referente à apresentação dos objetivos para a mesma, informação da organização, clareza e simplicidade da linguagem utilizada, apresentação dos critérios de êxito e o controlo da duração da informação transmitida); Organização da prática (referente aos aspetos organizacionais, sendo as categorias, constituição de grupos e cooperação dos alunos na organização da aula); Demonstração (observação da adequação do modelo utilizado, o posicionamento dos alunos e a identificação das componentes críticas de forma a operacionalizar as aprendizagens); Aquecimentos (período da aula em que são verificadas as apropriações dos exercícios quanto à duração, à progressão na intensidade e se tem um fio condutor para a parte fundamental); Valor das Atividades (numa perspetiva qualitativa e quantitativa, refere-se às atividades sugeridas segundo os objetivos estipulados, à relação entre o volume e a intensidade, à duração relativa das atividades propostas, ao grau de dificuldade e variantes utilizados, segundo uma lógica de progressão e com uma componente lúdica apropriada); Propostas, Controlo da Prática (respeitante a esta dimensão temos a visão geral da turma de modo a ter um controlo geral e atuação oportuna, Feedback, caso necessário, à circulação equilibrada pelo espaço, às interações positivas entre os intervenientes e à motivação para a atividade manifestadas); Regulação da Disciplina (temos o cumprimento das regras, reforço dos comportamentos apropriados e adequação da punição aos comportamentos desapropriados); Feedback (se há FB assertivos, objetivos, e adequados às diferentes situações e qual o tipo de FB utilizado); Organização e Gestão da Turma Durante a Prática (respeitante aos tempos de organização e transição das atividades e à duração dos tempos de espera); Informação Final (no período final da aula o questionamento sobre dúvidas ou questões dos alunos, revisão dos conteúdos lecionados, o FB dado e informações sobre a aula seguinte - conteúdos, local, material necessário).

Para além da observação da prática pedagógica do professor titular da turma, também foram observados aspetos gerais relacionados com o comportamento e atitudes dos alunos da turma tais como:

- Comportamentos dirigidos para a atividade: Conversas inoportunas; parar a ação sem perturbação; desrespeito pelo material escolar; sair do espaço da aula sem autorização; barulho de bolas; modificação da atividade;
- Comportamentos dos alunos dispensados: Conversas inoportunas; perturbação diversa; sair do espaço da aula sem autorização;

- Comportamentos dirigidos aos colegas: Rusticidade; golpe ou pancada; Conduta perigosa;
- Comportamentos dirigidos ao professor - Recusa de obediência; grosseria, etc.

Todas as observações efetuadas foram registadas em caderno de apontamentos utilizado para o efeito.

Após a observação das aulas podemos dizer que a prática pedagógica do docente titular de turma foi irrepreensível pois revelou um conhecimento científico e pedagógico relacionado com a sua área de intervenção, domínio de um conjunto de habilidades de ensino, assim como o desenvolvimento de uma capacidade ponderada e crítica sobre o seu próprio trabalho. Para além disso soube comunicar com clareza e de uma forma apropriada motivando sempre os alunos da turma durante a realização das atividades propostas em todas as aulas. A sua atitude durante as aulas foi correta, ponderada e exigente pois permitiu ajudar os alunos a superar as suas dificuldades e respondeu eficazmente às reais necessidades dos alunos da turma.

O comportamento da turma foi bastante satisfatório o que facilitou a prática pedagógica. Os alunos revelaram-se obedientes, cumpridores de regras e motivados para a aprendizagem.

Este Estágio Pedagógico, enquanto docente de Educação Física significou muito para nós, uma vez que foi uma experiência gratificante e que encarámos com muita satisfação, pois penso que quando não se tem prazer naquilo que se faz, torna-se difícil sentirmo-nos realizados e não conseguimos executar as tarefas propostas com a devida qualidade e respetivo êxito.

O tempo gasto a planear aulas/atividades, a definir estratégias, a refletir e a operacionalizar/executar é sempre muito. Em certos momentos somos desafiados perante situações a apresentar competências, quer ao nível da lecionação de conteúdos, quer ao nível da capacidade de planear e realizar atividades, bem como durante a observação de aulas. Procurámos sempre, com tranquilidade e sensatez responder positivamente e com total disponibilidade, às dificuldades/ desafios que foram surgindo.

Ninguém é infalível mas julgamos que a maioria das decisões por nós tomadas revelaram-se coerentes e apropriadas. Cometem-se por vezes erros que nos ensinam e nos fazem crescer como professores no sentido de, no futuro, respondermos melhor às reais necessidades dos nossos alunos.

Queremos continuar a atualizar frequentemente saberes e investir na formação, evoluindo o nível de conhecimentos técnicos das diversas modalidades. Ampliando deste modo a qualidade das nossas aulas de Educação Física.

Tencionamos preservar, e se possível melhorar, o nosso relacionamento com os alunos, a transmissão de conhecimentos e a disciplina durante as aulas. Valorizaremos sempre as apreciações e as ideias dos discentes. Assim, contribuiremos para promover um bom ambiente no espaço da aula, a motivação, o desempenho, o rendimento e sucesso escolar na disciplina de Educação Física.

Teremos sempre uma boa conduta ético-profissional, respeitando colegas, encarregados de educação, assistentes operacionais e restantes envolvidos no processo de ensino-aprendizagem.

Continuaremos a aceitar críticas e sugestões durante o percurso profissional, com o objetivo de melhorar e de nos tornar um melhor professor.

Queremos continuar a fomentar a prática desportiva e o gosto pela atividade física por parte dos alunos, para além das aulas de Educação Física.

Esta fase agora terminada foi e será sempre mais uma referência para a nossa carreira profissional, que já iniciámos há mais de duas décadas. Foi uma experiência que nos permitiu a aquisição de um conjunto de competências, deveras enriquecedora para a nossa formação como profissional do desporto, como Professor de Educação Física e como ser humano.

3. Estudo de Investigação

Pretendemos com a realização deste estudo conhecer a importância que as crianças atribuem à prática desportiva. Queremos, pois, verificar até que ponto os alunos praticam desporto durante os seus tempos livres e de lazer.

Neste estudo de investigação, depois do enquadramento inicial foi definido o problema a investigar bem como os objetivos do mesmo. Foi posteriormente apresentada a metodologia, seguindo-se a apresentação e discussão dos resultados terminando com as principais conclusões a que chegámos.

3.1. Introdução

Sempre que falamos de crianças, as práticas desportivas e as atividades físicas como atividades de ocupação de tempos livres e de lazer têm uma relevância de destaque. O tempo livre da criança é um assunto complexo, preocupante e por vezes problemático de organização e gestão, complicadas, e definido por várias imposições da sociedade em que estamos inseridos.

A relevância da atividade física para um desenvolvimento/crescimento harmonioso e equilibrado das crianças, bem como o seu contributo significativo relativamente à aquisição de um estilo de vida saudável são conhecidos, pois a prática desportiva e a atividade física podem promover ótimos estados de saúde que frequentemente ignoramos. Esta importância engloba diversos níveis: melhoria e manutenção da condição física; desenvolvimento global; exercício corporal e rendimento desportivo, entre outros.

Devemos referir que as atitudes dos progenitores das crianças no que se refere à prática desportiva e à atividade física podem ser facilitadoras relativamente à criação de hábitos repetidos de exercício físico.

Também podemos referir que a identificação da relevância da interferência da família e da sociedade na promoção da atividade física está a crescer, particularmente porque a atividade para as crianças surge depois do horário escolar e porque as aulas da disciplina de Educação Física por si só não garantem a atividade física e desportiva necessária para se verificarem benefícios expressivos para a saúde (Sallis et al., 2000, referido por Biddle, Gorely e Stensel, 2004).

As transformações ocorridas na sociedade têm vindo a criar alterações nos hábitos diários e nos princípios e valores dos indivíduos com implicações na ocupação do tempo livre e também influenciam as crianças relativamente à prática desportiva.

O desenvolvimento tecnológico tem promovido a inatividade motora das crianças, uma vez que a televisão, o computador e os jogos eletrónicos desviam as mesmas da prática

desportiva regular. A atividade desportiva parece assim ser um meio essencial para combater o sedentarismo.

A convenção dos direitos da criança, no seu artigo 31.º, reconhece o direito ao repouso e aos tempos livres, o direito da criança ter acesso a jogos e atividades recreativas próprias da sua idade, e participar livremente na vida cultural e artística, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Pretendemos então com este estudo perceber, junto das crianças, se a prática desportiva é importante para elas e se está inserida na ocupação dos seus tempos livres e de lazer.

3.1.1. Importância da Prática Desportiva na Infância

A prática desportiva deve ser sempre fomentada, criando desde cedo na criança o gosto pela atividade física e por estilos de vida saudáveis. Vários estudos confirmam e salientam os benefícios do exercício físico nos diversos sistemas do nosso corpo. Neste contexto é importante referirmos que, considerando o sedentarismo da nossa atual sociedade, a prática desportiva frequente oferece imensos benefícios no desenvolvimento da criança, a diferentes níveis: crescimento físico, desenvolvimento das capacidades físico-motoras, criação de novas amizades (cooperação) e valorização da autoestima.

Podemos dizer que a prática desportiva é um processo educativo que visa a formação desportiva da criança a vários níveis: físico, psicológico, social e intelectual.

Para Coelho (1987), *“A prática desportiva não pode ser vista isolada do processo educativo: tem de contribuir para o desenvolvimento do indivíduo nos planos físico, social, emocional e intelectual.”*

Assim, podemos referir que a prevenção das doenças é uma meta social que pode desenvolver-se através de práticas físicas generalizadas a todas as idades, desde que apropriadas ao seu nível de desenvolvimento e às suas expectativas e motivações. Devemos criar hábitos no tratamento da saúde física e mental mais precocemente. A difusão de programas recreativos e desportivos impediria o crescimento de estilos de vida sedentários e diminuiria a predisposição que o ser humano tem para desenvolver certas doenças. Promover a prática desportiva regular das crianças através da criação de infraestruturas materiais e humanas adequadas é sem dúvida um objetivo social e político que lhes trará benefícios ou efeitos positivos nas suas vidas.

“O desporto assume-se neste final de século como um dos maiores fenómenos sociais da história da humanidade. Somos hoje confrontados com um quadro crescente de motivações para práticas culturais institucionalizadas, que atraem de forma significativa as crianças cada vez mais cedo. De facto as atividades lúdicas e desportivas mobilizam, hoje, centenas de milhares de crianças em programas desportivos estruturados e enquadrados em

diversos tipos de instituições: a escola, o clube, a empresa e as comunidades locais.” (Neto, 1994).

Neto (1994) refere que o desporto é uma atividade que nos seus propósitos deve contemplar a promoção dos valores humanos, os princípios de solidariedade e a cooperação social e cultural entre os seus intervenientes.

A prática desportiva deve contribuir para o equilíbrio emocional e afetivo do ser humano, para a sua saúde física e mental e, para o desenvolvimento das suas capacidades individuais e convivência social.

A criança é motivada para a prática desportiva, desde muito cedo, através de diversos agentes de socialização: a família, as instituições desportivas oficiais ou particulares; o espaço escolar, os grupos de amigos próximos à habitação (vizinhos), a televisão (programas desportivos), etc. O contexto social é para a criança uma referência essencial quanto à criação de motivações, valores e regras de conduta na prática das suas atividades motoras e lúdicas (Neto, 1994).

Convém referirmos que esta adesão às práticas desportivas por parte das crianças é devida a diversos fatores: existência de programas desportivos, promoção, divulgação e dinamização de atividades recreativas/desportivas por parte das autarquias; melhoria das condições de vida das famílias e divulgação do Desporto através dos órgãos de comunicação social, etc. As crianças são atraídas por estes fatores para as práticas desportivas e é legítimo considerar que praticar desporto é um direito da criança, por isso a sociedade deve proporcionar-lhe o acesso à prática desportiva regular de uma forma estruturada e supervisionada.

É nesta perspetiva que Neto (1994) afirma que *“A ratificação da convenção dos direitos da criança apresenta-se-nos como uma medida necessária e fundamental neste âmbito, em especial no seu artigo 31.º em que se reconhece o direito ao repouso e aos tempos livres; o direito de a criança ter acesso a jogos e actividades recreativas próprias da sua idade; e participar livremente na vida cultural e artística.”*. O conteúdo deste artigo conduz-nos às seguintes considerações:

1. As atividades recreativas e desportivas para crianças, deverão respeitar o seu próprio escalão etário quanto a motivações, capacidades e expectativas;
2. O desporto para crianças deverá adotar um papel formativo e adaptado às circunstâncias próprias de expressão individual e longe de qualquer manipulação exercida pelos adultos;
3. O desporto para crianças deverá respeitar o seu desenvolvimento físico, mental, espiritual, ético e social.

Devemos, contudo, clarificar melhor o conceito de prática desportiva, quando se trata de procurar o rendimento a altos níveis. O número de crianças utilizadas numa prática de rendimento desportivo é cada vez maior, e nesta linha surgem determinadas preocupações quanto à salvaguarda dos seus direitos principais. Estamos perante um problema nacional e internacional preocupante, que é ver crianças, em diversas modalidades desportivas, a serem

submetidas a cargas de treino exageradas e a pressões psicológicas e afetivas excessivas para a sua idade, com o objetivo de obtenção de êxito em competições desportivas. Trata-se de uma exploração infantil. Este tipo de exploração é preocupante e põe em causa os direitos fundamentais da criança bem como o seu desenvolvimento equilibrado/harmonioso.

Segundo Coelho (1987) *“É fundamental que os responsáveis - treinadores, pais e dirigentes - dos escalões de formação não se comportem nem atuem como os de competição, visando exclusivamente o resultado e o rendimento.”*

É necessário alertar todos os responsáveis pela prática desportiva: técnicos desportivos, professores, médicos, desportistas e dirigentes para os perigos que comporta impor às crianças no campo desportivo cargas de treino excessivas. A criança terá que ter uma prática desportiva de acordo com as suas capacidades e não estar sujeita a interesses políticos e competitivos dos responsáveis pelo Desporto.

3.1.2. Atividade Física e Desportiva das Crianças

Como pais, uma das melhores coisas que podemos tentar dar aos nossos descendentes é a saúde, tanto física como mental, sendo que o melhor meio para o fazer é promover o desporto e a prática de atividade física regular, pois todas as crianças gostam de correr e saltar, e deve-se aproveitar esta energia inata para que elas se desenvolvam. É essencial educarmos filhos felizes, motivados e acima de tudo bem resolvidos na vida, pois, o desporto promove autoestima, ensina a socializar, incute regras e disciplina e, finalmente, ao invés do que se pode pensar, o desporto melhora também o desempenho intelectual e escolar das crianças.

No que diz respeito à saúde física é conhecido o impacto que a atividade física tem na diminuição das doenças. A inatividade física tem um fator de risco para doenças cardiovasculares, assim como outras doenças. Diversos estudos apontaram que muitos dos fatores de risco conhecidos estão já presentes em crianças e adolescentes. Reconhecer fatores associados ao declínio dos níveis da atividade física irão ajudar no desenvolvimento das iniciativas governamentais para prevenir ou retardar as doenças crónicas dos adultos (Bento, 1998).

Nos últimos trinta anos, para além das diferenças sociais, outras desigualdades têm ganho relevo, entre elas, as desigualdades de género.

Desde há muito tempo que o desporto está relacionado com estereótipos e preconceitos no que concerne à afirmação do masculino como o “sexo forte” e ativo e o feminino como o “sexo fraco” e passivo, vendo-se o masculino com qualidades superiores. Estas perspetivas têm sido vencidas por uma maior participação desportiva não só do sexo feminino, como de pessoas de todas as idades com e sem deficiência.

O acesso às práticas de atividade física no tempo de lazer é nitidamente dependente de vários fatores, entre os quais a idade e o sexo (Esculcas e Mota, 2005).

O desporto de crianças e jovens tem sofrido enormes mudanças nos últimos anos, resultado não só de mudanças que aconteceram no desporto e na sociedade como de modificações no domínio da juventude e da educação (De Knop 1998).

Se existem crianças que praticam desporto várias vezes por semana ou até diariamente, por outro lado há crianças que não praticam nenhuma atividade física e desportiva. Logo, há dois grupos diferenciados de crianças na área da aptidão desportiva, e por consequência no plano da condição física, com claros comprometimentos para a saúde e possíveis problemas ao nível do crescimento

Bento (2004) menciona que apesar de se apurar o aumento de prática desportiva no escalão etário da infância, não podemos desmemorar que é no início da adolescência que o abandono cresce, sobretudo no grupo do sexo feminino.

Hoje em dia as crianças são mais sedentárias, passam imenso tempo a explorar as novas tecnologias e a ver programas televisivos, pesam mais e têm mais massa gorda.

Segundo Corbin (1987) existem dados que apontam que baixos níveis de atividade física estão ligados a crianças com baixa autoestima, baixa autoimagem e com pouca energia para estarem no seu auge. Este autor realça também que continuar a obrigar as crianças a realizar atividades onde não são bem-sucedidas poderá promover melhorias passageiras nas suas capacidades, mas provavelmente, no futuro poderá não favorecer uma vida com exercício físico.

Segundo Gonçalves (1999), as atividades desportivas das crianças devem ser vistas de forma séria pelos adultos e não encaradas como atividades em que os adultos procurem satisfazer as suas próprias ambições ou compensar desilusões experienciadas.

A atividade desportiva tem obrigatoriamente de se ajustar aos interesses, capacidades, necessidades e prioridades das crianças.

As crianças são o resultado da educação dos seus pais, do meio social em que vivem e precisam de desenvolver atitudes salutaras e os pais podem ter um papel fundamental ensinando-os a adquirir comportamentos adequados.

Nesta conjuntura a prática desportiva das crianças gera grandes inquietações, é, pois indispensável repensar o trajeto que o desporto tem vindo a percorrer nestes escalões etários, uma vez que a atividade física é importantíssima porque desenvolve e prepara para a idade adulta. Por este motivo, a prática de exercício físico deve ser incentivada nas crianças, desde muito cedo.

3.1.3. Lazer e Tempos Livres das Crianças

Por vezes, confundimos tempo livre com lazer, mas estes não têm o mesmo significado. Antes de mais, torna-se necessário definir *lazer* visto que este se opõe ao conceito de trabalho.

De acordo com Israel (1974), *“Considera-se que o lazer é mais que o tempo livre e vazio durante o qual não se trabalha; diz-se também que o lazer compreende os momentos de «não trabalho», os que são deliberadamente dedicados ao descanso e ao divertimento, podendo englobar uma quantidade de atividades, a maioria das vezes organizadas.”*

Na perspectiva de Dumazedier (1980) o lazer é o tempo que cada um tem para si, uma autogestão do tempo, decorrendo de uma escolha livre. O lazer é quando uma pessoa se entrega de livre vontade a uma determinada atividade, quer tenha como objetivo descansar ou divertir-se, sempre fora das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Lazer é qualquer atividade que um indivíduo conscientemente define ser lazer (Loesch 1981, referido por Freire, 1989).

Neulinger, (1974, citado por Freire, 1989), define lazer como um estado de espírito, uma maneira de ser, de estar em paz consigo mesmo e concludentemente com o que se faz. Realçando assim o aspeto da liberdade pessoal, onde qualquer atividade efetuada livremente, sem constrangimento, pode ser considerada lazer, implicando estar envolvido numa atividade pela sua própria escolha.

Magnan (1964, referido por Tojeira, 1992) refere que *“o lazer é um conjunto de ocupações às quais as pessoas se entregam por sua livre vontade, quer para se divertir, quer para desenvolver a sua informação desinteressada, a sua participação social voluntária ou a sua capacidade de livre criação após o desempenho das obrigações profissionais, familiares e sociais”*.

Sharma (1994) refere que o tempo de lazer é um tempo próprio que cada indivíduo tem na sua vida após as solicitações e as suas obrigações.

Segundo Dumazedier (2000), o relevante é que o dia deixa de ser ocupado só pelo trabalho e tem também horas de lazer. A gestão deste tempo que integra a vida de todos nós é da responsabilidade de cada um e não está sujeito a exigências de obrigatoriedade. O lazer é fundamentalmente libertação e prazer, é repouso, divertimento e desenvolvimento.

O lazer é pois o momento extratrabalho em que o indivíduo se pode divertir, descontrair e desenvolver através de atividades físicas que visam a manutenção ou melhoria da saúde e atividades de expressão artística, compensando assim o trabalho quotidiano.

O tempo livre/lazer foi inicialmente definido como o tempo depois do trabalho e das obrigações ou atividades em que o indivíduo se envolve durante o tempo que não segue princípios lógicos, fornecendo tempo e espaço para o relaxamento e recuperação do stress ou para o seu próprio usufruto (Shivers, 1985, citado por Esculcas, 1999).

Podemos também encontrar distintas definições para o termo tempo livre. Por um lado é o tempo que resta depois do trabalho. Por outro é o tempo que sobra depois do trabalho e das necessidades e obrigações do dia-a-dia. E pode ainda ser o tempo que se ocupa com o que pretendemos (Ventosa, 2003 28, 29).

Hourdin (1970) menciona que *“tempos livres são aqueles tempos de que podemos dispor como queremos, legitimamente, legalmente e livremente”*.

Araújo (1986) salienta que é importante perceber, que o tempo livre, por si só, não

garante a experiência de lazer, surgindo assim, o desejo de transformar o tempo livre em tempo de recreação e lazer, tempo este para o desenvolvimento integral do indivíduo.

Tempo livre é aquele de que nós dispomos para realizar qualquer atividade do nosso interesse, sem obrigações. Podemos dizer que o tempo livre corresponde aos momentos em que não se estuda nem se trabalha.

O tempo livre é o tempo que as pessoas dispõem para efetuarem certas atividades que não correspondem ao seu trabalho formal nem às suas atividades diárias obrigatórias. Trata-se de um tempo recreativo que pode ser usado por cada um de nós de forma sensata, ou seja, diferente daquele tempo não livre que na maioria das vezes as pessoas não podem escolher.

O tempo livre é então, todo o tempo em que a criança pode decidir dentro da sua sociedade, sem exigências externas, sobre o tipo de práticas a efetuar, quer se trate de uma decisão que envolva um momento como saltar à corda, uma prática constante sem orientação ou uma prática constante e orientada como é por exemplo a frequência de um clube desportivo, com prática de uma modalidade.

Relativamente ao tema do tempo livre, existem diferentes perspetivas, acerca das várias correlações que se criam entre o tempo gerido deliberadamente e o tempo imposto socialmente (Pereira & Neto, 1997). O lazer aparece como uma forma de ocupar o tempo livre, gerido intencionalmente.

Segundo Elias e Dunning (1992), as atividades de lazer são apenas um tipo entre outras, no entanto, todas as atividades de lazer são atividades de tempo livre, mas nem todas as de tempo livre são de lazer.

Tempo livre e lazer são noções diferenciados, mas por vezes misturados. Tempo livre é o tempo que temos depois do trabalho e das necessidades e compromissos quotidianos. O facto de se ter tempo livre não quer dizer que seja tempo de lazer, tudo depende da maneira como se ocupa esse tempo livre. Contudo, para que haja lazer tem sempre que existir tempo livre.

O tempo livre e o lazer são de muita importância para a criança, visto que podem estimular o seu desenvolvimento quer físico, quer emocional. O ato de brincar, em todos os aspetos, contribui para o desenvolvimento integral das crianças, tornando-as felizes e alegres, sensações que as acompanham durante todas as etapas da vida. Através das atividades lúdicas desenvolvem a criatividade e a imaginação o que lhes permite solucionar os seus problemas, exploram o mundo físico, preparando-se para no futuro serem profissionais capazes, responsáveis, sociáveis e tolerantes, contribuindo assim para a solidariedade com os outros e na construção de um mundo mais feliz e justo para todos. Para além das atividades lúdicas podemos considerar que a prática desportiva das crianças e dos jovens também é uma forma de lazer e de ocupação de tempos livres. Nesta perspetiva, Gonçalves (1989 referido por Neves, 1996), menciona que o desporto tem-se tornado num elemento importante da sociedade moderna. Os jovens possuem mais tempo livre e o desporto desempenha um papel importante nos domínios da educação, da saúde e do lazer.

Verificando-se, por parte dos jovens, uma procura crescente da ocupação dos seus tempos de lazer com atividades físicas desportivas com a finalidade de quebrar a rotina e de encontrar o equilíbrio.

A partir das definições de tempo livre e de lazer anteriormente expostas, o conceito de tempo livre/lazer para este estudo compreenderá todo o tempo desocupado da criança depois de sair da escola, livre de atividades escolares para integrar diversas ocupações a que se pode entregar livremente.

3.2. Problema, Objetivos e Hipóteses

De acordo com o apresentado anteriormente, o problema principal deste estudo debruça-se sobre as questões que envolvem a prática desportiva de alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no seu tempo livre e de lazer.

Em jeito de dúvidas/questões iniciais definimos:

- Qual a relevância e a posição que a prática desportiva ocupa no tempo livre e de lazer das crianças?
- Quais as influências para a prática e não prática desportiva no tempo livre e de lazer das crianças?

Segundo Vaz Freixo, (2009, p. 164) o objetivo da investigação prevê “(...) *o que o investigador tem intenção de fazer no decurso do estudo. Pode tratar-se de explorar, de identificar, de descrever, ou ainda de explicar ou de predizer tal ou tal fenómeno (...)*”. Desta forma, o principal objetivo deste estudo é verificar qual a relevância e a posição que a atividade desportiva ocupa no tempo livre e de lazer das crianças, apresentando-se as principais interferências desportivas e contrariedades para a prática e não prática desportiva, apurar se a atividade desportiva praticada é a eleita e verificar se existem disparidades entre sexos. Pretende-se também estudar a influência dos pais na vida desportiva dos alunos.

Na tentativa de dar resposta ao problema levantado no nosso trabalho, foi formulado um conjunto de hipóteses. Estas constituem conjeturas que admitimos provisoriamente, para as quais pretendemos encontrar respostas no decorrer do estudo, através da sua verificação ou refutação.

Assim, tendo em conta o problema enunciado formulámos as seguintes hipóteses:

- Hipótese 1 - A maioria dos alunos inquiridos pratica desporto no seu tempo livre e de lazer;
- Hipótese 2 - É significativa a prática desportiva dos alunos fora da escola em função do género;
- Hipótese 3 - As modalidades desportivas identificadas como oferta são variadas;
- Hipótese 4 - As crianças do género masculino praticam mais vezes por semana atividades desportivas que as raparigas no seu tempo livre e de lazer;

Hipótese 5 - As diferentes faixas sociais correspondem práticas de atividades desportivas diferenciadas;

Hipótese 6 - As atividades desportivas preferidas são as praticadas pelas crianças;

Hipótese 7 - As crianças que praticam atividades desportivas no seu tempo livre e de lazer fazem-no por exigência dos pais.

3.3. Metodologia

A metodologia adotada nesta investigação foi o estudo da criança a partir da própria criança.

Estudar fenómenos sociais com a preocupação de autenticidade, de entendimento e de rigor metodológico, só é possível com o auxílio de quadros teóricos e metodológicos claros baseados numa observação dos factos reais. Assim, tentámos desenvolver o presente estudo a partir destas qualidades de veracidade, de curiosidade e de rigor.

3.3.1. Participantes

A população a estudar (por conveniência do investigador uma vez que se trata do Agrupamento de Escolas que integramos no presente ano letivo e do Ciclo de Escolaridade no qual estivemos a lecionar) é de 320 (alunos do 3.º e 4.º anos) pertencente às sete Escolas do 1.º CEB do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim - Lourosa (Santa Maria da Feira).

Todavia, e por se entender que os alunos dos 1.º e 2.º anos deste 1.º Ciclo de Ensino não teriam ainda desenvolvidas competências de leitura/escrita e/ou maturidade que lhes permita responder ao questionário aplicado neste estudo, optando-se por utilizar a técnica de amostragem estratificada, selecionou-se para participação neste estudo crianças dos 3.º e 4.º anos de escolaridade.

A amostra foi assim constituída por 293 alunos, todas crianças dos 3.º e 4.º anos de escolaridade com idades compreendidas entre os sete e os doze anos de idade, dos dois géneros (153 rapazes e 140 raparigas), das referidas sete Escolas do 1.º CEB do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim aos quais se aplicou um questionário.

3.3.2. Procedimentos

A informação foi obtida através de um questionário (elaborado para o efeito) aplicado aos alunos e preenchido pelos mesmos no contexto sala de aula, depois dos encarregados de

educação assinarem a respetiva autorização, sendo que só se avançou para a sua aplicação depois da Diretora do Agrupamento ter dado autorização para o efeito.

Elaborou-se um questionário teste, adaptado, de administração direta com perguntas do tipo fechado maioritariamente de múltipla escolha que possibilitam respostas alternativas, sustentado em alguns questionários já existentes relacionados com as atividades físicas e desportivas como ocupação do tempo livre, sendo posteriormente validado através de um pré-teste e posteriormente aplicado a toda a amostra (em anexo).

O questionário utilizado (em anexo) foi adaptado do inquérito utilizado por Fernandes (2002) num estudo sobre a oferta e procura desportiva para jovens efetuado em duas escolas do concelho de Matosinhos e para uma amostra de 450 alunos, entre os 10 e os 15 anos de idade, de aplicação direta, adaptado do inquérito utilizado por Marivoet (2001) num estudo realizado a nível nacional, sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, inserido no programa COMPASS, *Coordinated Monitoring of Participation in Sports*.

O questionário adaptado foi depois apresentado a dois peritos (dois doutorados em Educação Física e com vasta experiência na lecionação e com este tipo de população) que se pronunciaram sobre o mesmo tendo sido acolhidas e incorporadas na versão final as sugestões por estes apresentadas e tidas como relevantes.

Para que a aplicação dos questionários fosse mais rigorosa e para eliminar dúvidas oriundas de possíveis dificuldades de interpretação das diversas questões, tendo em conta as características do escalão etário em estudo, durante a sua aplicação, decidimos efetuar a leitura de todas as questões com os alunos. Terminado o preenchimento dos mesmos, procedeu-se imediatamente à sua recolha.

É importante referir que este estudo, relativamente à recolha de dados, foi realizado em fevereiro de 2019.

3.3.3. Análise e Tratamento de Dados

A maioria dos métodos de análise da informação dependem de duas grandes categorias, sendo elas a análise de conteúdo e a análise estatística dos dados (Quivy et Campenhoudt, 1998).

A análise dos dados permite compreender e discutir os resultados. É através dos dados conseguidos que as hipóteses previamente formuladas sejam verificadas ou rejeitadas.

Segundo Bardin (2009) a análise de conteúdo é uma técnica de investigação que é cada vez mais utilizada, principalmente porque dá a possibilidade de tratar de forma sistemática, objetiva e quantitativa informações que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade.

Este método de análise está associado aos inquéritos por questionário para o tratamento de respostas a perguntas abertas (Quivy et Campenhoudt, 1998), pelo que se torna o método mais apropriado para a análise das perguntas abertas do inquérito por

questionário, utilizado nesta investigação, que posteriormente foram codificadas para tratamento estatístico. Por sua vez a análise estatística, ao apresentar os mesmos dados sob diversas formas, favorece seguramente a qualidade das interpretações. Assim, a estatística descritiva ao apresentar os dados em formato de gráficos e quadros é bastante mais do que um simples método de descrição dos resultados. Estas técnicas gráficas e estatísticas dizem respeito à análise percentual dos fenómenos e da sua distribuição, bem como à das relações entre variáveis. Os dados recolhidos por um inquérito por questionário, em que grande parte de respostas são pré-codificadas, não têm significado em si mesmas. Só se tornam úteis se analisadas estatisticamente através de um tratamento quantitativo que permita comparar as respostas globais de diferentes categorias sociais e analisar as correlações entre variáveis (Quivy et Campenhoudt, 1998). Nesta sequência, a análise estatística descritiva, com análise percentual foi também um método adotado para a análise do inquérito por questionário. Assim foi utilizado o programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Science) para o Windows, versão 25.0, tendo sido realizados os seguintes procedimentos: estatística descritiva das variáveis e utilização do teste do qui- quadrado. Para além deste programa foi também utilizado o programa Excel 2013.

3.4. Resultados

Exposição Global da amostra

A amostra é constituída por 293 alunos, de ambos os géneros, sendo 47,8% (140 alunas) do género feminino e 52,2% (153 alunos) do género masculino, respetivamente.

Relativamente ao género podemos constatar que o número de alunos do género masculino, inquiridos, é superior ao número do género feminino, não sendo essa diferença significativa.

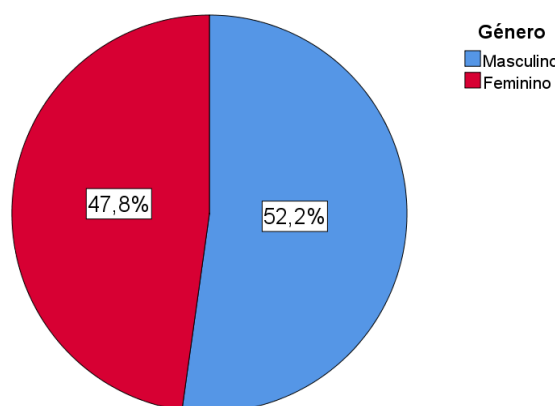


Figura 1. Composição da amostra por género

De acordo com os dados da Figura 2 e da Tabela 1, constituição da amostra segundo a idade dos alunos inquiridos, verificamos que o intervalo de idades está compreendido entre os 7 e os 11 anos e a média de idades situa-se exatamente nos 8,63 anos. A idade mais representada é os 8 anos (134 alunos, que corresponde a 45,7% da amostra). As idades menos representadas é os 7 anos (apenas 1 aluno - 0,3%) e os 11 anos (2 alunos - 0,7%). Ainda de acordo com a referida figura verificamos que a diferença entre os alunos com 8 e 9 anos não é significativa (0,3%).

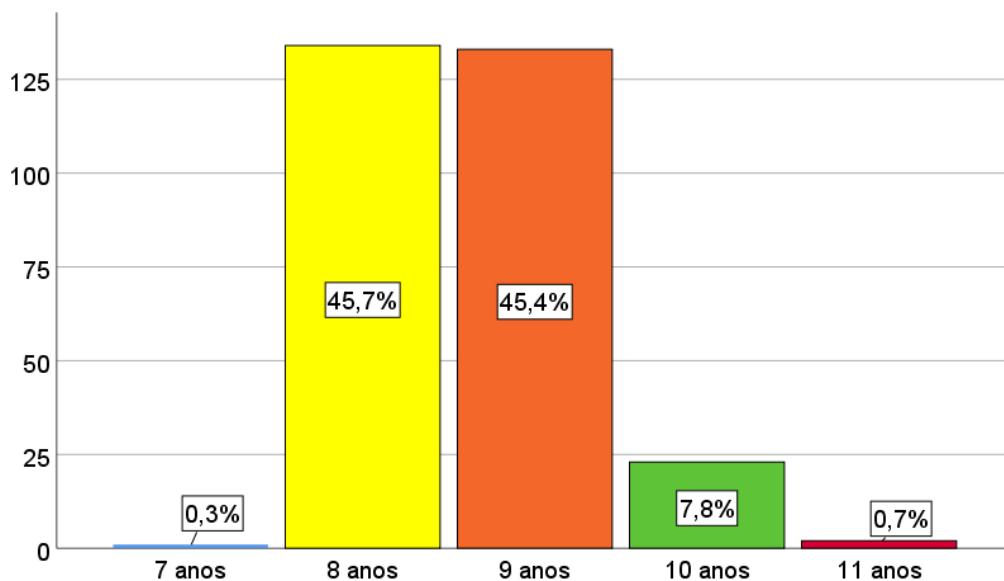


Figura 2. Constituição da amostra por idade

Tabela 1

Descrição da variável Idade

N	Válido	293
	Omisso	0
Média		8,63
Mediana		9,00
Modo		8
Erro Desvio		,663
Mínimo		7
Máximo		11

A figura 3 indica-nos que a amostra, segundo o ano de escolaridade dos alunos, é constituída por 46,8% (137 alunos) e 53,2% (156 alunos) de alunos dos 3.º e 4.º anos respetivamente.

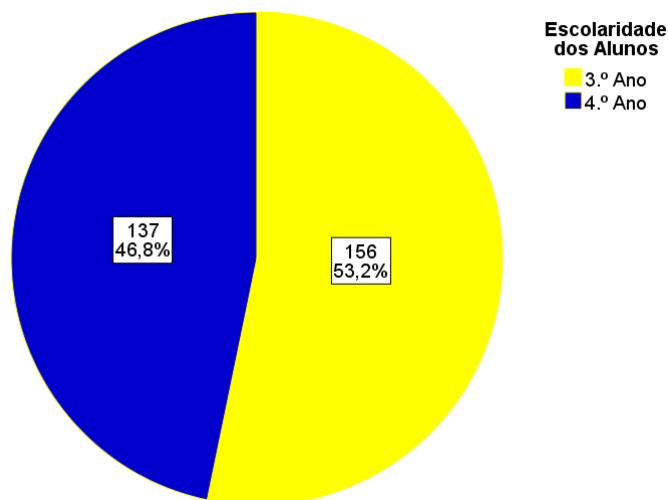


Figura 3. Constituição da amostra por ano de escolaridade

Em relação à escolaridade dos pais, e com base na Tabela 2, podemos verificar que dos que souberam responder a esta pergunta (99,1%, da totalidade da amostra), a grande maioria dos pais dos alunos (58,7%) possuem como nível de escolaridade o 3.º CEB (25,8%) e o Secundário (32,9%).

Tabela 2

Constituição da Amostra Segundo a Escolaridade dos Pais

		Frequência Pai	Frequência Mãe	Frequência Geral	Percentagem
Válido	1.º CEB	15	14	29	4,9
	2.º CEB	60	33	93	15,9
	3.º CEB	85	66	151	25,8
	Secundário	87	106	193	32,9
	Bacharelato	2	2	4	,7
	Licenciatura	37	67	104	17,7
	Mestrado	2	4	6	1,0
	Doutoramento	1	0	1	,2
	Total	289	292	581	99,1
Omisso	Sistema	4	1	5	,9
Total		293	293	586	100,0

Relativamente à constituição da amostra em função da profissão dos pais, utilizámos a nomenclatura da Classificação Portuguesa das Profissões (2010). De acordo com a Tabela 3 e Figura 4 verificamos que 33,3% das crianças pertencem a famílias em que os pais são Trabalhadores não qualificados, seguindo-se os Trabalhadores qualificados da indústria, com 16,9%. Especialistas das atividades intelectuais e científicas representam 16,6% da amostra, Técnicos e profissões de nível intermédio 9,6%, Representantes do poder legislativo e de órgãos 6,2%, Operadores de instalações e máquinas 4,8%, Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção, Reformados, Estudantes, Pessoal administrativo e Agricultores e trabalhadores qualificados representam 1,4%, 0,4%, 0,4%, 0,2% e 0,2% respetivamente. Os desempregados representam 2,8%. 0,9% dos inquiridos não responderam a esta questão por não saberem. Verificamos assim que a maioria das crianças pertence a famílias cujos pais são trabalhadores não qualificados, Trabalhadores qualificados da indústria e Especialistas das atividades intelectuais e científicas.

Tabela 3

Constituição da amostra segundo a Profissão dos Pais

	Profissão do Pai		Profissão da Mãe	
	Frequência	%	Frequência	%
Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	29	9,9	7	2,4
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	28	9,6	69	23,5
Técnicos e profissões de nível intermédio	28	9,6	28	9,6
Pessoal Administrativo	0	0	1	,3
Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	7	2,4	41	14,0
Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura, da pesca e da floresta	0	0	1	,3
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	70	23,9	29	9,9
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	28	9,6	0	0
Trabalhadores não qualificados	95	32,4	100	34,1
Desempregados	2	,7	14	4,8
Reformados	2	,7	0	0
Estudante	0	0	2	,7
Não sabe/ Não responde	4	1,4	1	,3
Total	293	100,0	293	100,0

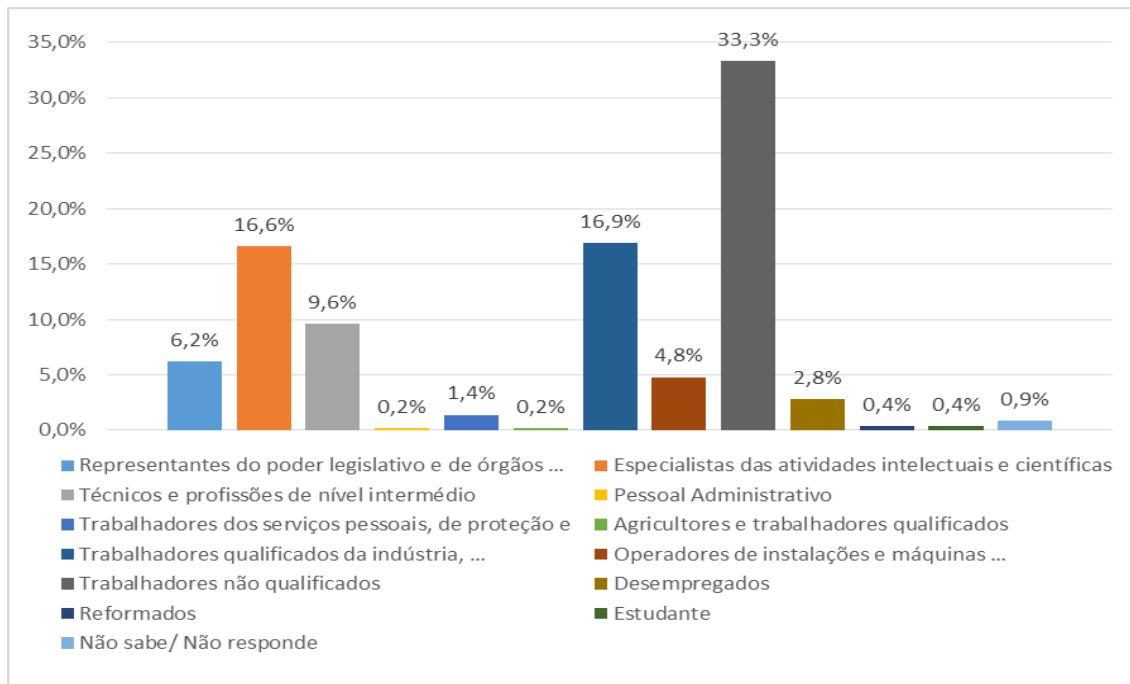


Figura 4. Constituição da amostra segundo a Profissão dos Pais

Relativamente à questão 5 (“*Gostas de Desporto?*”) definida numa escala de Likert de 5 pontos, podemos verificar, através da Tabela 4 que a maioria das repostas se centram no “Adoro” (70,6%). A percentagem de alunos que “*gostam pouco*” ou “*não gostam nada*” é muito reduzida, sendo 1,0% e 2,4%, respetivamente.

Tabela 4
Parecer sobre o agrado pelo Desporto

		Frequência	Percentagem
Válido	Adoro	207	70,6
	Gosto muito	47	16,0
	Gosto mais ou menos	29	9,9
	Gosto pouco	3	1,0
	Não gosto nada	7	2,4
	Total	293	100,0

Ao efetuarmos uma análise por género, constatamos que a distribuição pelas cinco hipóteses de resposta entre rapazes e raparigas é diferente. Assim, ao analisarmos o Gráfico 5, podemos constatar que 75,8% dos alunos do género masculino adoram desporto enquanto no género feminino essa percentagem situa-se nos 65,0%. Em relação às outras hipóteses de resposta a esta questão podemos verificar que não existem diferenças significativas entre géneros à exceção do “*Gosto Muito*”.

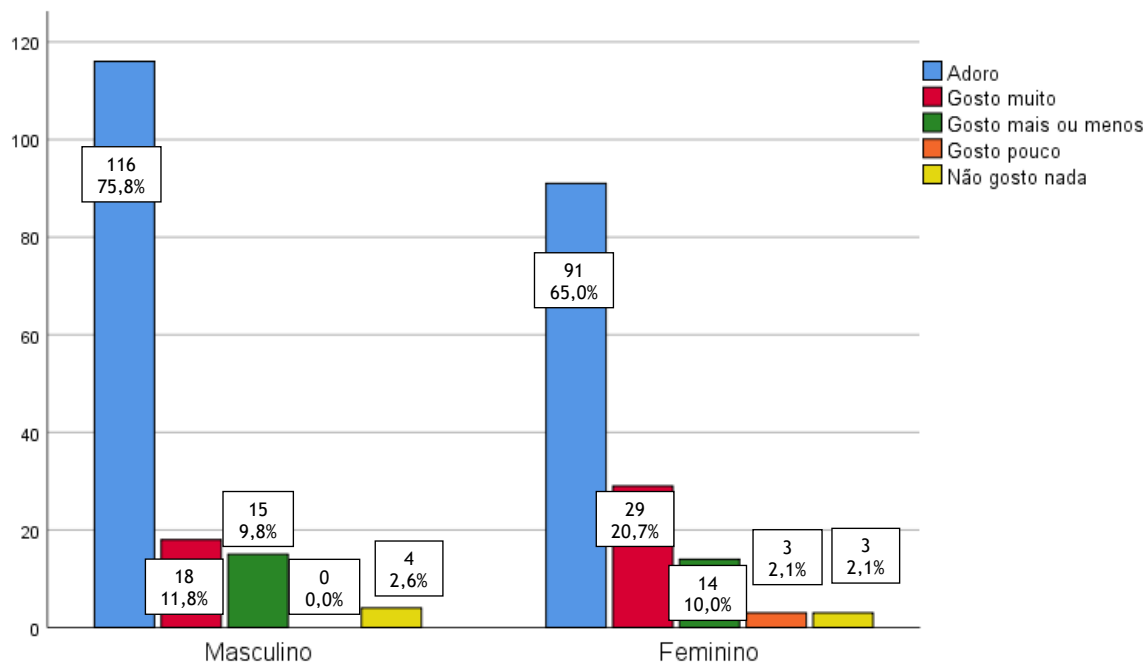


Figura 5. Parecer sobre o agrado pelo Desporto por género

De acordo com a figura 6, e relativamente à questão seis quando pretendemos saber quais as modalidades que os alunos identificam como oferta desportiva, no meio onde vivem, verificamos que numa lista que totalizou dezassete modalidades identificadas por estes, a grande maioria das crianças inquiridas responde da seguinte forma: 237 identificaram o Futebol, 166 a Natação, 150 o Atletismo e 126 a Dança. O Taekwondo, o Futsal e o Basquetebol surgem com os seguintes números: 75, 74 e 73 respetivamente.

As modalidades como a Patinagem Artística, o Andebol e o Ténis de Mesa aparecem com valores de identificação moderados, 45, 41 e 34 respetivamente. As restantes modalidades apresentam valores de identificação inferiores, relativamente a todas as modalidades referidas anteriormente. Responderam a esta questão todos as crianças inquiridas.

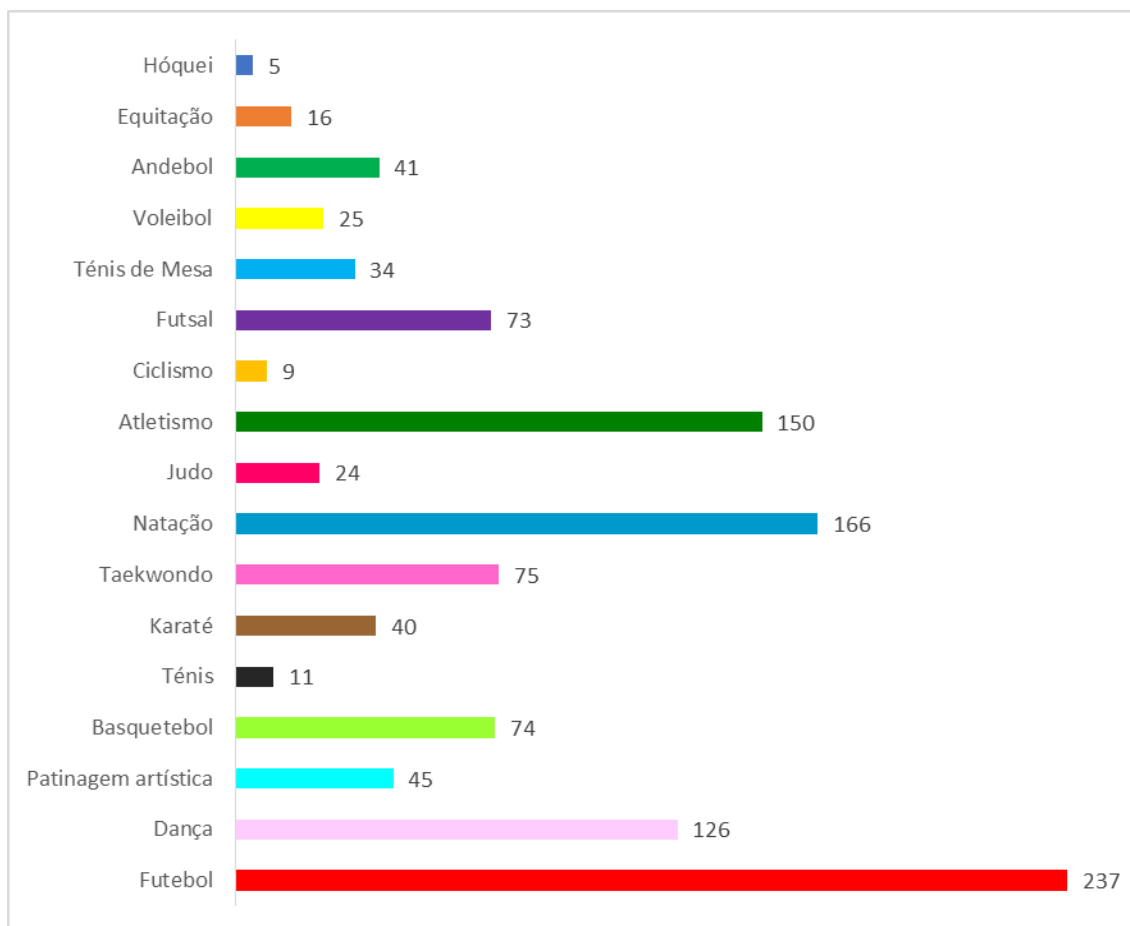


Figura 6. Identificação de modalidades como oferta do meio

Quanto à prática desportiva podemos constatar que a maioria dos alunos (210) que constituem a amostra praticam desporto ou atividade física desportiva (Tabela 5). Estes resultados demonstram que o número de praticantes é muito superior ao de não praticantes 71,7% e 28,3% respetivamente. O género masculino tem mais praticantes (72,5%) do que o género feminino (70,7%) tendo em conta a amostra, não sendo esta diferença muito significativa.

Tabela 5

Relação entre género e a Prática / Não prática Desportiva

		Sim	Não	
Género	Masculino	111	42	153
	%	72,5	27,5	100,0
	Feminino	99	41	140
	%	70,7	29,3	100,0
Total	Contagem	210	83	293
	%	71,7	28,3	100,0

Tabela 6

Teste Qui-quadrado (Prática Desportiva)

	Valor	gl	Significância Assintótica (Bilateral)	Sig exata (2 lados)	Sig exata (1 lado)
Qui-quadrado de Pearson	,121 ^a	1	,728		
Correção de continuidade ^b	,048	1	,827		
Razão de verossimilhança	,121	1	,728		
Teste Exato de Fisher				,795	,413
N de Casos Válidos	293				

a. 0 células (0,0%) esperavam uma contagem menor que 5. A contagem mínima esperada é 39,66.

b. Computado apenas para uma tabela 2x2

Através do teste de independência do qui-quadrado, Tabela 6, verificamos que o valor do $p\text{-value}=0,728$, logo não rejeitamos a hipótese nula, o que significa que não existe relação entre as variáveis. Embora haja diferenças estas não são estatisticamente significativas.

Pelos dados da Tabela 7 verificamos que o maior número de alunos da amostra são filhos de pais cuja profissão se enquadra no grupo de trabalhadores não qualificados por conseguinte é neste grupo que se verifica a maior percentagem de alunos praticantes e não praticantes de desporto.

Tabela 7

Prática / Não prática Desportiva dos alunos em função da Profissão do Pais

	Profissão Pai / Mãe		Percentagem	
	Pratica	Não Pratica	Pratica	Não Pratica
Representantes do poder legislativo e de órgãos ...	24	12	66,7	33,3
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	84	13	86,6	13,4
Técnicos e profissões de nível intermédio	47	9	83,9	16,1
Pessoal Administrativo	1	0	100,0	0,0
Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção ...	33	15	68,8	31,3
Agricultores e trabalhadores qualificados ...	1	0	100,0	0,0
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e ...	67	32	67,7	32,3
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores ...	19	9	67,9	32,1
Trabalhadores não qualificados	134	61	68,7	31,3
Desempregados	5	11	31,3	68,8
Reformados	2	0	100,0	0,0
Estudante	2	0	100,0	0,0
Não sabe/ Não responde	1	4	20,0	80,0
Total	420	166	71,7	28,3

Relativamente à Tabela 8 podemos verificar que quanto mais elevada é a escolaridade dos pais maior é a percentagem de alunos praticantes de modalidades desportivas. As percentagens mais elevadas de alunos praticantes pertencem a filhos de pais que possuem Bacharelato, Mestrado, Doutoramento, com 100% de prática efetiva, e no que diz respeito à Licenciatura temos uma percentagem de 88,8% (86,4% - escolaridade do pai e 91,0% - escolaridade da mãe). Por outro lado quanto mais baixo é o nível de escolaridade dos pais menor é a percentagem de alunos praticantes, sendo que a menor percentagem de praticantes se verifica em famílias cujos pais têm como habilitações literárias os 3.º e 1.º CEB com percentagens de 57,3% (60,0% - escolaridade do pai e 54,5% - escolaridade da mãe) e 58,6% (60,0% - escolaridade do pai e 57,1% - escolaridade da mãe) respetivamente.

Tabela 8

Prática / Não prática Desportiva dos alunos em função da Escolaridade do Pais

		Escolaridade do Pai		Escolaridade da Mãe	
		Pratica	Não Pratica	Pratica	Não Pratica
1.º CEB	Contagem	9	6	8	6
	%	60,0%	40,0%	57,1%	42,9%
2.º CEB	Contagem	43	17	24	9
	%	71,7%	28,3%	72,7%	27,3%
3.º CEB	Contagem	51	34	36	30
	%	60,0%	40,0%	54,5%	45,5%
Secundário	Contagem	69	18	75	31
	%	79,3%	20,7%	70,8%	29,2%
Bacharelato	Contagem	2	0	2	0
	%	100,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Licenciatura	Contagem	32	5	61	6
	%	86,5%	13,5%	91,0%	9,0%
Mestrado	Contagem	2	0	4	0
	%	100,0%	0,0%	100,0%	0,0%
Doutoramento	Contagem	1	0	0	0
	%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%

Analisando as três tabelas seguintes (9,10 e 11) referentes aos desportos praticados semanalmente, podemos verificar que dos 293 alunos inquiridos, 210 alunos (71,7%) praticam pelo menos um desporto, 57 alunos praticam dois desportos e 9 alunos praticam três desportos.

Ainda segundo estas tabelas podemos constatar que 83 alunos não pratica qualquer desporto semanalmente o que representa uma percentagem de 28,3% da amostra (293).

Os alunos do género feminino praticam mais desportos por semana com diferenças percentuais estatisticamente significativas.

Tabela 9

1.º Desporto Semanal praticado por Género

Desporto praticado			Género		Total
			Masculino	Feminino	
1.º	Futebol	Contagem	68	3	71
		%	95,8%	4,2%	100,0%
	Balé	Contagem	0	6	6
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	Equitação	Contagem	1	3	4
		%	25,0%	75,0%	100,0%
	Basquetebol	Contagem	2	0	2
		%	100,0%	0,0%	100,0%
	Ciclismo	Contagem	0	1	1
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	Andebol	Contagem	2	0	2
		%	100,0%	0,0%	100,0%
	Hóquei	Contagem	1	1	2
		%	50,0%	50,0%	100,0%
	Dança	Contagem	1	31	32
		%	3,1%	96,9%	100,0%
	Karaté	Contagem	3	0	3
		%	100,0%	0,0%	100,0%
	Atletismo	Contagem	2	6	8
		%	25,0%	75,0%	100,0%
	Natação	Contagem	21	33	54
		%	38,9%	61,1%	100,0%
	Futsal	Contagem	2	1	3
		%	66,7%	33,3%	100,0%
	Patinagem	Contagem	0	7	7
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	Taekwondo	Contagem	8	5	13
		%	61,5%	38,5%	100,0%
Ginástica Acrobática	Contagem	0	2	2	
	%	0,0%	100,0%	100,0%	
Total	Contagem	111	99	210	
	%	44,4%	55,6%	100,0%	

Tabela 10

2.º Desporto Semanal praticado por Género

		Género		Total	
		Masculino	Feminino		
Desporto praticado 2.º	Natação	Contagem	18	9	27
		%	66,7%	33,3%	100,0%
	Atletismo	Contagem	1	5	6
		%	16,7%	83,3%	100,0%
	Ginástica Acrobática	Contagem	1	2	3
		%	33,3%	66,7%	100,0%
	Dança	Contagem	1	10	11
		%	9,1%	90,9%	100,0%
	Taekwondo	Contagem	2	1	3
		%	66,7%	33,3%	100,0%
	Voleibol	Contagem	0	1	1
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	Futebol	Contagem	3	1	4
		%	75,0%	25,0%	100,0%
	Ténis	Contagem	0	1	1
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	Patinagem	Contagem	0	1	1
		%	0,0%	100,0%	100,0%
	Total	Contagem	26	31	57
		%	29,7%	70,3%	100,0%

Tabela 11

3.º Desporto Semanal praticado por Género

		Género		Total		
		Masculino	Feminino			
Desporto praticado 3.º	Ciclismo	Contagem	0	1	1	
		%	0,0%	100,0%	100,0%	
	Ginástica Acrobática	Contagem	0	2	2	
		%	0,0%	100,0%	100,0%	
	Dança Acrobática	Contagem	1	2	3	
		%	33,3%	66,7%	100,0%	
	Natação	Contagem	1	0	1	
		%	100,0%	0,0%	100,0%	
	Futsal	Contagem	0	1	1	
		%	0,0%	100,0%	100,0%	
	Taekwondo	Contagem	0	1	1	
		%	0,0%	100,0%	100,0%	
	Total		Contagem	2	7	9
			%	22,2%	77,8%	100,0%

No que se refere à prática desportiva semanal em função do género podemos verificar que em geral os rapazes praticam mais do que as raparigas, ou seja, dependem mais tempo para a sua prática desportiva: 139 dias/vezes (rapazes) e 137 dias/vezes (raparigas).

Tabela 12

Prática Desportiva Semanal em função do Género

			Masculino	Feminino	Total
Desporto praticado 1.º	Dias	1 dia	17	46	63
		2 dias	23	38	61
		3 dias	30	11	41
		4 dias	41	4	45
	Total Parcial		111	99	210
Desporto praticado 2.º	Dias	1 dia	17	20	37
		2 dias	6	7	13
		3 dias	2	1	3
		4 dias	1	3	4
	Total Parcial		26	31	57
Desporto praticado 3.º	Dias	1 dia	2	3	5
		2 dias	0	0	0
		3 dias	0	3	3
		4 dias	0	1	1
Total Parcial		2	7	9	
Total Geral		139	137	276	

Com a aplicação do questionário procurámos também conhecer quais são os principais motivos que estimulam os alunos a praticar desporto ou atividade física desportiva. Assim apresentámos onze hipóteses de resposta das quais uma em aberto para qualquer outro tipo de resposta diferente. De salientar que não impusemos limite de respostas.

Verificamos então que o motivo mais escolhido é “*Porque o exercício físico faz bem à saúde*” (61,4%), seguindo-se “*Porque gosto de praticar desporto*” (42,7%), “*Para ficar em forma*” (40,6%), “*Porque quero ser desportista profissional*” (37,2%) e “*Para me divertir*” (35,8%), sendo estas as percentagens mais significativas.

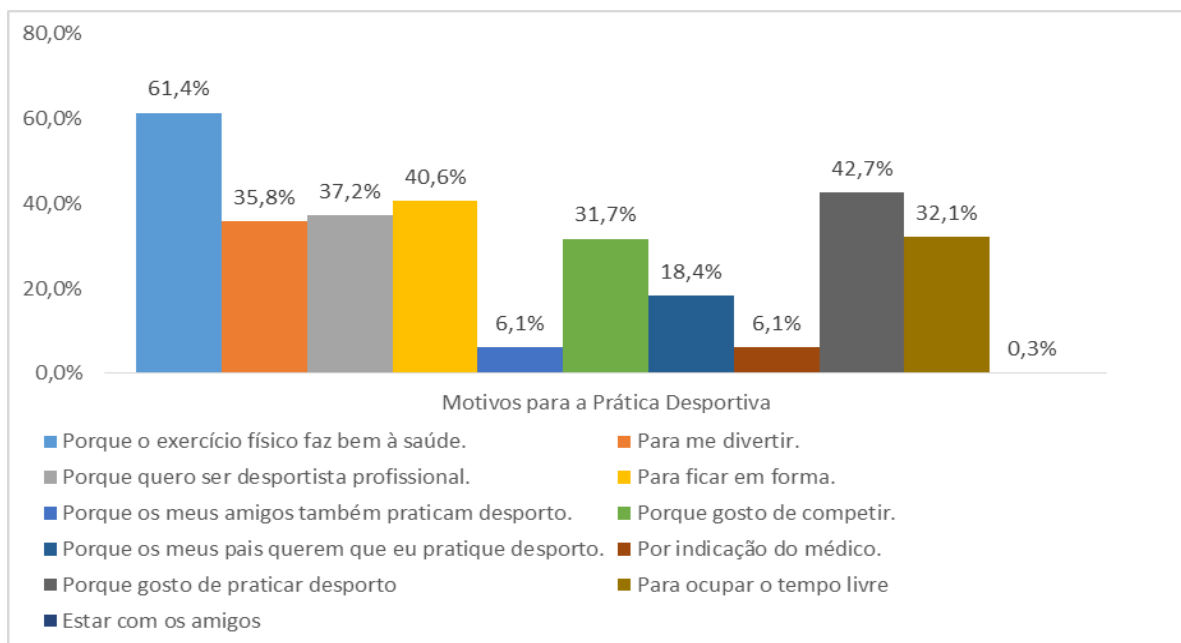


Figura 7. Motivos para a Prática Desportiva

Analisando a figura 8 em função do género, do qual podemos interpretar dados sobre a questão n.º 10 do questionário (*Preferência pela Atividade Desportiva Praticada segundo o Género*) podemos verificar que dos 111 rapazes, 102 (48,6%) praticam o seu desporto preferido e 4,3% não praticam a sua atividade física desportiva preferida. Quanto às meninas podemos verificar que das 99 raparigas, 94 (44,8%) praticam o seu desporto preferido e 2,4% não praticam a sua atividade física desportiva preferida. Constatamos assim que a maioria dos praticantes de ambos os géneros praticam o seu desporto preferido.

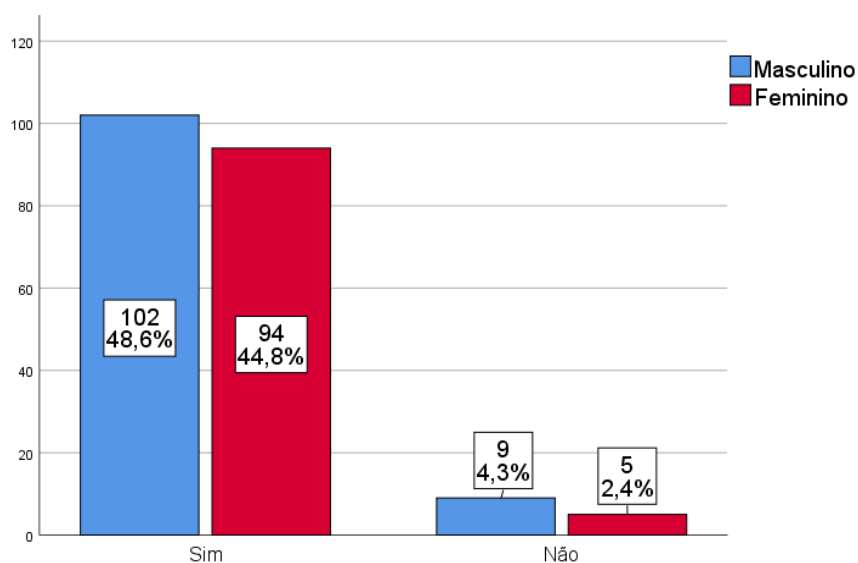


Figura 8. Preferência pela Atividade Desportiva Praticada segundo o Género

Tentámos saber, através da questão 11 do questionário, quais as modalidades que as crianças gostariam de praticar mas não o fazem. Assim com base na análise dos dados da figura 9 e da tabela 13 podemos verificar que dos 293 alunos inquiridos 211 (72%) demonstraram vontade de praticar um desporto que não praticam e 82 (28%) dos alunos responderam negativamente a esta questão, não se verificando diferenças significativas em ambos os géneros na resposta à questão em causa.

De salientar que as modalidades mais referidas como as mais desejadas para a prática desportiva são o Futebol (16,6%) e a Natação (15,6%).

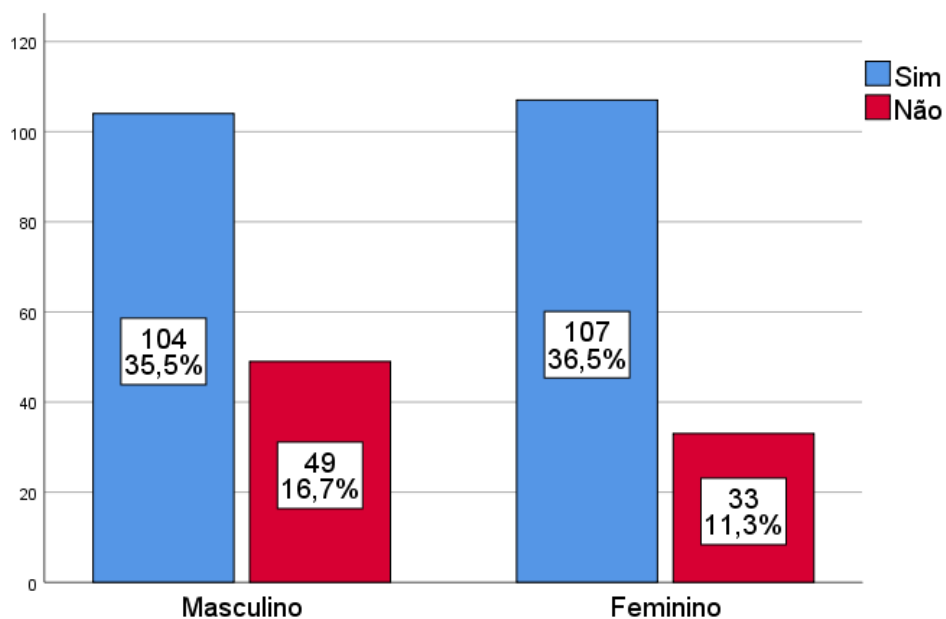


Figura 9. Atividade Desportiva Desejada mas não Praticada segundo o Género

Tabela 13

Atividade Desportiva (Modalidade) desejada segundo o Género

Qual DGP	Género		Total	Percentagem
	Masculino	Feminino		
Golfe	2	1	3	1,4%
Natação	10	23	33	15,6%
Karaté	4	0	4	1,9%
Atletismo	2	6	8	3,8%
Ténis	2	0	2	0,9%
Patinagem	1	5	6	2,8%
Taekwondo	6	2	8	3,8%
Esqui	1	1	2	0,9%
Ginástica Acrobática	2	10	12	5,7%
Hipismo	0	3	3	1,4%
Ciclismo	1	1	2	0,9%
Patinagem Artística	1	13	14	6,6%
Hóquei	4	1	5	2,4%
Bodyboard	0	1	1	0,5%
Viet vo dao	0	1	1	0,5%
Parkour	1	0	1	0,5%
Basebol	1	0	1	0,5%
Boxe	2	0	2	0,9%
Futsal	13	1	14	6,6%
Futebol	30	5	35	16,6%
Basquetebol	10	7	17	8,1%
Dança	1	21	22	10,4%
Andebol	7	1	8	3,8%
Voleibol	3	4	7	3,3%
Total	104	107	211	100,0%

No que concerne aos principais motivos que impedem os 211 alunos de praticar os desportos desejados, foram apresentadas nove hipóteses de resposta uma das quais em aberto, sem número limite de respostas, podemos verificar através da figura 10 que a resposta “*Os meus pais não me deixam*” foi o motivo mais identificado pelos alunos como impeditivo da prática da modalidade desejada com 34,6%, seguido de “*Não tenho tempo*” com 30,8%. Podemos salientar ainda que os fatores *influência dos pais* e a *falta de tempo* por parte dos alunos impedem a prática desportiva da modalidade preferida. Outros fatores contribuem também para a esta realidade mas de forma menos significativa.

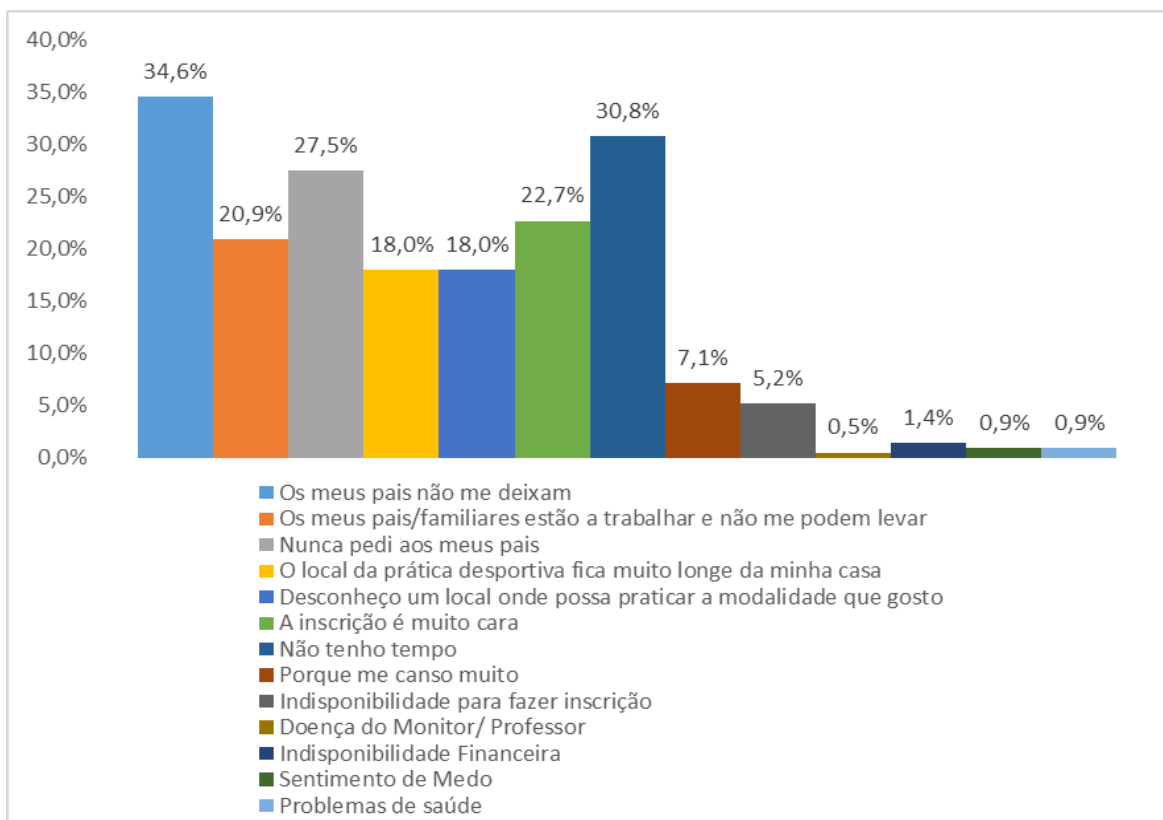


Figura 10. Motivos para a Não Prática da Atividade Desportiva Desejada

3.5. Discussão

Após a análise dos dados, podemos dizer que estamos perante alunos provenientes de famílias com diferentes Habilitações Académicas, onde o 3.º CEB e o Ensino Secundário se destacam. Na base desta distribuição de valores provavelmente estará a enorme industrialização (cortiça e calçado) e a conseqüente oferta de emprego existente no concelho de Santa Maria da Feira que originou o não prosseguimento de estudos, por parte dos pais.

A maioria dos pais enquadra-se no grupo de profissionais não qualificados.

Porém, o número de alunos que praticam desporto durante o seu tempo livre e de lazer é bastante elevado comparativamente com os que não praticam.

Verificamos ainda de acordo com os dados existentes que existe uma oferta considerável e variada de modalidades desportivas, no meio onde o estudo foi realizado, o que nos permite concluir que não é por falta de oferta que os alunos não praticam desporto fora da escola.

De acordo com os valores apurados a modalidade de futebol é a mais praticada pelos alunos praticantes de desporto, cujos pais têm níveis profissionais e de escolaridade muito diferenciados.

Os alunos do género feminino praticam mais desportos por semana, com diferenças percentuais estatisticamente significativas, sendo que os alunos do género masculino dedicam mais tempo à atividade física desportiva.

Verificámos que o motivo mais escolhido pelos praticantes para a prática de desporto é *“Porque o exercício físico faz bem à saúde”*.

Podemos constatar, de acordo com os dados existentes, que a escolaridade dos pais influencia a prática desportiva. Na base da distribuição de valores referentes à escolaridade dos pais dos alunos inquiridos provavelmente estará a enorme industrialização (cortiça e calçado) e a consequente oferta de emprego existente no concelho de Santa Maria da Feira o que poderá ter originado o não prosseguimento de estudos, por parte dos progenitores.

Podemos verificar, de acordo com a tabela 8, que quanto mais elevada é a escolaridade dos pais maior é a percentagem de alunos praticantes de modalidades desportivas. As percentagens mais elevadas de alunos praticantes pertencem a filhos de pais que possuem Bacharelato, Mestrado, Doutoramento, com 100% de prática efetiva (dos 11 alunos que se encontram nestas condições todos eles praticam desporto), e no que diz respeito à Licenciatura temos uma percentagem de 88,8%. Por outro lado quanto mais baixo é o nível de escolaridade dos pais menor é a percentagem de alunos praticantes, sendo que a menor percentagem de praticantes se verifica em famílias cujos pais têm como habilitações literárias os 3.º e 1.º CEB com percentagens de 57,3% e 58,6% respetivamente.

Relativamente ao grupo de alunos praticantes de desporto, a maioria de ambos os géneros afirmaram praticar o desporto de que mais gostam.

Os motivos mais identificados pelos alunos como impeditivos da prática da modalidade desejada, para além da praticada, são *“Os meus pais não me deixam”* e *“Não tenho tempo”*.

Podemos então dizer que se confirma a nossa primeira hipótese de estudo (*A maioria dos alunos inquiridos pratica desporto no seu tempo livre e de lazer*), porque estatisticamente a prática de desporto dos alunos no seu tempo livre e de lazer, é muito significativa. Nesta sequência e de acordo com a Tabela 5 podemos afirmar que a percentagem de praticantes é de 71,7% e a de não praticantes é de 28,3%.

Carvalhinho (2013), ao realizar um estudo sobre A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento Escolar nos alunos do 2.º, 3.º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo, efetuado com uma amostra constituída por 226 alunos do 2.º e 3.º Ciclo do Colégio São Martinho, também conclui que a maioria dos alunos inquiridos é praticantes de desporto.

Rebelo (2017), num estudo sobre Prática Desportiva: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário realizado junto a uma amostra de 341 alunos, num Agrupamento de Escolas da cidade de Bragança contactou-se também que a maioria dos inquiridos é praticante de desporto.

Relativamente à hipótese dois (*É significativa a prática desportiva dos alunos fora da escola em função do género*) podemos constatar que esta também se confirma, uma vez que

de acordo com a tabela 5, o género masculino (52,2%) tem mais praticantes do que o género feminino (47,8%), não sendo esta diferença muito significativa.

Pronto (2013), num estudo sobre A influência do Ambiente Físico e do Ambiente Familiar na Atividade Desportiva das crianças, e a sua relação com a Obesidade Infantil realizado a uma amostra constituída por 678 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 11 anos residentes no concelho da Lousã conclui-se também que em crianças mais pequenas, os meninos praticam mais atividade desportiva do que as meninas.

A hipótese três (*As modalidades desportivas identificadas como oferta são variadas*) também se confirma, porque verificamos que existe uma oferta considerável e variada de modalidades desportivas (17) no meio onde o estudo foi realizado, sendo o Futebol (237), a Natação (166), o Atletismo (150) e a Dança (126) os mais identificados pelos alunos.

Moreno, Ribeiro e Mourão-Carvalho (2010), realizou um estudo sobre A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes a uma amostra de 536 jovens do 2.º e 3.º ciclo do Concelho de Bragança no qual podemos verificar que existe uma oferta variada de modalidades desportivas no meio onde o estudo foi realizado.

No que concerne à hipótese número quatro (*As crianças do sexo masculino praticam mais vezes por semana atividades desportivas que as raparigas no seu tempo livre e de lazer*) também se confirma, uma vez que no que se refere à prática desportiva semanal em função do género podemos verificar que no geral os rapazes (139 dias/vezes) praticam mais do que as raparigas (137 dias/vezes), ou seja, despendem mais tempo para a sua prática desportiva.

China (2011), ao realizar um estudo sobre a catividade física desporto e lazer na adolescência, a uma amostra de 139 alunos que compõem as turmas do 8º e 9º anos, do Agrupamento de Escolas Sophia de Mello Breyner Andresen sediado no Concelho da Amadora, também concluiu que os inquiridos do género masculino praticam mais vezes por semana atividades desportivas que os do género feminino, no seu tempo livre.

A interpretação das práticas e comportamentos das crianças não pode ser realizada fora do contexto social. Verificando-se assim que as crianças que praticam atividade física e desportiva pertencem a famílias com diversificados níveis escolares, assim como a diferentes níveis profissionais. Neste contexto e segundo os nossos dados podemos afirmar que a quinta hipótese (*A diferentes faixas sociais correspondem práticas de atividades desportivas diferenciadas*) não se confirma, porque de acordo com somatório dos valores das tabelas 9 e 10 a modalidade de futebol (75 alunos dos 210 praticantes o que corresponde a 35,7%) é a mais praticada pelos alunos praticantes de desporto, cujos pais têm níveis profissionais e de escolaridade muito diferenciados.

Relativamente à hipótese seis (*As atividades desportivas preferidas são as praticadas*) podemos afirmar que a grande maioria dos alunos (93,4%) encontra-se satisfeita, em relação à sua prática desportiva, sendo que a percentagem de contentamento entre géneros é equivalente (Masculino 48,6% e Feminino 44,8%). Logo esta hipótese também se confirma.

Gonçalves (2011), num estudo realizado acerca dos “Hábitos Desportivos dos Jovens”, efetuado com uma amostra composta por 189 jovens dos 10 aos 15 anos, 93 do sexo feminino

e 96 do sexo masculino, residentes no concelho de Torres Novas, também concluiu que os inquiridos praticam as modalidades preferidas

Em relação à hipótese sete (*As crianças que praticam atividades desportivas no seu tempo livre e de lazer fazem-no por exigência dos pais*) não se confirma, uma vez que o motivo mais escolhido para a prática desportiva é a resposta “*O exercício físico faz bem à saúde*” (61,4%).

Carvalhinho (2013), ao realizar um estudo sobre A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento Escolar nos alunos do 2.º, 3.º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo, efetuado com uma amostra constituída por 226 alunos do 2.º e 3.º Ciclo do Colégio São Martinho, também conclui que a maioria dos alunos inquiridos não praticam desporto por exigência dos pais mas sim por outros motivos.

3.6. Conclusão

O principal objetivo deste estudo centrou-se na verificação da relevância e da posição que a atividade desportiva ocupa no tempo livre e de lazer das crianças, fora do contexto escolar, estudando-se as principais interferências desportivas e contrariedades para a prática e não prática desportiva, bem como se a atividade desportiva praticada é a eleita e se existem disparidades entre género. Estudámos também a influência dos pais na vida desportiva dos alunos.

Tendo em conta este nosso propósito verificámos que a maioria dos inquiridos atribui uma grande importância à prática desportiva na ocupação do seu tempo livre e de lazer, não existindo grande disparidade entre géneros e que o número de alunos praticantes é bastante significativo não se verificando diferenças significativas também entre géneros.

Ainda de acordo com os objetivos podemos concluir que os pais, tendo em conta as suas profissões, não influenciam significativamente a prática/não prática desportiva dos seus descendentes, bem como a suas escolhas e preferências.

Verificamos ainda de acordo com os dados existentes que existe uma oferta considerável e variada de modalidades desportivas, o que facilita a escolha das crianças para a prática desportiva, no meio onde o estudo foi realizado, o que nos permite concluir que não é por falta de oferta que os alunos não praticam desporto fora da escola.

A realização deste tipo de estudos é relevante uma vez que nos permite perceber melhor a realidade no que concerne à prática desportiva das nossas crianças nos seus tempos livres bem como as reais necessidades e interesses que elas têm desportivamente.

Tendo em conta a importância que a sociedade atual atribui à prática desportiva das crianças estamos certos que os estudos efetuados nesta área podem revelar-nos dados concretos e essenciais ao conhecimento desta realidade. Estes estudos podem levar-nos à

descoberta de respostas que visem incentivar a prática desportiva das nossas crianças e a estratégias para contrariar a falta de hábitos desportivos das mesmas.

No âmbito da Educação Física e como profissionais desta disciplina devemos procurar implementar medidas como as seguintes:

- Promover a motivação dos nossos alunos para a prática desportiva não só em contexto escolar mas também fora da escola nos tempos livres e de lazer, por exemplo sugerindo a participação em atividades físicas desportivas fora da escola;

- Envolver mais diretamente a família e a escola no sentido de apoiar os jovens na escolha de um estilo de vida ativo e saudável;

- Reforçar junto dos alunos que a atividade física traz grandes benefícios para a saúde, nomeadamente ao nível da redução da obesidade e especialmente quanto à prevenção de doenças cardiovasculares.

Quanto a limitações do estudo, o facto de os alunos do 1.º e 2.º anos do 1.º Ciclo de Ensino Básico do Agrupamento de Escolas onde decorreu este estudo não terem sido inquiridos devido a não possuírem ainda desenvolvidas competências de leitura/escrita e/ou maturidade que lhes permitisse responder ao questionário aplicado nesta investigação, pode de alguma forma levar-nos a pensar que os resultados obtidos poderiam ser diferentes. Podemos também considerar como limitação o facto de a amostra ter elevada homogeneidade, nomeadamente nas variáveis idade e nível de escolaridade. Acrescendo ainda o facto de frequentarem o mesmo Agrupamento de Escolas, na freguesia de Lourosa. Tais evidências limitaram a variabilidade, da qual decorreu, por sua vez, a restrição de amplitude dos resultados da presente investigação. Relativamente à metodologia podemos considerar como limitação o facto do presente estudo ser transversal, ou seja, ser um estudo onde se avaliou as variáveis em questão num único momento, impedindo, por isso, retirar conclusões acerca da evolução real dos índices de prática desportiva no tempo livres e de lazer da criança.

Em investigações futuras julgamos pertinente efetuar estudos de carácter longitudinal que acompanhassem a criança ao longo da infância e da adolescência, de modo a verificar possíveis alterações no seu percurso desportivo, bem como o tempo de prática desportiva no seu tempo livre e de lazer. Este estudo poderia ainda ser alargado a todos os agrupamentos de escolas do concelho de Santa Maria da Feira para assim podermos conhecer mais aprofundadamente a prática/ não prática desportiva dos alunos deste concelho bem como os seus hábitos desportivos e as modalidades preferidas praticadas fora da escola, no seu tempo livre e de lazer. Poderia ser também interessante alargar o estudo a outras regiões assim como a todo o país, bem como a outras populações (crianças e jovens).

4. Conclusão Final

Este estudo realizou-se no âmbito do Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2.º ciclo de estudos).

Elaborámos este relatório dividindo-o em três partes que consideramos essenciais.

Na primeira parte fazemos o enquadramento e a contextualização do nosso percurso profissional desde a formação inicial passando pela formação continuada que fomos realizando até ao momento tendo em conta as nossas necessidades.

De seguida, na segunda parte apresentamos evidências da realização da prática profissional que se concretizou no âmbito do presente Relatório de Estágio.

Na terceira parte apresentamos o trabalho de investigação que realizámos sobre a prática desportiva como atividade de ocupação de tempos livres e de lazer das crianças, nas escolas do 1.º CEB do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim.

Após a definição do problema e da formulação das hipóteses, procedemos à recolha de dados através de inquéritos por questionário realizados nas escolas do referido agrupamento, junto de uma amostra de 293 alunos da população escolar, dos 3.º e 4.º anos do 1.º CEB, deste mesmo Agrupamento.

Após a recolha dos dados e de toda a informação, realizámos o tratamento desta com o objetivo de comprovar as hipóteses formuladas. Neste contexto podemos afirmar que das sete hipóteses formuladas inicialmente duas não obtiveram confirmação o que nos permite dizer que os resultados obtidos não divergem muito daquilo que era a nossa visão inicial acerca das questões levantadas neste estudo.

Através dos dados obtidos pudemos concluir o seguinte: o gosto pelo desporto varia em função do género, que as modalidades identificadas como oferta são variadas, que as crianças do género masculino praticam desporto durante mais tempo ao longo da semana do que as do género feminino, que as diferentes faixas sociais não correspondem práticas de atividades desportivas diferenciadas, que as atividades físicas desportivas praticadas são em regra as preferidas, e que os motivos que levam as crianças a não praticar desporto resultam da proibição dos pais e da falta de tempo para o efeito.

A prática desportiva desempenha um papel muito importante na ocupação do tempo livre e de lazer das crianças e contribui para o seu desenvolvimento intelectual, físico e social, por isso procurámos, neste estudo saber se as crianças, do 1.º Ciclo do Ensino Básico, do Agrupamento de Escolas António Alves Amorim, situado na cidade de Lourosa, ocupam o seu tempo livre e de lazer com atividades desportivas.

É importante que a criança tenha direito aos seus tempos livres, desejando-os de uma forma livre, e não por imposição ou obrigação.

Perante os resultados obtidos podemos sugerir as seguintes medidas:

- Efetuar periodicamente estudos que permitam avaliar a existência de prática desportiva na ocupação do tempo livre e de lazer respondendo assim às reais necessidades e preferências dos habitantes do concelho;

- Fazer chegar às entidades locais (Autarquias, Instituições, Associações, entre outras) os resultados deste e de outros estudos para que estas definam estratégias e programas de incentivo à prática desportiva das crianças do concelho de Santa Maria da Feira com o objetivo de reduzir o número de não praticantes promovendo-se assim melhor qualidade de vida e hábitos desportivos da população desde tenra idade;

- Dar continuidade à construção de infraestruturas desportivas e melhorar a qualidade das existentes de forma a proporcionar a prática desportiva a toda a população;

- As entidades competentes devem promover uma oferta desportiva o mais variada e acessível possível a todos os que dela possam usufruir, orientadas por técnicos credenciados para o efeito;

- Sensibilizar as famílias do concelho no sentido de aderirem mais regularmente a práticas desportivas.

Para terminar queremos ainda referir que este mestrado constitui-se como um requisito, em termos de formação académica, para a aquisição de habilitação profissional que permite ser docente de Educação Física nos ensinos básico e secundário. Pretendemos assim qualificar-nos com um conjunto de proficiências indispensáveis ao bom desempenho das nossas funções pedagógicas.

Sabemos que durante o nosso percurso profissional surgiram diversas dificuldades e que por vezes as soluções encontradas podem não ter sido as mais apropriadas, por isso consideramos que a vivência dessas situações tornou-nos melhores profissionais.

As nossas expectativas face às consequências desta formação académica são elevadas pois a conclusão desta e deste relatório poderão significar um ajuda enorme para a nossa valorização pessoal e profissional, e vão certamente, alterar a nossa atitude profissional e encaminhar-nos no sentido de experimentar um novo ciclo na nossa vida de docente que é regressar à lecionação de aulas de Educação Física, tal com aconteceu no início da nossa carreira profissional, sendo este um desejo pessoal que pretendemos concretizar.

5. Referências Bibliográficas

- Alçada, I. (1982). *A observação das aulas*. O Professor, 37, Nova Série.
- Araújo, J. (1986). *Guia do Animador e Dirigente Desportivo*. Lisboa.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. 5. ed. Lisboa: Edições 70.
- Bento, J. (1998). *Desporto e Humanismo: O Campo do Possível*. Rio de Janeiro: Eduerj.
- Bento, J. (2004). Desporto para Crianças e Jovens: das Causas e dos Fins. In: Gaya, A. Marques, A. & Tani, G. (Org.), *Desporto para Crianças e Jovens - Razões e Finalidades* (pp. 21-28). Porto Alegre. Editora da UFRGS.
- Biddle, S.; Gorely, Trish & Stensel, D. (2004). Health-enhancing Physical Activity and Sedentary Behaviour in Children and Adolescents. *Journal of Sports Sciences*. (pp.679- 701).
- Carvalhinho, C. (2013). *A Influência da Prática Desportiva na melhoria do Rendimento Escolar nos alunos do 2.º, 3.º Ciclo do Colégio São Martinho do Bispo*. Tese para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- China, M. (2011). *Actividade Física Desporto e Lazer na Adolescência*. Lisboa: Faculdade de Educação Física e Desporto.
- Coelho, O. (1987) Pedagogia Desportiva: o que o treinador não pode esquecer. *Horizonte*, nº 17, Vol. III, pp IV-VI.
- Corbin, C. (1987). Youth Fitness, Exercise and Health: there is much to be done. *Research Quarterly Exercise and Sport*. Vol. 58, nº4:308-314.
- De Knop, P. (1998). Worldwide Trends in Youth Sport. In: *Physical Activity and Active Lifestyle of Children and Youth*. ICSSPE/CIEPSS, Verlag Karl Hofmann Schorndorf.
- Dumazedier, J. & Israel, J. (1974). *Lazer - Problema Social. Cultura e Desporto*. Ministério da Educação e Cultura. Direcção Geral dos Desportos.
- Dumazedier, J. (1980). *Valores e conteúdos culturais do Lazer*. São Paulo: Perspectiva.

Dumazedier, J. (2000). *Lazer e Cultura Popular*. São Paulo: Editora Perspectiva.

Elias, N. & Dunning, E. (1992). *A Busca da Excitação*. Lisboa: Difel.

Esculcas, C. (1999). *Actividade Física e Práticas de Lazer na Adolescência: Promoção e Manutenção em Função da Natureza da Actividade Física e do Estatuto Sócio-económico*. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.

Esculcas, C. & Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 5 nº 1: 69-76.

Fernandes, S. (2002). *Oferta e Procura Desportiva para Jovens*. Dissertação de Mestrado. F. C. D. E. F. - U. P.

Freire. (1989). Lazer e Desenvolvimento Humano, *Jornal de Psicologia*. nº1. Jan.-Fev., pp. 27-31.

Gonçalves, C. (1999). *Os Jovens e o Desporto*. (pp.58,59). Câmara Municipal de Oeiras Divisão de Fomento do Desporto.

Gonçalves, J. (2011), *Hábitos Desportivos dos Jovens*. Tese para a obtenção do Grau de Mestre em Lazer e Desenvolvimento Local. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Hourdin, G. (1970). *O Tempo Livre e o Modo: uma Civilização dos Tempos Livres*. Lisboa Editora Moraes.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.

Montoye, H.; Kemper, H.; Saris, W. & Washburn (1996). *Measuring Physical and Energy Expenditure*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Moreno, M., Ribeiro, M. & Mourão-Carvalho, I. (2010). *A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes*. Vila Real: UTAD

Neto, C. (1994). Desporto Infantil: A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, vol. X. nº60: 203-206.

Neto, C. (1994). Desporto Infantil: A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, vol.X, nº60: 203-206.

Neves, M. (1996). *A Prática de Actividades Físicas/Desportivas Extra-Ecolares dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Matosinhos: Influência Social e Motivação para essa Prática*. Dissertação de Mestrado. F.C.D.E.F. - U.P.

Pais, P. (2002). Prefácio. In J. Méndez, *Avaliar para conhecer, examinar para excluir*. Porto: Edições Asa.

Pereira, B. & Neto, C. (1997). A Infância e as Práticas Lúdicas. Estudo das Actividades dos Tempos Livres nas Crianças dos 3 aos 10 anos. In: M. Pinto & M. Sarmiento (coord.). *As Crianças, Contextos e Identidades* (pp.219-264). Braga. Centro de Estudos da Criança-Universidade do Minho.

Pronto, D. (2013). *A influência do Ambiente Físico e do Ambiente Familiar na Atividade Desportiva das crianças, e a sua relação com a Obesidade Infantil*. Tese para a obtenção do Grau de Mestre em Antropologia Médica. Coimbra: Faculdade de Ciências e Tecnologia.

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva, Lisboa.

Rebelo, J. (2017). *Prática Desportiva: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário*. Tese para a obtenção do Grau de Mestre em Enfermagem Comunitária. Bragança: Escola Superior de Saúde.

Sharma, V. (1994). Leisure: a vedantic view. In: *New Routes for Leisure. Actas do Congresso Mundial do Lazer*. Edições do Instituto de Ciências Sociais. pp. 35-44. Lisboa.

Tojeira, P. (1992). Estudos: Tempo Livre e Desporto. *Horizonte*, vol. VIII, nº 49: 23-31.

Ventosa, Víctor J. (2003). Ocio y Tiempo Libre. In Ventosa, Víctor J. (coord.). *Manual del Monitor de Tiempo Libre*. 5ª edición. Madrid: Editorial CCS.

Anexos

Anexo1

Universidade da Beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Questionário a Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico (3.º e 4.º anos)

A prática desportiva dos alunos do 1. CEB, no seu tempo livre e de lazer.

Caro(a) Aluno(a),

Com este questionário queremos saber o que pensas sobre o Desporto e a Prática Desportiva. Pedimos que leias as questões com atenção e que respondas o que realmente pensas sendo sincero(a).

Desenha uma cruz (x) no quadrado mais indicado ou escreve onde for pedido.

Muito agradecemos a tua disponibilidade e colaboração!

1. Sexo: Masculino Feminino
2. Idade: _____ anos
3. Ano de Escolaridade: 3.º 4.º
4. Profissão do Pai: _____ Profissão da Mãe: _____
Escolaridade do Pai: _____ Escolaridade da Mãe: _____
5. Gostas de Desporto?
 Adoro Gosto muito Gosto mais ou menos
 Gosto pouco Não gosto nada
6. Que desportos podes praticar onde vives? Refere todos os que saibas que existem e que podes praticar.

7. Praticas algum desporto ou atividade física fora da Escola?
Sim Não (Se respondeste não passa para a página seguinte e responde às questões 11 e 12.)
8. Que desporto(s) ou atividade(s) física(s) praticas? E quantos dias por semana?
1 - _____ Quantos dias? _____
2 - _____ Quantos dias? _____
3 - _____ Quantos dias? _____

9. Por que motivos praticas desporto ou atividade física? (podes assinalar vários).

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Porque o exercício físico faz bem à saúde. | <input type="checkbox"/> Para me divertir. |
| <input type="checkbox"/> Porque quero ser desportista profissional. | <input type="checkbox"/> Para ficar em forma. |
| <input type="checkbox"/> Porque os meus amigos também praticam desporto. | <input type="checkbox"/> Porque gosto de competir. |
| <input type="checkbox"/> Porque os meus pais querem que eu pratique desporto. | <input type="checkbox"/> Por indicação do médico. |
| <input type="checkbox"/> Porque gosto de praticar desporto. | <input type="checkbox"/> Para ocupar o tempo livre. |
| <input type="checkbox"/> Outros motivos: _____ | |

10. O desporto ou atividade física que praticas é a que mais gostas?

Sim Não

11. Há algum desporto ou atividade física que gostasses de praticar mas não o fazes?

Sim

Qual? _____

Não (Se respondeste não terminou aqui o questionário. Obrigado pela colaboração!)

12. Porque motivo(s) não praticas o desporto ou a atividade física que gostavas?
(podes assinalar vários motivos).

- Os meus pais não me deixam.
- Os meus pais/familiares estão a trabalhar e não me podem levar.
- Nunca pedi aos meus pais.
- O local da prática desportiva fica muito longe da minha casa.
- Não conheço nenhum local onde possa praticar a modalidade que gosto.
- A inscrição é muito cara.
- Não tenho tempo.
- Porque me canso muito
- Outras razões: _____

O questionário termina aqui. Muito obrigado pela tua colaboração! 