



Flávio Alexandre Carvalho Simões

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ, JUNTO DA TURMA DO 8º D, NO ANO LETIVO DE 2017/2018

Motivações para a existência ou ausência de prática desportiva

Junho de 2018



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Flávio Alexandre Carvalho Simões
2016215003

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA
LOUSÃ, JUNTO DA TURMA DO 8º D, NO ANO LETIVO DE 2017/2018**

“Motivações para a existência ou ausência de prática desportiva”

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade
de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra com vista à obtenção
do grau de Mestre em Ensino de Educação
Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor Miguel Fachada

Coimbra, 2018

Flávio Alexandre Carvalho Simões, aluno n.º 2016215003 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo n.º 28, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC de 23 de agosto de 2013.

Junho de 2018

(Flávio Alexandre Carvalho Simões)

AGRADECIMENTOS

Aos meus familiares e amigos por todo o apoio ao longo de não só desta etapa, mas também de toda a minha vida académica.

Aos colegas do núcleo de estágio, César Palheira, Daniela Simões e Diogo Rodrigues pela convivência e espírito de amizade e interajuda vivido ao longo de destes últimos meses.

Ao professor João Moreira pela ajuda, conhecimentos transmitidos, momentos passados e pelo modo como nos recebeu nesta importante etapa da nossa vida.

Ao professor Miguel Fachada por toda a persistência, orientação e aprendizagens transmitidas, determinantes para que conseguíssemos alcançar os nossos objetivos.

Aos alunos da turma 8ºD de 2017/2018 da ESL pelo espírito de amizade desenvolvido e momentos passados ao longo deste ano letivo que me permitiram evoluir tanto a nível profissional como pessoal.

RESUMO

A realização do presente relatório final de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio inserida no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O estágio pedagógico decorreu ao longo do ano letivo 2017/2018, na Escola Secundária da Lousã junto da turma do 8º D.

Neste documento são relatadas de uma forma crítica as vivências, tarefas desenvolvidas em diferentes âmbitos e o progresso realizado ao longo do ano. Inicialmente é feita a análise reflexiva relativamente à prática pedagógica tanto a nível do planeamento como da realização.

Para finalizar, é feita a apresentação do aprofundamento do tema problema em que se pretende perceber quais as principais motivações para a prática desportiva e para a ausência de prática desportiva (fora do contexto escolar) e analisar possíveis diferenças entre os escalões etários e o género dos alunos.

Nestes estudos foram utilizados como instrumentos o QMAD (Serpa e Frias) e o IMAAD (Pereira e Raposo), sendo estes aplicados 103 estudantes da Escola Secundária da Lousã com idades compreendidas entre os 13 e 19 anos.

Quanto aos resultados, verificamos que de um modo geral os principais fatores apontados para a realização de prática desportiva estão relacionados com a “Forma Física” enquanto que relativamente às motivações para a ausência de prática desportiva os fatores estão relacionados com a “Falta de tempo”.

A análise fatorial demonstra a existência de diferenças estatisticamente significativas nas variáveis género e idade em diversos fatores relativos à existência ou ausência de prática desportiva.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Motivação, Prática Desportiva.

ABSTRACT

This report is inserted in the curricular unit of “Teacher Training” of 2nd year of the Master in Teaching Physical Education in and Elementary and Secondary Education of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education from University of Coimbra.

The internship was comprehended between the year of 2017/18 at Escola Secundária da Lousã, with the eight graders, class D.

In this report, we will critically analyse the life experiences, tasks developed within different environments, as well as the progress of each, along the year. at first it is done a reflective review concerning the planning and the performance relatively to the pedagogical practice.

In conclusion, we will present an in-depth study of “what makes students want to practice sports and what doesn’t” (outside of the school environment), as well as to analyse the differences between the age range/groups and students gender.

In these studies, QMAD (Serpa and Frias) and IMAAD (Pereira and Raposo) were used as instruments, being those applied to 103 students from Escola Secundária da Lousã, ages between 13 and 19.

We found that, in general, the main factors pointed by the students to the sport’s practice are related to the “Physical Condition”, while, the main motivations for the absence of the sport’s practice are related to the “Lack of time”.

The factorial analysis demonstrates the existence of statistically significant differences in gender and age variables, several factors were related to the existence or absence of sports practice.

Keywords: *Internship’s Report, Physical Education, Motivation, Sports Practice.*

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

EP – Estágio Pedagógico

ESL – Escola Secundária da Lousã

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

MEEFEBS – Mestrado de Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

ÍNDICE

Agradecimentos	III
Resumo	IV
<i>Abstract</i>	V
Lista de Siglas e Abreviaturas	VI
Introdução	9
1. Contextualização da Prática Desenvolvida	
1.1. Expectativas Iniciais	10
1.2. Projeto Formativo	11
1.3. Condições Locais e da Relação Educativa	
1.3.1. Caracterização da escola	12
1.3.2. Caracterização do grupo de Educação Física	13
1.3.3. Caracterização da turma	14
2. Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica	
2.1. Planeamento	
2.1.1. Plano anual	15
2.1.2. Unidades didáticas	17
2.1.3. Planos de aula	19
2.2. Intervenção Pedagógica	
2.2.1. Instrução	21
2.2.2. Gestão	22
2.2.3. Clima de aula / Disciplina	23
2.2.4. Decisões de ajustamento	24
2.3. Avaliação das aprendizagens	
2.3.1. Avaliação Inicial	26
2.3.2. Avaliação Formativa	26
2.3.3. Avaliação Sumativa Final	27
2.4. Percorso global	28

3. AT/P: “Motivações para a existência ou ausência de prática desportiva.”	
3.1. Nota Introdutória	29
3.2. Enquadramento teórico	30
3.3. Metodologia	
3.3.1. Objetivos	32
3.3.2. Amostra	32
3.3.3. Procedimentos	35
3.3.4. Instrumentos	36
3.4. Resultados.....	37
3.5. Discussão dos resultados	45
3.6. Síntese Conclusiva.....	47
Conclusão.....	48
Bibliografia	49
Anexos	51

INTRODUÇÃO

O presente relatório de Estágio Pedagógico (EP) surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio inserida no 2º ano do Mestrado de Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O EP decorreu na Escola Secundária da Lousã (ESL) situada no distrito de Coimbra, concelho da Lousã, sendo que o núcleo de estágio é composto por mais 3 elementos, César Palheira, Daniela Simões e Diogo Rodrigues.

Ao longo dos últimos 9 meses (de setembro de 2017 a junho de 2018) fomos acompanhados pelo professor orientador da ESL, João Moreira, e pelo professor orientador da FCDEF-UC, Miguel Fachada.

O objetivo do EP foi o favorecimento da integração dos conhecimentos adquiridos ao longo dos anos anteriores de formação, através da nossa integração na prática docente num contexto real de ensino, sendo este supervisionado e devidamente orientado.

É previsto então que o estudante estagiário leccione uma turma ao longo de todo o ano letivo, ficando a seu cargo a responsabilidade de elaborar todas as tarefas inseridas nesse processo, desde o planeamento à intervenção pedagógica e avaliação dos alunos.

O relatório está então dividido em 3 capítulos distintos. O capítulo 1 refere-se à contextualização da prática desenvolvida contemplando as expectativas iniciais relativas ao EP, a caracterização tanto da escola como do grupo de Educação Física e o diagnóstico da turma. No capítulo 2 é feita a análise reflexiva sobre a prática pedagógica tendo em conta os aspetos mais críticos da intervenção feita ao longo do ano letivo. Por último, no capítulo 3 é apresentado o aprofundamento do tema-problema “Motivações para a prática ou ausência de prática desportiva”, onde se procuram identificar os principais motivos apontados pelos alunos da ESL para praticar ou não praticar atividades desportivas para além do contexto de aula.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1.1. Expectativas Iniciais

Após 3 anos de Licenciatura e 1 ano de Mestrado chegou, sem dúvida, a etapa mais importante da nossa formação, a oportunidade de experienciar algo já há muito ansiado e de evoluir não só profissionalmente, mas também a nível pessoal.

Simultaneamente existia também alguma insegurança devido à responsabilidade que o Estágio Pedagógico representa e ao medo de falhar perante situações novas e que numa fase inicial são quase desconhecidas para nós.

Procurámos então enfrentar este desafio com uma atitude positiva, sabendo que por vezes nem tudo iria acontecer como planeado, ficando à nossa responsabilidade trabalhar continuamente com o objetivo de ultrapassar possíveis barreiras ao sucesso e procurar aprender com os erros, sempre com vista à melhoria das nossas capacidades e conhecimentos.

Desta forma foi essencial, para além da pesquisa e estudo contínuo, o trabalho de colaboração com os colegas de núcleo de estágio e com os professores orientadores, sendo que a partilha de ideias, conhecimentos e opiniões foi fundamental para o nosso desenvolvimento a vários níveis.

Desde início todos os professores da escola também nos integraram da melhor maneira, demonstrando abertura e disponibilidade para cooperar em qualquer situação e nos fazendo sentir como parte integrante da escola.

Um dos nossos objetivos principais foi também desenvolver um clima de aula agradável com base no respeito e amizade promovendo o gosto pela prática desportiva e a interajuda.

1.2. Projeto Formativo

Antes de iniciar o Estágio Pedagógico foi feita uma autoanálise do nível de competências de partida, possíveis oportunidades de melhoria e ameaças ao nosso desenvolvimento, desta forma foi possível analisar e refletir sobre esses pontos com vista à adoção de estratégias que nos ajudassem a cumprir com os objetivos definidos.

Como pontos fortes foram identificados a persistência e determinação, assim como um bom conhecimento geral relativamente às diversas modalidades.

Os pontos fracos inicialmente apontados foram principalmente a timidez e o possível nervosismo perante situações novas devido ao receio de ficar aquém das expectativas, também foi tida em conta a possível dificuldade em fornecer um feedback pedagógico adequado devido à pouca experiência prática até ao momento no processo de ensino-aprendizagem.

A aquisição de novos conhecimentos através da pesquisa ou discussão com o orientador e restante núcleo de estágio fizeram com que o domínio os conteúdos fosse cada vez melhor e conseqüentemente que nos tornássemos mais confiantes nas nossas capacidades ao longo do tempo.

Uma das possíveis ameaças ao desenvolvimento apontadas antes do estágio pedagógico seria o elevado número de alunos inscritos na turma, o que podia levar a uma maior dificuldade de gestão do tempo de aula e da disciplina.

1.3. Condições Locais e da Relação Educativa

1.3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária da Lousã, é uma escola com o 3º ciclo e ensino secundário e profissional, sendo que é sede de agrupamento e localiza-se na Rua Dr. António Henriques.

A escola tem ao seu dispor diversas instalações para a prática desportiva:

- Pavilhão gimnodesportivo, este encontra-se normalmente dividido por 3 espaços de forma a que possam decorrer 3 aulas simultaneamente dentro do pavilhão, sendo que cada um destes espaços possui marcações de campo reduzido de futsal, andebol, basquetebol e voleibol.

- Campo polidesportivo exterior, com marcações de voleibol, futsal e andebol no campo principal. Dispõe de marcações de campos reduzidos das modalidades acima referidas e também de basquetebol, possuindo ainda uma caixa de saltos.

- Piscina Municipal da Lousã, sendo esta localizada ao lado da ESL.

- Campo de futebol 7 da Escola Básica nº2 da Lousã, sendo esta localizada também ao lado da ESL.

A escola possui também um vasto leque de materiais específicos de diversas modalidades, possibilitando a prática da mesma modalidade por mais que uma turma em simultâneo.

Segundo os dados recolhidos, quanto ao número total de alunos neste ano letivo foi 588, desde o 7º até ao 12º ano.

1.3.2. Caracterização do grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física orienta-se sobretudo pelo regimento do agrupamento de escolas da Lousã.

Segundo esse documento:

“O Grupo de Educação Física é parte constituinte do Departamento de Expressões, que tem representação no Conselho Pedagógico e que colabora com a Diretora, responsáveis pela coordenação das atividades a desenvolver pelos docentes, no domínio científico e pedagógico, e com os alunos, no acompanhamento do processo de ensino e aprendizagem e da interação da escola com a família.”

Em termos do Desporto Escolar, este possui os seguintes grupos:

- Atletismo;
- Basquetebol;
- Futsal;
- Natação;
- Ténis de Mesa;
- Voleibol;
- Xadrez.

1.3.3. Caracterização da Turma

Após ficar a conhecer qual a turma com que iríamos trabalhar ao longo do ano letivo, neste caso correspondeu à turma D do 8º ano de escolaridade, era importante obter informações sobre cada um dos alunos.

Foi então desenvolvido pelo núcleo de estágio um questionário que foi passado a todos os alunos durante a primeira aula, permitindo assim fazer a caracterização da turma e a obter informações úteis de forma a adaptar o processo de ensino-aprendizagem às características da turma.

Para além das fichas de caracterização foram fornecidos alguns dados pelo diretor de turma relativos também a relatórios feitos pelos professores do ano passado de outras disciplinas.

Verificámos que a turma possui 19 alunos, dos quais 8 são do género feminino e 11 do género masculino, com idades compreendidas entre os 12 e 16 anos, sendo que a média se encontra nos 13,5 anos. Cerca de 42% da turma já chumbou pelo menos 1 vez.

Foi possível verificar que muitos dos alunos praticam ou gostam de fazer atividades desportivas durante os tempos livres, sendo que apenas 4 dos 19 elementos da turma não estão inseridos em nenhum clube desportivo.

Relativamente às notas obtidas no último período do ano letivo anterior verificamos que nenhum dos alunos obteve classificação menor que 3, e que a média da turma foi 4,4 valores na disciplina de Educação Física.

As modalidades onde os alunos indicaram ter maiores dificuldades foram atletismo e ginástica, sendo que são duas modalidades que vão ser abordadas no decorrer deste ano letivo.

O contato com o diretor de turma e com os restantes professores das outras disciplinas permitiram perceber que esta é uma turma que tem tendência para conversas paralelas e momentos de distração.

De um modo geral, os alunos desta turma demonstraram interesse pela prática de Educação Física ao longo de todo o ano, apesar de inicialmente terem havido algumas dificuldades ao nível do comportamento, foi desenvolvida uma relação de proximidade que permitiu melhorar o clima de aula, gestão e disciplina ao longo do tempo.

2. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

Ao longo do ano letivo foram desenvolvidas várias tarefas no âmbito do Estágio Pedagógico, sendo assim, neste capítulo é feita a reflexão das práticas ao nível do planeamento, intervenção pedagógica, avaliação. Para além dessas tarefas desenvolvemos também 2 atividades para a comunidade escolar (Corta-Mato e Torneio de *Street-Basket*) e o acompanhamento ao cargo de Diretor de Turma.

2.1. Planeamento

2.1.1. Plano anual

Segundo Bento (2003), “A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”.

Este é então um documento que é produzido com o objetivo de orientar o professor durante o processo de ensino ao longo de todo o ano letivo, este deve ser baseado sobretudo no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), contudo este deve ser adaptado tendo em conta as características específicas da turma em questão.

Para além do PNEF será necessário ter em conta o Calendário Escolar, Mapa de Rotações, Projeto Educativo da Escola, características dos recursos materiais e espaciais disponíveis, Regulamento Interno da Escola e decisões tomadas pelo grupo disciplinar.

Foi feita então a caracterização da turma com o recurso a inquéritos biográficos, contato com o diretor de turma que forneceu dados importantes relacionados principalmente com o comportamento geral da turma e características ou necessidades específicas de alguns dos alunos.

Posteriormente foi realizada a bateria de testes do FITescola e a avaliação diagnóstica dos alunos à modalidade de andebol (primeira a ser abordada no ano letivo), em ambos os casos foram utilizadas folhas de registo específicas de forma a recolher os dados de maneira rápida e eficaz, permitindo o professor facilmente perceber as capacidades e competências de cada um dos alunos da turma e adequando os objetivos indicados no PNEF ao nível apresentado pela turma.

As matérias a abordar ao longo de todo o ano letivo já estavam definidas previamente pelo grupo disciplinar, visto que está implementado na escola um sistema onde as matérias estão devidamente distribuídas por cada um dos anos escolares (Anexo 1), esta decisão foi tomada para permitir a que os alunos desenvolvam 2 modalidades (geralmente 1 coletiva e outra individual) por período (aproximadamente 8 semanas cada uma) e para que possam ser abordadas um vasto número de modalidades diferentes desde o 5º até ao 12º ano em vez de repetir sempre as mesmas modalidades todos os anos (situação que por vezes acontece em algumas escolas do país), no nosso ponto de vista esta é um aspeto bastante positivo e que permite a consolidação de conhecimentos, transportando os mesmos para os anos seguintes.

Sendo a turma correspondente ao 8º ano de escolaridade, as modalidades definidas são o andebol, atletismo, basquetebol, ginástica acrobática, dança, atividades de exploração da natureza e uma modalidade à escolha a partir de uma lista com várias opções disponíveis. A modalidade escolhida dentro das opcionais foi o Basebol/Softbol pelo facto de ser uma modalidade que é raramente abordada nas aulas de Educação Física na maioria das escolas e que muitos alunos chegam a completar o ensino obrigatório sem ter a oportunidade de alguma vez experimentar, as boas condições da escola (campo sintético e material específico) também tiveram um papel importante nesta decisão.

O plano anual foi alvo de diversos ajustamentos, tais como o número total de aulas de cada unidade didática, estratégias e objetivos a atingir, tendo em conta a avaliação formativa e a evolução das capacidades e competências dos alunos, cabendo a nós perceber as necessidades da turma em cada momento e que medidas deveriam ser tomadas durante o processo de ensino-aprendizagem.

2.1.2. Unidades didáticas

Estes documentos foram construídos inicialmente com base nos objetivos e metas definidas pelo PNEF nos níveis indicados para alunos do 8º ano, sendo que foram feitos ajustamentos logo após a avaliação diagnóstica em cada uma das matérias de forma a que os objetivos previstos para as restantes aulas pudessem ser os mais adequados de acordo com as competências demonstradas pelos alunos.

A avaliação formativa teve aqui também um papel determinante, havendo a possibilidade de realizar adaptações de acordo com o desenvolvimento da turma ao longo do tempo.

Foi então importante realizar um trabalho de estudo e pesquisa de forma a aprofundar os nossos próprios conhecimentos relativos aos conteúdos a abordar para que posteriormente fossem capazes de perceber quais os conteúdos a abordar tendo em conta o nível dos alunos e para que a sequência de abordagem dos conteúdos fosse lógica, permitindo uma evolução gradual das competências e conhecimentos dos alunos.

Tendo em conta as diferentes modalidades, o espaço e material disponível, objetivos a atingir, características e capacidades dos alunos foram também definidas para cada uma das unidades didáticas as estratégias que seriam mais adequadas.

Relativamente a cada uma das unidades didáticas foi especificada a caracterização e estrutura de conhecimentos da matéria, caracterização dos recursos disponíveis, relatório da avaliação inicial, seleção de objetivos, seleção de estratégias de abordagem, extensão e sequência de conteúdos, procedimentos de avaliação, progressões pedagógicas e a reflexão final.

Tanto a extensão de conteúdos como as estratégias de abordagem do Bloco/Unidade foram alvo de vários ajustamentos em praticamente todas as modalidades, devendo-se maioritariamente à observação feita durante a avaliação formativa onde se verificaram quais eram as necessidades da turma e evolução da mesma até ao momento.

As unidades didáticas abordadas no 1º período foram Andebol e Atletismo, no 2º período foi Basquetebol e Ginástica Acrobática e por fim, durante o 3º período foi abordada a Dança Aeróbica e o Softbol/Basebol.

A ordem das matérias foi lecionada de acordo com o estabelecido na fase inicial, sendo que a primeira a ser abordada foi o Andebol.

Durante a primeira UD o foco principal incidu em questões relacionadas com o planeamento e escolha de estratégias/exercícios adequados às características da turma, tendo-se verificado a necessidade de trabalhar alguns conteúdos técnicos e táticos básicos, pois alguns alunos da turma nunca tinham tido contacto com a modalidade anteriormente.

Seguiu-se o Atletismo, nesta fase já fomos capazes de estabelecer objetivos e escolher exercícios adequados, porém foi necessário refletir sobre algumas estratégias e o tipo de organização da aula, de maneira a que os alunos pudessem praticar o salto de barreiras e técnica de transmissão do testemunho durante o maior tempo possível. De forma a motivar os alunos para a prática, uma vez que esta não era uma matéria do agrado dos alunos, foram introduzidos alguns jogos lúdicos no final das aulas, como por exemplo uma variante do jogo da apanhada onde foi possível trabalhar em simultâneo a velocidade de reação.

O segundo período iniciou-se com a matéria de Basquetebol, aqui o principal desafio foi adaptar os exercícios ao espaço disponível, visto que quase na totalidade das aulas tínhamos ao nosso dispor apenas 1/3 de campo, a colaboração dos alunos, autonomia demonstrada em tarefas secundárias e criação de rotinas permitiu, contudo, diminuir o tempo perdido e possibilitar mais oportunidades de aprendizagem.

No final do segundo período na matéria de Ginástica Acrobática foi dada alguma autonomia e liberdade aos alunos para a escolha de grupos e construção de coreografias, aspeto que se revelou bastante motivador para a turma, de forma geral estiveram sempre empenhados. Os vídeos reproduzidos nas primeiras aulas e os documentos de apoio fornecidos pelo professor facilitaram o trabalho de cada um dos grupos no que toca à escolha de figuras e elementos de ligação a integrar na coreografia final. A organização do material e espaço foi fundamental para que pudéssemos controlar a turma, fornecendo feedbacks a cada um dos grupos e evitando possíveis situações de risco.

Na Dança Aeróbica, alguns dos alunos demonstraram capacidades relativas ao domínio musical e dos passos básicos, porém o trabalho de grupo não resultou como previsto, havendo então a necessidade de coordenarmos e orientarmos as coreografias durante grande parte das aulas e ir dando a possibilidade aos poucos de alguns dos alunos coordenarem a turma através da orientação do professor.

A construção destes documentos ajudou-nos sobretudo a ter sempre em mente quais os objetivos a curto, médio e longo prazo que queríamos que a turma atingisse e a perceber o que poderíamos fazer para esse efeito, desta forma a complexidade dos conteúdos ia aumentando com o decorrer do tempo havendo sempre uma interligação com os conteúdos abordados nas aulas anteriores.

Inicialmente a maior dificuldade sentida na construção das unidades didáticas foi a escolha e distribuição de conteúdos adequados para cada uma das aulas pois apenas com os dados obtidos durante a avaliação inicial não foi fácil de perceber até que nível os alunos poderiam evoluir, pois não tínhamos a noção de quantas aulas seriam necessárias para consolidar alguns dos conteúdos. Logo, as primeiras unidades didáticas foram onde houve uma maior necessidade de realizar ajustamentos.

2.1.3. Planos de aula

Para Gomes e Matos (1992), "o plano de aula deve conter a organização das situações de aprendizagem, de um modo coerente, incorporando as decisões tomadas, tendo em conta os alunos e a matéria de ensino, com as suas potencialidades educativas no cumprimento das exigências didático metodológicas fundamentais".

A elaboração dos planos de aula deve estar de acordo com o plano anual e com cada uma das unidades didáticas, especificando não só quais os objetivos das aulas e as principais estratégias a utilizar, mas também a descrição pormenorizada e respetiva organização e componentes críticas/critérios de êxito para cada um dos exercícios utilizados na aula, o planeamento de possíveis ajustamentos também deve ser feito neste momento de modo a que o professor não seja surpreendido, estando sempre pronto no caso de o número de alunos presentes na aula ou o material/espço disponível não ser o que inicialmente se esperava.

A fundamentação dos planos de aula e a reflexão feita em conjunto com o núcleo de estágio e o professor orientador permitiu discutir a adequação dos exercícios para os objetivos estabelecidos e nível dos alunos, possíveis estratégias e alguns aspetos relativos à organização de forma a melhorarmos também na gestão da aula e que conseguíssemos consequentemente intervir de uma forma mais eficaz.

Em algumas das aulas o espaço disponível para a prática de determinadas matérias nem sempre teve as dimensões pretendidas de forma a que toda a turma conseguisse estar em prática simultaneamente, foi então necessário a adotar algumas estratégias como por exemplo a utilização de exercícios alternativos (circuito de força e exercícios técnicos específicos de cada uma das modalidades) ou a colocação de alunos a arbitrar jogos enquanto que o resto da turma usufruía do campo disponível.

A estrutura dos planos de aula (Anexo 2) foi semelhante ao longo de todo o ano letivo. Segundo o regulamento da escola os alunos têm no início da aula 5 minutos para equipar e se apresentarem junto do professor, enquanto que no final da aula terão sempre disponíveis 10 minutos para desequipar e tomar banho, desta forma o tempo de aula ficava reduzido a 75 ou 30 minutos.

Sendo assim, tornasse importante o planeamento detalhado e ter em conta todo o tipo de variáveis que pudessem existir, só assim foi possível que sobretudo as aulas de 30 minutos tivessem algum rendimento.

Após os 5 minutos iniciais, era feito o controlo das presenças e de questões de segurança (uso de fios, brincos, relógios, etc.) e a apresentação dos conteúdos e a sequência da aula, de seguida iniciava-se o aquecimento sendo que as características e o tempo e destinado a este dependia do tempo total da aula e da modalidade abordada, procurando-se que na maioria das aulas este fosse específico e simultaneamente fosse de encontro aos objetivos estabelecidos.

Depois do aquecimento seguia-se a fase fundamental onde se trabalhavam mais especificamente os objetivos da aula e onde a intensidade e complexidade dos exercícios era maior, geralmente era neste momento onde era feita a introdução, exercitação e consolidação dos conteúdos.

Para finalizar as aulas era realizado um pequeno jogo lúdico de baixa intensidade e geralmente que permitisse trabalhar alguns dos conteúdos específicos das matérias abordadas, por exemplo na UD de Basquetebol foi utilizado geralmente um jogo que envolvia apenas o lançamento ao cesto, os alunos sentiam-se motivados e simultaneamente desenvolviam a sua técnica.

O processo de reflexão no final das aulas, em conjunto com o orientador e os restantes colegas de núcleo de estágio, assim como a observação de outras aulas permitiu identificar mais facilmente os aspetos positivos e negativos sobretudo relativos ao planeamento.

2.2. Intervenção Pedagógica

2.2.1. Instrução

A prática de situações de ensino-aprendizagem realizadas ao longo da licenciatura e no primeiro ano do MEEFEBS permitiu a obtenção de conhecimentos e competências ao nível desta dimensão. A disposição dos alunos, linguagem clara com a introdução de terminologia adequada foram os principais aspetos a ter em conta durante os vários momentos de instrução.

Numa fase inicial houve algumas dificuldades em transmitir o que se pretendia em exercícios mais complexos, pois havia uma tendência para expor demasiada informação durante a preleção, havendo por vezes necessidade de parar os exercícios a meio para focar os aspetos essenciais e o que realmente se pretendia que os alunos fizessem.

Com vista a melhorar a instrução e facilitar a compreensão dos conteúdos não gastando um tempo excessivo, foram utilizadas algumas estratégias, nomeadamente a utilização da demonstração por vezes com a ajuda de alunos que dominam os conteúdos, esquemas ou imagens e outros documentos de apoio durante as aulas.

Nos jogos coletivos a utilização de alunos para arbitrar alguns dos jogos permitiu também estarmos mais focados em fornecer feedbacks relativos às questões técnico-táticas e ocasionalmente participar simultaneamente no jogo em quanto outro grupo trabalhava autonomamente.

Segundo Piéron (1999), a falta de experiência dos professores faz com que estes passem mais tempo em observação silenciosa comparativamente com os professores com mais experiência, algo que se verificou no nosso caso, pois numa fase inicial havia dificuldades em observar com rigor e fornecer o feedback adequado a cada situação.

O estudo continuo dos conteúdos e a compreensão das componentes críticas foi um processo determinante para que tanto a preleção como os feedbacks se tornassem mais precisos, pois inicialmente o facto de não dominar completamente algumas das matérias abordadas fez com que por vezes não conseguíssemos detetar alguns dos erros técnicos ou táticos cometidos pelos alunos.

A utilização do questionamento e de feedbacks cruzados, positivos e descritivos foi evoluindo ao longo do tempo fazendo com que os alunos sentissem a presença sistemática do professor, se sentissem mais motivados, que percebessem que erros estavam a cometer e de que forma poderiam ser corrigidos.

A instrução está interligada também com a dimensão disciplina e gestão, pois verificamos que através de uma instrução mais cuidada e planeada conseguimos que os alunos percebessem o que era pretendido mais rapidamente e que conseqüentemente houvesse menos tempo perdido nos momentos de organização e que se verificassem menos comportamentos de desvio.

2.2.2. Gestão

Segundo Siedentop (1998) a dimensão gestão corresponde ao tempo gasto em momentos de organização, transição e questões relativas ao comportamento da turma.

Torna-se essencial então que as questões relativas à gestão sejam também abordadas durante o planeamento onde a criação de rotinas é fundamental para o bom funcionamento da aula, permitindo que o tempo efetivo de prática seja maior e conseqüentemente os alunos estejam focados nas tarefas e na evolução das suas competências.

Em todas as unidades didáticas na maior parte das situações os grupos foram formados pelo professor onde foram tidos em conta vários aspetos de forma a beneficiar a gestão da aula, nomeadamente a separação de alunos que apresentam uma tendência para comportamentos de desvio, as competências dos alunos havendo uma separação por grupos de nível permitindo o professor fornecer feedbacks adequados ao nível de cada um dos grupos.

Por vezes, devido ao espaço disponível para a prática, nomeadamente nas modalidades de andebol e basquetebol, foram utilizados circuitos com várias estações permitindo que um maior número de alunos estivesse em prática ao mesmo tempo, sendo também que os tempos de transição eram relativamente curtos.

O trabalho através de diversos tipos de organização e estratégias ao longo do ano letivo permitiu perceber quais as melhores metodologias a adotar tendo em conta os objetivos da aula, características dos alunos e do espaço.

A disposição do material antes do início da aula foi um dos cuidados que tivemos sempre em atenção para que os momentos de organização não se tornassem demasiado longos, assim como a utilização apenas do material necessário em cada uma das tarefas por questões de segurança e de disciplina para que não houvessem por exemplo bolas de basquetebol a cair para o meio do campo em quanto que alguns dos alunos estivessem a realizar um dos exercícios.

Foram também adotadas algumas estratégias como a “punição” (corrida à volta do campo ou flexões) dos alunos em caso de comportamentos inapropriados e a contagem até 5 como sinalização de que os alunos se deviam agrupar rapidamente junto do professor.

2.2.3. Clima de aula / Disciplina

Manter o clima e a disciplina na aula por vezes foi mais difícil que o esperado uma vez que desde o início houve um pequeno grupo de alunos que por vezes inconscientemente perturbavam a aula com conversas cruzadas e fora do contexto de aula destabilizando consequentemente o grupo onde estavam inseridos prejudicando assim o ritmo de aula.

Através do contacto com o diretor de turma e com os restantes professores da turma verificou-se que estas situações aconteciam também nas outras disciplinas sendo a falta de interesse/empenho um dos fatores mais apontados como causa desses comportamentos.

Segundo Siedentop (1983), “mais do que intervir sobre o comportamento inapropriado, é preciso desenvolver os tipos de comportamentos adequados e prevenir os distúrbios”, sendo assim procuramos então, criar condições e utilizar diversas estratégias, como por exemplo a colocação de um elemento com mais capacidades a liderar cada um dos grupos ou disposição do material de forma a que as transições entre exercícios fossem rápidas e que não houvesse espaço para comportamentos de desvio.

O planeamento de exercícios mais dinâmicos com poucos tempos de paragem e finalização das aulas com jogos lúdicos permitiu que os alunos descontraíssem um pouco e se sentissem mais motivados no decorrer das aulas.

O planeamento, gestão e instrução têm então um papel bastante importante no clima e disciplina de aula, sendo que por vezes um simples reforço positivo pode ter um grande impacto e motivar o aluno a estar ainda mais empenhado no resto da aula.

Um dos pontos que procuramos evoluir foi também a nossa atitude durante a aula procurando entusiasmar a turma e criar empatia com os alunos.

2.2.4. Decisões de ajustamento

Segundo Piéron (1999) o processo de ensino caracteriza-se pela necessidade de tomar várias decisões, algumas são tomadas de forma automática e são tomadas após a reflexão.

Desta forma podem ser tomadas decisões de ajustamento a nível do plano de aula, unidades didáticas ou até mesmo no plano anual.

No plano anual estava inicialmente previsto pelo grupo de educação física a lecionação de 3 modalidades diferentes nas turmas do 8º ano durante o 3º período, porém devido à menor dimensão deste período letivo optamos por lecionar apenas dança e basebol (sendo estas as que a maioria dos alunos nunca teve oportunidade de praticar durante as aulas de educação física), deixando assim de fora as atividades de exploração da natureza.

Relativamente às unidades didáticas foram feitos alguns ajustes na sequência e extensão de conteúdos devido ao desenvolvimento da turma ter sido inferior ou superior ao que inicialmente se esperava, não ira fazer sentido abordar conteúdos mais complexos sem que a maioria dos alunos ainda não conseguisse dominar os conteúdos mais básicos, por outro lado também não seria positivo continuar a trabalhar predominantemente alguns conteúdos sabendo que a turma já domina os mesmos, nesses casos foi feito um ajuste com vista a alcançar objetivos um pouco mais ambiciosos.

Na modalidade de andebol houve então a necessidade de abordar os gestos técnicos e a ocupação racional do espaço durante mais tempo do que era previsto para que a qualidade de jogo fosse maior e para posteriormente trabalhar conteúdos táticos mais complexos, enquanto que no basquetebol esses conteúdos foram adquiridos mais rapidamente (havendo semelhanças com os conteúdos abordados anteriormente), permitindo que se inicia-se a abordagem de conteúdos de maior complexidade mais cedo do que era previsto.

Durante a unidade didática de dança estava inicialmente previsto privilegiar o trabalho autónomo em grupos de 4 a 5 elementos onde iriam criar as suas próprias coreografias, tal como se fez na ginástica acrobática, porém muitos dos alunos não se sentiam à vontade e conseqüentemente com pouca motivação, então as estratégias de abordagem da unidade foram alteradas, na maior parte das aulas os alunos realizavam as coreografias coordenadas por nós, uma vez que os alunos começaram a dominar o esquema musical e os passos básicos fornecemos então documentos com coreografias já definidas para que numa fase posterior em grupos de 10 elementos conseguissem criar e realizar uma coreografia autonomamente.

Por vezes as decisões de ajustamento têm de ser tomadas no momento, geralmente quando o espaço disponível é mais pequeno do que se esperava (devido às condições atmosféricas), ao material necessário não estar disponível (podendo estar a ser utilizado por outro professor), ou as tarefas da aula não estarem a ir de encontro aos objetivos pretendidos, havendo por vezes a necessidade de realizar uma nova instrução ou prolongando o tempo de prática nesse mesmo exercício e conseqüentemente alterando o tempo ou a sequência dos exercícios seguintes.

2.3. Avaliação das aprendizagens

2.3.1. Avaliação Inicial

“A avaliação diagnóstica realiza-se no início de cada ano de escolaridade ou sempre que seja considerado oportuno, devendo fundamentar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de eventuais dificuldades dos alunos, de facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional”. (Decreto de lei 139/2012)

Pretende-se então avaliar o nível dos alunos em cada uma das modalidades sendo que no nosso caso a avaliação diagnóstica foi realizada na fase inicial de cada unidade didática permitindo ao professor verificar se os conteúdos que foram abordados em anos anteriores já se encontram consolidados e perceber quais os conteúdos que são mais adequados para serem trabalhados durante as aulas seguintes.

Criamos uma ficha de registo (Anexo 3) específica para cada uma das unidades didáticas, foram observados os gestos técnicos e conteúdos táticos mais básicos onde o referencial utilizado continha uma escala simples e económica com 3 níveis de desempenho.

As maiores dificuldades foram numa fase inicial conhecer o nome de todos os alunos o que dificultou bastante a na primeira unidade didática, nessa primeira experiência o excesso de conteúdos que tentamos avaliar tornou o instrumento demasiado complexo sendo difícil de observar todos os alunos na totalidade.

2.3.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa “assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias” (Decreto-lei 139/2012).

Ao longo das aulas o processo de avaliação é contínuo onde são observados os progressos e das dificuldades sentidas pelos alunos sendo que o instrumento de registo é em tudo semelhante ao da avaliação diagnóstica podendo englobar também questões relativas aos comportamentos e atitudes.

Este tipo de avaliação permitiu dar dados aos alunos ao longo de todo o ano letivo para que os mesmos percebessem em que nível se encontravam e em que aspetos era esperado que eles conseguissem evoluir durante as aulas seguintes.

A comparação dos dados obtidos na avaliação formativa com a extensão e sequência de conteúdos permitiu fazer uma reformulação de objetivos adequando os mesmos ao nível dos alunos em cada momento.

2.3.3. Avaliação Sumativa Final

A avaliação sumativa tem como objetivo atribuir uma classificação final de cada unidade didática, período ou ano letivo.

Os conteúdos avaliados correspondem sempre aos conteúdos que foram abordados e desenvolvidos no decorrer das aulas de cada unidade didática.

Embora seja feito um registo relativo a esta avaliação durante as últimas aulas, isto não significa que só essas aulas sejam contabilizadas para a avaliação dos alunos, uma vez que esta é complementada com os dados obtidos ao longo da avaliação formativa.

Para além do domínio teórico e prático dos conteúdos tem também um peso significativo o empenho, comportamento, assiduidade e evolução demonstrada ao longo de todas as aulas.

As percentagens de peso de cada uma das componentes avaliativas são definidas através dos critérios de avaliação definidos pela escola sendo que a avaliação final é atribuída com o recurso a uma escala de 1 a 5 valores.

A maior dificuldade sentida foi sem dúvida enquadrar todos os alunos dentro de uma escala tão pequena, tentando ser o mais justo possível para com todos os alunos da turma.

2.4. Percurso global

Ao longo do estágio tivemos a possibilidade também de observar aulas dos colegas estagiários e do professor orientador, sendo uma experiência bastante enriquecedora pois cada pessoa tem ideias diferentes e que muitas vezes utilizam estratégias e metodologias que são uteis para aplicar nas nossas próprias aulas. As reflexões e os trabalhos de cooperação permitiram o desenvolvimento de um espírito de entreatajuda e companheirismo com vista a ultrapassar as dificuldades sentidas.

Seguimos durante o ano o trabalho desenvolvido pelo diretor de turma, onde desempenhamos um cargo de assessoria, sendo feito o acompanhamento direto nas reuniões do conselho de turma, atendimento aos encarregados de educação e perceber também as funções do cargo e o modo de atuação perante diversas situações, tais como comportamentos de indisciplina, baixas classificações nos testes de diferentes disciplinas e possíveis problemas familiares.

Tivemos a nosso encargo o planeamento e organização de 2 atividades desportivas na escola, sendo que a primeira delas foi o “Corta-Mato” – fase de escola, sendo este um projeto que se revelou bastante desafiante devido às burocracias necessárias e dimensão do evento, durante este processo foi necessário tomar diversas decisões de ajustamento, desde o adiamento da prova devido às condições climatéricas, alteração do local da prova devido às condições do terreno onde inicialmente se iria desenrolar a atividade, tendo-se optado por realizar na Escola onde se tinha realizado no ano anterior e onde já haviam percursos definidos para cada um dos escalões. A segunda atividade desenvolvida foi o torneio de “Street-Basket” destinado aos alunos da ESL onde as normas foram semelhantes às definidas pelo desporto escolar de “Basquetebol 3x3”, a construção de quadros competitivos, distribuição de tarefas e organização do espaço, assim como a colaboração de alunos para a contagem dos pontos permitiu a que todo o torneio se desenrolasse dentro da normalidade, onde os únicos ajustamentos feitos deveram-se a pequenos erros a nível de secretariado ou de enganos por parte dos professores responsáveis pelos campos, porém tudo foi resolvido rapidamente sem criar transtornos de maior aos alunos e à restante atividade.

O aspeto mais positivo destas duas atividades foi o nosso desenvolvimento pessoal ao planear, organizar e implementar estes projetos de forma autónoma, havendo um sentimento de satisfação e de dever cumprido no final de cada um dos dias.

3. APROFUNDAMENTO DE TEMA/PROBLEMA: MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA OU AUSÊNCIA DE PRÁTICA DESPORTIVA

3.1. Nota Introdutória

A escolha deste tema-problema surge no seguimento da perceção, durante o Estágio Pedagógico, de que o número de alunos que não praticavam qualquer atividade desportiva fora do contexto das aulas era superior ao que esperávamos.

Também durante o estágio observamos que eram diversas as razões que levavam alguns alunos não fazer aulas de Educação Física.

Segundo o PNEF, a Educação Física tem também como finalidade “promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social”.

Assim, aos professores não pode ser indiferente o questionamento e o conhecimento concreto dos fatores presentes na (des)motivação para a prática de atividade física dos seus alunos.

Desta forma decidimos fazer este estudo direcionado mais em concreto para a escola onde nos encontramos a estagiar e assim perceber quais os motivos pelos quais os alunos desta escola praticam ou não atividades desportivas.

3.2. Enquadramento teórico

De acordo com Samulski (1995), "a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais".

Sendo assim é possível identificar dois tipos de motivação:

- Motivação Intrínseca, deriva de fatores internos, estando assim ligada à personalidade, gostos e realização pessoal.
- Motivação Extrínseca, deriva de fatores externos, geralmente está relacionada com possíveis recompensas ou punições.

De acordo com Bergamini (1993), a existência de diferenças entre indivíduos, consequência de experiências acumuladas, relaciona-se com a história de vida de cada um. Assim sendo, para além dos fatores extrínsecos, lida-se também com variáveis intrínsecas que são o fruto da diferença de personalidade de cada um dos indivíduos e da lógica entre os fatores que ocorreram em vivências passadas.

Segundo Morris e Maisto (2004), a fonte de motivação intrínseca está relacionada com as recompensas obtidas através da atividade em si, enquanto que no caso da motivação extrínseca está relacionado com as recompensas não obtidas ao longo da atividade, mas que são consequência da mesma.

Rebelo (1999), refere que o conhecimento dos motivos que levam à adesão, permanência e ao abandono das atividades pode ajudar os professores a definir melhor os objetivos, influenciando assim a qualidade das aprendizagens e estimulando os alunos para a prática desportiva.

A variável género é um dos fatores que importa analisar de forma a descrever o perfil motivacional da população estudantil.

Para Weinberg e Gould (2001), os indivíduos do sexo masculino e feminino têm diferentes motivações para a prática desportiva, sendo que os do sexo masculino se sentem mais motivados pela competição e reconhecimento social, enquanto o sexo feminino os principais motivos estão relacionados com a saúde, bem-estar, estética, domínio de técnicas, prazer inerente à prática e contacto social.

Segundo Ntoumanis (2005), a ausência de motivação para a prática resulta diversas vezes de sentimentos de incompetência e falta de habilidade.

Num estudo realizado por Cid (2002) em Portugal, foi investigada “A alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens”, a amostra contou com 125 estudantes do sexo masculino. Os motivos que os alunos definiram como mais importantes para a prática desportiva foram “manter a forma”, “estar em boa condição física”, “prazer” e “divertimento”, enquanto que os menos importantes foram “viajar”, “influência da família e amigos”, “influência dos treinadores” e “receber prémios. Verifica-se então que os motivos mais importantes escolhidos pelos alunos têm um carácter intrínseco, enquanto que os menos escolhidos são de carácter extrínseco. Os resultados obtidos neste estudo foram também semelhantes aos resultados de estudos feitos por outros investigadores.

Características do meio:

O Município da Lousã tem uma área total de 138,4 km², sendo na sua maioria florestal. De acordo com os censos realizados em 2011, a população é de 17604 habitantes.

Quanto à oferta desportiva é possível verificar um vasto leque de escolhas possíveis para que os alunos possam praticar desporto dentro ou fora do contexto escolar, havendo nas redondezas vários clubes de diversas modalidades:

- Escolas Academia Sporting das Gândaras – Futebol.
- Clube Desportivo Lousanense – Futebol, Basquetebol, Karaté, Natação e Cicloturismo.
- Grupo de Dança da AVEL e da Escola Secundária da Lousã.
- Lousã Volley Clube.
- Rugby Club da Lousã.

Sendo este um estudo direcionado para a ESL, os resultados serão afetados não só pelas variáveis em estudo, mas também pelas características locais do meio, oferta e qualidade dos clubes/instalações desportivas existentes.

3.3. Metodologia

3.3.1. Objetivos

Objetivo geral:

- Conhecer as motivações dos alunos da ESL para a realização ou ausência de prática desportiva fora do contexto escolar.

Objetivos específicos – Estudo I (Motivações para prática desportiva):

- Identificar as principais motivações.
- Comparar as principais motivações em função do género.
- Comparar as principais motivações em função da idade.

Objetivos específicos – Estudo II (Motivações para a ausência de prática desportiva):

- Identificar as principais motivações.
- Comparar as principais motivações em função do género.
- Comparar as principais motivações em função da idade.

3.3.2. Amostra

Participaram, nestes estudos, 103 alunos da ESL (correspondente a 17,52% da população estudantil uma vez que existe um total de 588 alunos), 54 do género feminino e 49 do género masculino. Estes foram divididos por 2 grupos (os que praticam atividades desportivas para além das aulas de Educação Física e os que não praticam atividades desportivas para além das aulas de Educação Física).

A amostra total para o Estudo I foi de 66 alunos, sendo que 43,94% correspondem ao género feminino e 56,06% ao género masculino, em que 54,55% dos alunos tinham idades compreendidas entre os 13 e 16 anos enquanto que os restantes 45,45% tinham idades compreendidas entre os 17 e 19 anos.

Relativamente ao Estudo II a nossa amostra teve um total de 37 participantes em que 67,57% são do género feminino e 32,43% do género masculino, sendo que 48,65% dos participantes tinham idades compreendidas entre os 13 e 16 anos e 51,35% tinham idades compreendidas entre os 17 e 19 anos.

Tabela 1 – Caracterização da amostra.

		Pratica			
		Sim		Não	
		n	%	n	%
Género	Feminino	29	53,70	25	46,30
	Masculino	37	75,51	12	24,49
	Total	66	64,08	37	35,92
Idade	13-16	36	66,67	18	33,33
	17-19	30	61,22	19	38,78
	Total	66	64,08	37	35,92

Os dados recolhidos neste inquérito permitem fazer uma caracterização geral à população estudantil da ESL.

Foi possível verificar que 75,51% dos indivíduos inquiridos do género masculino praticam atividades desportivas para além da Educação Física, valor que é significativamente superior aos resultados obtidos para o género feminino, em que apenas 53,70% responderam afirmativamente relativamente à prática de atividades desportivas para além da Educação Física.

Fazendo o mesmo tipo de análise tendo em conta a variável Idade as diferenças foram menores, sendo que 66,67% dos alunos com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos responderam que praticam atividades desportivas enquanto que nos alunos com idades entre os 17 e 19 anos esse valor foi de 61,22%.

Tabela 2 – Caracterização da amostra, modalidades praticadas.

	Feminino		Masculino	
	13-16	17-19	13-16	17-19
Rugby	0	2	7	4
Futebol	0	1	5	7
Voleibol	7	0	1	0
Ciclismo/BTT	0	1	4	2
Ginásio	0	6	0	1
Natação	3	1	1	1
Artes Marciais	1	1	1	1
Dança	0	4	0	0
Atletismo	1	1	1	0
Caminhada/Corrida	0	2	0	1
Basquetebol	0	0	3	0
Patinagem	0	2	0	0
Ginástica	0	1	0	0
Badminton	0	0	1	0
Futsal	1	0	0	0
Equitação	1	0	0	0

Na tabela, verificamos também quais as atividades desportivas praticadas pelos participantes no Estudo I, sendo que alguns dos indivíduos tinham a possibilidade de dar mais de que uma resposta, daí o fato de o número total de respostas ser superior ao número total de alunos que praticam atividades desportivas. O leque de respostas foi variado e algumas das atividades foram agrupadas, Artes Marciais engloba o Karaté, Kravmaga, Judo e Kickboxing, enquanto que a dança engloba a Dança Contemporânea e Zumba.

Tendo em conta as variáveis Idade e Género podemos observar que:

- 50% das respostas dos indivíduos do género feminino e com idades compreendidas entre os 13-16 indicam que praticam Voleibol;
- 27,27% das respostas dos indivíduos do género feminino e com idades compreendidas entre os 17-19 indicam que praticam atividades de Ginásio, seguindo-se a Dança com 18,18%;
- Relativamente ao género masculino, as duas modalidades mais praticadas nos dois escalões de idades são o Rugby e o Futebol, sendo que o Futebol representa 41,18% das respostas nos indivíduos com idades compreendidas entre os 17 e 19 anos enquanto que o leque de respostas é mais variado nos indivíduos com idades entre os 13 e 16 anos.

3.3.3. Procedimentos

Recolha de Dados:

De forma a possibilitar o estudo da variável idade, ficou definido que os questionários iriam ser entregues a alunos de turmas do 7º, 8º, 11º e 12º ano.

Foi estabelecido o contato com os professores de forma a aferir a disponibilidade para a participação das turmas correspondentes.

Dentro de um horário estabelecido foi realizada a explicação e aplicação dos questionários às turmas definidas.

Os alunos que praticam atividades desportivas fora do contexto escolar responderam ao questionário QMAD, enquanto que os não praticantes responderam ao IMAAD, sendo que a recolha dos mesmos foi feita imediatamente após o preenchimento.

Análise dos dados:

A análise estatística dos resultados foi realizada com o recurso ao IBM SPSS, versão 25.

Procedeu-se inicialmente à análise referente às medidas de tendência central e dispersão (média e desvio padrão) de cada um dos itens e dimensões.

De seguida foi realizada uma análise comparativa com o recurso do “*Independent Samples T-Test*” e “*Mann-Whitney*” para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas, em cada um dos itens e dimensões, entre o género “masculino” e “feminino”, e as idades “13-16” e “17-19” anos.

3.3.4. Instrumentos

Para a realização deste estudo foi utilizada uma compilação de 2 questionários já validados (Anexo 4):

- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD – Serpa e Frias, 1990), que contém 30 afirmações, o preenchimento é realizado com a escolha de um dos pontos de uma escala de Likert de 5 pontos (1 – nada importante; 2 – pouco importante; 3 – importante; 4 – muito importante; 5 – totalmente importante).

Os 30 itens estão divididos por 8 dimensões:

- Estatuto: 5, 14, 19, 21, 25 e 28.
- Emoções: 4, 7 e 13.
- Prazer: 16, 29 e 30.
- Competição: 3, 12, 20 e 26.
- Forma física: 6, 15, 17 e 24.
- Desenvolvimento Técnico: 1, 10 e 23.
- Afiliação Geral: 2, 11 e 22.
- Afiliação Específica: 8, 9, 18 e 27.

- Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD – Pereira e Raposo, 2008), este contém 39 afirmações e o preenchimento do mesmo é realizado com a utilização de uma escala de Likert de 5 pontos (1 – discordo plenamente; 2 – discordo; 3 – nem discordo, nem concordo; 4 – concordo; 5 – concordo plenamente).

Os 39 itens estão divididos por 5 dimensões:

- Aversão desportiva/incompetência: 13, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 33 e 36.
- Falta de apoios/condições: 2, 4, 5, 9, 10, 14, 15, 17, 29, 32, 38.
- Desinteresse pelo esforço físico: 1, 8, 12, 16, 24, 25, 26 e 35.
- Estética/insatisfação: 7, 28, 30, 31, 34, 37 e 39.
- Falta de tempo: 3, 6 e 11.

3.4. Resultados

Nas tabelas 4, 5, 9 e 10 são apresentados os 3 itens com maior e menor média em cada um dos grupos, tendo em conta as variáveis Género e Idade, assim como os itens onde se verificaram diferenças estatisticamente significativas. São também apresentados os resultados de acordo com as dimensões nas tabelas 6, 7, 11 e 12.

Tabela 3 – Análise dos fatores motivacionais para a prática desportiva.

	Total
	Média/DP
15. Fazer exercício	4,44±0,84
6. Manter a forma	4,35±0,81
24. Estar em boa condição física	4,30±0,88
29. Divertimento	4,26±0,88
1. Melhorar as minhas capacidades técnicas	4,15±1,03
26. Ultrapassar desafios	4,08±1,10
10. Aprender novas técnicas	3,97±1,05
8. Trabalhar em equipa	3,94±1,39
17. Ter ação	3,88±0,98
18. Espírito de equipa	3,88±1,40
13. Libertar a tensão	3,86±1,04
23. Atingir um nível desportivo mais elevado	3,85±1,30
11. Fazer novas amizades	3,76±1,18
12. Fazer alguma coisa em que se é bom	3,76±1,19
30. Prazer na utilização das instalações/material desportivo	3,74±1,28
4. Descarregar energias	3,65±1,07
16. Ter alguma coisa para fazer	3,62±1,09
19. Sair de casa	3,56±1,20
2. Estar com os amigos	3,53±1,38
22. Pertencer a um grupo	3,48±1,34
7. Ter emoções fortes	3,41±1,24
20. Entrar em competição	3,39±1,45
27. Influência dos treinadores	3,09±1,31
3. Ganhar	3,06±1,38
9. Influência da família e outros amigos	2,94±1,35
28. Ser reconhecido e ter prestígio	2,85±1,35
14. Receber prémios	2,80±1,38
21. Ter a sensação de ser importante	2,70±1,40
5. Viajar	2,55±1,34
25. Ser conhecido	2,32±1,23

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$)

De acordo com a Tabela 3, podemos analisar cada um dos itens relativos ao questionário QMAD. Assim sendo, podemos destacar os itens que obtiveram maior e menor média, percebendo assim quais as principais motivações para a prática desportiva.

Os 3 itens com média mais alta são então “15. *Fazer exercício*”, “6. *Manter a forma*” e “24. *Estar em boa condição física*”.

No sentido inverso, os 3 itens com média mais baixa são “25. *Ser conhecido*”, “5. *Viajar*” e “21. *Ter a sensação de ser importante*”.

Tabela 4 – Análise dos fatores motivacionais para a prática desportiva na variável Género.

	Feminino	Masculino	<i>p</i>	<i>t</i>
	Média/DP	Média/DP		
6. Manter a forma	4,31±0,81	4,38±0,83	,739	-0,335
15. Fazer exercício	4,48±0,95	4,41±0,76	,715	0,367
24. Estar em boa condição física	4,41±0,78	4,22±0,95	,367	0,908
29. Divertimento	4,00±0,96	4,46±0,77	,035	-2,157
3. Ganhar	2,66±1,52	3,38±1,19	,043*	-2,109
13. Libertar a tensão	4,24±0,91	3,57±1,04	,008	2,752
5. Viajar	2,52±1,43	2,57±1,28	,881	-0,151
14. Receber prémios	2,59±1,40	2,97±1,36	,263	-1,129
21. Ter a sensação de ser importante	2,28±1,36	3,03±1,36	,030	-2,223
25. Ser conhecido	1,93±1,10	2,62±1,26	,022	-2,341
28. Ser reconhecido e ter prestígio	2,45±1,33	3,16±1,30	,032	-2,194

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$)

*Com recurso ao teste de “*Mann-Whitney*”

Quanto aos resultados sobre as motivações para a prática desportiva, tendo em conta o género dos alunos podemos observar que os itens com maior média no género feminino são “15. *Fazer exercício*”, “24. *Estar em boa condição física*” e “6. *Manter a forma*”, enquanto que para o género masculino, os itens que obtiveram uma média mais alta foram “29. *Divertimento*”, “15. *Fazer exercício*” e “6. *Manter a forma*”.

Pelo contrário, os 3 itens com média mais baixa são para o género feminino “25. *Ser conhecido*”, “21. *Ter a sensação de ser importante*” e “28. *Ser reconhecido e ter prestígio*”, enquanto que para o género masculino são “5. *Viajar*”, “25. *Ser conhecido*” e “14. *Receber prémios*”.

Tabela 5 – Análise dos fatores motivacionais para a prática desportiva na variável Idade.

	13-16	17-19	<i>p</i>	<i>t</i>
	Média/DP	Média/DP		
1. Melhorar as minhas capacidades técnicas	4,39±0,80	3,87±1,20	,039	2,112
6. Manter a forma	4,31±0,86	4,40±0,77	,642	-0,467
15. Fazer exercício	4,39±0,96	4,50±0,68	,598	-0,530
24. Estar em boa condição física	4,25±0,91	4,37±0,85	,594	-0,535
29. Divertimento	4,33±0,82	4,17±0,95	,449	-0,762
3. Ganhar	3,39±1,18	2,67±1,52	,044*	2,128
4. Descarregar energias	3,39±1,13	3,97±1,36	,028	-2,242
9. Influência da família e outros amigos	3,28±1,39	2,53±1,20	,024	2,311
10. Aprender novas técnicas	4,33±0,89	3,53±1,07	,002	3,302
13. Libertar a tensão	3,61±1,05	4,17±0,95	,029	-2,235
22. Pertencer a um grupo	3,81±1,24	3,10±1,37	,032	2,194
27. Influência dos treinadores	3,50±1,30	2,60±1,16	,005	2,939
30. Prazer na utilização de instalações/material	4,98±1,11	3,33±1,37	,017	2,459
5. Viajar	2,61±1,36	2,47±1,33	,666	0,434
14. Receber prémios	3,11±1,35	2,43±0,96	,047	2,028
21. Ter a sensação de ser importante	2,81±1,43	2,57±1,38	,495	0,686
25. Ser conhecido	2,58±1,32	2,00±1,05	,064*	2,001
28. Ser reconhecido e ter prestígio	3,25±1,27	2,37±1,30	,007	2,780

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$)

*Com recurso ao teste de “Mann-Whitney”

Quanto aos resultados sobre as motivações para a prática desportiva, tendo em conta a idade dos alunos podemos observar que os itens com maior média no intervalo de idades entre os 13 e 16 anos são “1. Melhorar as minhas capacidades técnicas“, “15. Fazer exercício” e “29. Divertimento”, enquanto que para o intervalo de idades entre os 17 e 19 anos, os itens que obtiveram uma média mais alta foram “15. Fazer exercício”, “6. Manter a forma” e “24. Estar em boa condição física”.

Pelo contrário, os 3 itens com média mais baixa são para os indivíduos com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos “25. Ser conhecido”, “5. Viajar” e “21. Ter a sensação de ser importante”, enquanto que para os de 17 a 19 anos são “25. Ser conhecido”, “28. Ser reconhecido e ter prestígio” e “14. Receber prémios”.

Tabela 6 – Análise das dimensões motivacionais para a prática desportiva.

	Total
	Média/DP
Forma Física	4,24±0,64
Desenvolvimento Técnico	3,99±0,94
Prazer	3,87±0,76
Emoções	3,64±0,88
Afiliação Geral	3,59±1,08
Competição	3,57±1,02
Afiliação Específica	3,46±1,08
Estatuto	2,80±0,93

Segundo a tabela 6 os indivíduos atribuíram maior importância aos itens inseridos na dimensão “*Forma Física*” (4,24 ± 0,64) e consideraram os itens relativos ao “*Estatuto*” (2,80 ± 0,93) como os menos importantes.

Tabela 7 – Análise das dimensões motivacionais para a prática desportiva nas variáveis Género e Idade.

	Género				Idade			
	F	M	<i>p</i>	<i>t</i>	13-16	17-19	<i>p</i>	<i>t</i>
Forma Física	4,28	4,22	,711	0,372	4,24	4,25	,931	-0,087
Desenvolvimento Técnico	3,82	4,13	,184	-1,342	4,26	3,67	,009	2,676
Prazer	3,71	4,00	,128	-1,541	4,02	3,70	,090	1,722
Emoções	3,85	3,00	,087	1,741	3,46	3,86	,070	-1,843
Afiliação Geral	3,36	3,77	,118	-1,583	3,78	3,56	,106	1,640
Competição	3,38	3,72	,275*	-1,330	3,78	3,32	,062	1,901
Afiliação Específica	3,33	3,57	,711*	-0,856	3,81	3,04	,003	3,069
Estatuto	2,53	3,00	,056*	-2,041	3,02	2,53	,031	2,207

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$) Legenda: M - Masculino; F - Feminino

*Com recurso ao teste de “*Mann-Whitney*”

Pode-se observar que, para ambos os géneros, a “*Forma Física*” é considerada como a dimensão mais importante e a dimensão “*Estatuto*” a de menor importância. Existem diferenças estatisticamente significativa em função da idade.

Tabela 8 – Análise dos fatores motivacionais para a ausência de prática desportiva.

	Média/DP
11. Ter outras coisas para fazer	3,49±1,24
35. Preguiça	3,35±1,40
6. O trabalho não me permitir (trabalhos da escola...)	3,08±1,28
3. Falta de tempo	3,00±1,33
12. Falta de hábitos desportivos	2,81±1,31
25. Ter uma má condição física	2,78±1,34
1. Falta de interesse, de vontade	2,73±1,39
19. Falta de jeito	2,70±1,31
20. As modalidades existentes não serem as que mais gosto	2,70±1,35
38. Falta de iniciativas desportivas onde moro	2,70±1,47
17. Horários das instalações não serem adequados	2,65±1,36
24. Não gostar de me submeter ao esforço físico	2,62±1,34
21. Achar que não sou bom a praticar desporto	2,54±1,17
9. Haver poucas possibilidades de prática	2,51±1,35
15. As instalações desportivas ficarem longe	2,43±1,32
37. Não gostar do confronto físico	2,41±1,26
7. Motivos de saúde	2,41±1,44
23. Não saber jogar	2,35±1,18
27. Ter medo ou receio de fazer mal	2,24±1,06
16. Haver poucas pessoas interessadas	2,24±1,23
8. Não gostar de desporto	2,16±1,14
2. Falta de instalações desportivas	2,11±1,17
36. Não me sentir bem a praticar (Sentir rejeitado...)	2,08±1,16
5. Falta de equipamento pessoal	2,08±1,21
26. Os amigos também não praticarem	2,08±1,23
29. Falta de informação	2,05±1,03
13. O desporto ser "aborrecido", "maçador" e chato	2,05±1,22
4. Falta de treinadores/professores	2,03±1,12
22. Não gostar dos treinadores/professores	2,03±1,19
32. Falta de apoios, subsídios	2,00±1,05
14. Razões económicas (falta de dinheiro)	1,97±1,17
18. Ter vergonha dos outros	1,97±1,36
33. Ser gordo, muito magro ou baixo...	1,95±1,18
28. Ter medo de me aleijar	1,92±1,09
34. Idade	1,78±0,98
39. Não gostar de estar em grupo	1,65±1,06
10. Os pais não deixarem/apoiarem a prática	1,54±0,87
31. Não querer mudar o seu "visual"	1,51±0,77
30. O desporto não trazer benefícios	1,46±0,65

De acordo com a Tabela 8, podemos analisar cada um dos itens relativos ao questionário IMAAD. Assim sendo, podemos destacar os itens que obtiveram maior e menor média, percebendo assim quais as principais motivações para a ausência de prática desportiva.

Os 3 itens com média mais alta são então “11. Ter outras coisas para fazer”, “35. Preguiça” e “6. O trabalho não me permitir (trabalhos da escola...)”.

No sentido inverso, os itens com média mais baixa são “30. O desporto não trazer benefícios”, “31. Não querer mudar o seu "visual"” e “10. Os pais não deixarem/apoiarem a prática”.

Tabela 9 – Análise dos fatores motivacionais para a ausência de prática desportiva na variável Género.

	Feminino	Masculino	<i>p</i>	<i>t</i>
	Média/DP	Média/DP		
1. Falta de interesse, de vontade	2,44±1,23	3,33±1,56	,066	-1,899
3. Falta de tempo	3,40±1,22	2,17±1,19	,007	2,890
6. O trabalho não me permitir (TPC...)	3,32±1,25	2,58±1,24	,101	1,683
11. Ter outras coisas para fazer	3,48±1,29	3,50±1,17	,964	-0,045
35. Preguiça	3,12±1,39	3,83±1,34	,149	-1,476
10. Os pais não deixarem/apoiarem a prática	1,60±0,96	1,42±0,67	,555	0,595
28. Ter medo de me aleijar	2,12±1,20	1,50±0,67	,106	1,659
30. O desporto não trazer benefícios	1,44±0,65	1,50±0,67	,797	-0,260
31. Não querer mudar o seu "visual"	1,44±0,71	1,67±0,89	,408	-0,837
39. Não gostar de estar em grupo	1,52±0,92	1,92±1,31	,293	-1,068

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$)

*Com recurso ao teste de “Mann-Whitney”

Quanto aos resultados sobre as motivações para a ausência de prática desportiva, tendo em conta o género dos alunos podemos observar que os itens com maior média no género feminino são “11. Ter outras coisas para fazer”, “3. Falta de tempo” e “6. O trabalho não me permitir (trabalhos da escola...)”, enquanto que para o género masculino, os itens que obtiveram uma média mais alta foram “35. Preguiça”, “11. Ter outras coisas para fazer” e “1. Falta de interesse, de vontade”.

Pelo contrário, os itens com média mais baixa são para o género feminino “30. O desporto não trazer benefícios”, “31. Não querer mudar o seu "visual"” e “39. Não gostar de estar em grupo”, enquanto que para o género masculino são “10. Os pais não deixarem/apoiarem a prática”, “28. Ter medo de me aleijar” e “30. O desporto não trazer benefícios”.

Tabela 10 – Análise dos fatores motivacionais para a ausência de prática desportiva na variável Idade.

	13-16		17-19	
	Média/DP	Média/DP	<i>p</i>	<i>t</i>
3. Falta de tempo	3,22±1,52	2,79±1,13	,331	0,986
6. O trabalho não me permitir (TPC...)	2,89±1,49	3,26±1,05	,436*	-0,880
11. Ter outras coisas para fazer	3,17±1,42	3,79±0,98	,128	-1,559
35. Preguiça	3,39±1,50	3,32±1,34	,876	0,157
4. Falta de treinadores/professores	1,61±0,85	2,42±1,22	,025	-2,335
10. Os pais não deixarem/apoiarem...	1,72±0,96	1,37±0,76	,221	1,247
30. O desporto não trazer benefícios	1,67±0,69	1,26±0,56	,058	1,962
31. Não querer mudar o seu "visual"	1,44±0,71	1,58±0,84	,602	-0,527
39. Não gostar de estar em grupo	1,94±1,35	1,37±0,60	,233*	1,664

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$)

*Com recurso ao teste de “Mann-Whitney”

Quanto aos resultados sobre as motivações para a ausência de prática desportiva, tendo em conta a idade dos alunos podemos observar que os itens com maior média no intervalo de idades entre os 13 e 16 anos são “35. Preguiça“, “3. Falta de tempo” e “11. Ter outras coisas para fazer”, enquanto que para o intervalo de idades entre os 17 e 19 anos, os itens que obtiveram uma média mais alta foram “11. Ter outras coisas para fazer”, “35. Preguiça” e “6. O trabalho não me permitir (trabalhos da escola...)”.

Pelo contrário, os 3 itens com média mais baixa são para os indivíduos com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos “31. Não querer mudar o seu "visual"”, “4. Falta de treinadores/professores” e “30. O desporto não trazer benefícios”, enquanto que para os de 17 a 19 anos são “30. O desporto não trazer benefícios”, “39. Não gostar de estar em grupo” e “10. Os pais não deixarem/apoiarem a prática”.

Tabela 11 – Análise das dimensões motivacionais para a ausência de prática desportiva.

	Total
	Média/DP
Falta de tempo	3,19±1,00
Desinteresse pelo esforço físico	2,60±0,80
Aversão desportiva/incompetência	2,26±0,67
Falta de apoios/condições	2,19±0,77
Estética / insatisfação	1,88±0,55

Segundo a tabela 11 os indivíduos atribuíram maior importância aos itens inseridos na dimensão “*Falta de tempo*” (3,19 ± 1,00) e consideraram os itens relativos ao “*Estética/insatisfação*” (1,88 ± 0,55) como os menos importantes.

Tabela 12 – Análise das dimensões motivacionais para a ausência de prática desportiva nas variáveis Género e Idade.

	Género				Idade			
	F	M	<i>p</i>	<i>t</i>	13-16	17-19	<i>p</i>	<i>t</i>
Falta de tempo	3,40	2,75	,063	1,922	3,09	3,28	,592*	-0,561
Desinteresse pelo esforço físico	2,52	2,76	,403	-0,847	2,56	2,64	,760	-0,308
Aversão desportiva / incompetência	2,25	2,28	,896	-0,131	2,26	2,27	,954	-0,580
Falta de apoios/condições	2,35	1,85	,060	1,944	2,14	2,23	,718	-0,364
Estética / insatisfação	1,93	1,76	,390	0,871	1,91	1,84	,703	0,384

Valor estatisticamente significativo ($p < 0,05$) Legenda: M - Masculino; F - Feminino

*Com recurso ao teste de “*Mann-Whitney*”

Na tabela 12, pode-se observar também que, na generalidade dos grupos, as dimensões a que são atribuídas maior e menor importância coincidem com os resultados verificados na tabela 11.

3.5. Discussão dos resultados

No Estudo I, onde se pretendia verificar quais as principais motivações para a prática desportiva, tendo em conta a totalidade dos inquiridos, verificamos que os itens que obtiveram maior média estão relacionados com a dimensão “Forma Física”, enquanto que todos os itens relativos à dimensão “Estatuto” apresentaram médias mais baixas que os restantes itens do questionário, com isto podemos concluir que a grande maioria dos indivíduos que pratica atividades desportivas não dão grande importância aos fatores extrínsecos que relacionados com a obtenção de prémios ou reconhecimento.

Na comparação feita em função do género verifica-se a existência de diferenças estaticamente significativas, sendo que os indivíduos do género masculino atribuíram maior importância aos itens “21. *Ter a sensação de ser importante*”, “25. *Ser conhecido*”, “28. *Ser reconhecido e ter prestígio*”, “29. *Divertimento*” e “3. *Ganhar*”. Também se verificaram diferenças significativas no item “13. *Libertar a tensão*”, onde os indivíduos do género feminino atribuíram mais importância.

Relativamente à variável idade verifica-se a existência de diferenças estaticamente significativas, sendo que os indivíduos mais novos atribuíram maior importância aos itens “10. *Aprender novas técnicas*”, “27. *Influência dos treinadores*”, “28. *Ser reconhecido e ter prestígio*”, “30. *Prazer na utilização das instalações/material desportivo*”, “9. *Influência da família e outros amigos*”, “22. *Pertencer a um grupo*”, “1. *Melhorar as minhas capacidades técnicas*”, “3. *Ganhar*” e “14. *Receber prémios*”. Também se verificaram diferenças significativas nos itens “4. *Descarregar energias*” e “13. *Libertar a tensão*”, onde os indivíduos mais velhos atribuíram maior importância. A perspetiva que os indivíduos têm sobre o desporto vai-se alterando com o avançar da idade, sendo que com o passar dos anos existe um acréscimo de responsabilidade no que toca aos estudos e possíveis tarefas a desempenhar fora da escola, podendo este ser um motivo para que os alunos mais velhos vejam no desporto uma forma de se abstrair de preocupações. Os indivíduos mais novos tendem a ser mais competitivos e vêm muitas vezes no desporto a possibilidade de autoafirmação e valorização perante os outros.

Comparando as dimensões, em função do género, não se verifica a existência de diferenças estaticamente significativas.

Enquanto que, relativamente à variável idade, verifica-se a existência de diferenças estaticamente significativas, sendo que os indivíduos mais novos atribuíram maior importância aos itens inseridos na dimensão “*Afiliação Específica*”, “*Desenvolvimento Técnico*” e “*Estatuto*” do que os indivíduos mais velhos.

Os indivíduos mais novos vêm também o desenvolvimento das suas capacidades técnicas como um dos elementos mais importantes, pois só dessa forma serão capazes de se superiorizar em relação aos outros e ganhar prémios ou competições.

Relativamente ao Estudo II, quando feita a comparação em função do género verifica-se a existência de diferenças estaticamente significativas, sendo que os indivíduos do género feminino atribuíram maior importância ao item “3. *Falta de Tempo*”.

Na comparação feita em função da idade verifica-se a existência de diferenças estaticamente significativas, sendo que os indivíduos mais velhos atribuíram maior importância ao item “4. *Falta de treinadores/professores*” do que os mais novos.

Na comparação feita entre dimensões, tanto em função do género como da idade, não se verifica a existência de diferenças estaticamente significativas, sendo que em ambos os géneros e escalões etários, os principais fatores para a ausência de prática desportiva estão relacionados com a “*Falta de tempo*” e “*Desinteresse pelo esforço físico*”, enquanto que a dimensão considerada menos importante foi a “*Estética / Insatisfação*”.

Podemos atribuir diversas razões para explicar estes resultados, os jovens indicam estar desinteressados na prática desportiva sendo que um dos principais motivos apontados é também a “35. Preguiça”.

É notório que as ocupações dos jovens nos tempos livres são bastante diferentes do que há cerca de 10 anos atrás, sendo que atualmente, devido às evoluções tecnológicas, os interesses têm-se vindo a alterar. Hoje em dia, muitos dos jovens ocupam as suas tardes a ver televisão, jogar computador/consola ou de volta das redes sociais que possibilitam o contacto permanente com os seus amigos sem que tenham de sair das suas casas.

A importância dada à falta de tempo para praticar desporto pode ser explicada pelo próprio desinteresse em criar condições, ou pela agenda dos jovens ser atualmente sobrecarregada por outras atividades extracurriculares.

3.6. Síntese Conclusiva

Os resultados indicam que os principais motivos para a prática desportiva são “*Fazer exercício*”, “*Manter a forma*” e “*Estar em boa condição física*” enquanto que os motivos mais importantes para a ausência de prática desportiva são “*Ter outras coisas para fazer*”, “*Preguiça*” e “*O trabalho não me permitir (trabalhos da escola...)*”.

Sendo que estes dados podem ser explicados tendo em conta a idade, o ambiente, as condições para a prática desportiva e cultura desportiva local.

Observamos que existem na escola e nas suas redondezas condições favoráveis para a prática desportiva, havendo um variado leque de ofertas, tanto no Desporto Escolar como nos clubes de diversas modalidades e estruturas existentes no concelho.

Verificamos também que existe uma grande afluência nas modalidades de Voleibol e Rugby, sendo que todos os anos são feitos torneios a nível escolar onde grande parte da população estudantil demonstra interesse na participação.

Tal como referido em estudos anteriores, confirma-se então também as principais motivações para a prática desportiva são de carácter intrínseco, e conseqüentemente as de motivações de carácter extrínseco são as menos importantes para os indivíduos.

Sendo a “*Falta de tempo*” e “*Desinteresse...*” os principais motivos apontados para a ausência de prática desportiva, torna-se necessário a criação de condições de forma a incentivar os alunos para a criação de hábitos desportivos.

Na perspetiva dos professores de Educação Física, mais especificamente da ESL, é importante perceber as motivações apontadas pelos alunos para a prática ou ausência de prática desportiva. Tendo em conta os resultados verificados neste estudo é necessária uma maior sensibilização dos alunos para a prática desportiva, sendo que a Educação Física terá um papel fundamental na motivação dos alunos, incentivando-os a praticar novas modalidades.

Verificamos também que os alunos valorizam mais a forma física e o desenvolvimento técnico do que a competição e o estatuto, sobretudo os mais velhos, sendo assim poderão ser feitas adaptações nas aulas de forma a ir ao encontro aos gostos da turma.

CONCLUSÃO

O estágio pedagógico foi sem dúvida uma experiência que superou as nossas expectativas iniciais, ficando agora o desejo de um dia voltar a ter a oportunidade de lecionar numa escola e continuar o meu desenvolvimento enquanto profissional.

Embora tenhamos estudado com o objetivo desempenhar o papel de professor, este estágio permitiu entender verdadeiramente a complexidade dessa profissão.

Neste relatório é feita a apresentação e reflexão das práticas desenvolvidas ao longo do último ano letivo.

Foi sem dúvida um processo desafiante e trabalhoso, no entanto o fato de estar a fazer algo que se gosta permitiu ultrapassar todos os obstáculos.

Esta etapa marca também o fim de 5 anos onde evolui bastante como pessoa, criei amizades para a vida e desenvolvi conhecimentos e competências que serão bastante uteis num futuro próximo.

BIBLIOGRAFIA

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Bergamini, C. W. (1993). *Motivação*. 3 ed. São Paulo: Atlas.

Cid, L. F. (2002). *Alteração dos Motivos para a Prática Desportiva das Crianças e Jovens*. Buenos Aires: Revista Digital. Año 8 - N° 55.

Decreto de Lei nº139/2012 de 5 junho 2012, Diário da República, 1.a série—N.º 129. Lisboa: Ministério da Educação.

Gomes, P. & Matos, Z. (1992). *Educação Física na Escola Primária*. Vol II. *Iniciação Desportiva*. Porto: Edições da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

Morris, C. e Maisto, A. (2004). *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Prentice Hall.

Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*.

Pereira, J. P. e Vasconcelos Raposo, J. (S/D). *As Motivações e a Prática Desportiva*. Revista Motricidade Online/Gestão Desportiva.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: Inde.

Rebelo, A. (1999). *Motivos e causas do sucesso no desporto escolar. Estudo no âmbito das escolas EB 2/3 do Concelho do Porto*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Samulski, D. (2002). Psicologia do esporte. Barueri - SP: Manole.

Serpa, S. (1990). Motivação para a prática desportiva. In F. Sobral & A. Marques (Coord.), FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa. Lisboa.

Serpa, S. e Frias, J. (1990). Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Universidade Técnica de Lisboa: Monografia - Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1983). Development teaching skills in Physical Education, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Siedentop, D. (1998). Aprender a ensinar la educación física. Barcelona: Inde.

Weinberg, R. e Gould, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed Editora.

ANEXOS

- 1- Matriz Curricular
- 2- Modelo de Plano de Aula
- 3- Exemplo de Grelha de Avaliação
- 4- Questionário Tema-Problema
- 5- Certificado – Ação de Formação, FITescola
- 6- Certificado – Oficina de Ideias

1. Matriz Curricular

Distribuição das modalidades por ano de escolaridade

	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11	12º
Condição Física	Abordada em todos os anos letivos							
Jogos	X	Abordado em todos os anos letivos						
Futebol/Futsal	X		X		X			
Basquetebol		X		X		X		
Voleibol		X	X			X	2 modalidades à escolha	2 modalidades à escolha
Andebol				X	X			
Tag Rugby		X			X			
Gin Solo	X	X	X					
Gin Aparelhos						X		
Gin Acrobática				X	X			
Atletismo	X	X		X		X		
Natação	X	X	X		X			
Dança¹			X	X				
Raquetes	X		X		X	X	X	X
Atividades de exploração da natureza²				X		X		
Opção³	X	X	X	X	X	X	X	X

¹ – Dança moderna; Dança clássica; Danças tradicionais; Danças sociais; Dança aeróbica

² – Escalada e Rappel; Orientação; Montanhismo; BTT/Ciclismo; Campismo

³ – Corfebol; Rãguebi; Softebol/Basebol; Ginástica Rítmica; Luta; Judo; Atividades desportivas adaptadas; Jogos tradicionais; Polo Aquático; Golfe;

2. Modelo de Plano de Aula

Plano de Aula – Educação Física			
Professor:	Data:	Hora:	Duração:
Ano / Turma:	Período:	Local / Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula (U.D.):	Nº alunos previstos:
Objetivos da aula:			
Material:			

Tempo		Objetivos	Descrição da tarefa / Organização	Critérios de êxito / Componentes críticas
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

Fundamentação/Justificação das opções tomadas

3. Exemplo de Grelha de Avaliação

Avaliação:		UD:				
Turma:		Ataque			Defesa	
		Passe	Remate	Desmarcação	Deslocamentos	Posicionamento
Nº	Nome					
1						
2						
3						
4						
...						
Observações:						

1	- Não executa - Revela dificuldades técnicas
2	- Executa razoavelmente - Algumas dificuldades na decisão/objetividade
3	- Executa bem tecnicamente - Toma decisões acertadas em situação de jogo

4. Questionário Tema-Problema

Flávio Alexandre Carvalho Simões
Escola Secundária da Lousã – 2017/2018

Questionário de motivações para a prática ou ausência de prática de atividade desportiva

Este questionário insere-se num estudo a ser realizado no âmbito do Estágio Pedagógico relativo ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este é anónimo e os seus resultados serão tratados de forma totalmente confidencial, sendo que todos os dados serão utilizados unicamente para posterior análise estatística.

Caracterização	
Idade: ____	
Ano de escolaridade: ____	
Sexo (assinalar com “X”): Feminino: ____ Masculino: ____	

Praticas alguma atividade desportiva (para além da Educação Física) regularmente?	
Se SIM: Qual / Quais? _____ Quantas horas por semana? _____ - Preencher <u>QUESTIONÁRIO 1</u>	Se NÃO (assinalar com “X”): _____ - Preencher <u>QUESTIONÁRIO 2</u>

Leia cada uma das afirmações cuidadosamente e responda com um “X” no local destinado.

Questionário 1

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

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

Questionário 2

Legenda	1	Discordo plenamente
	2	Discordo
	3	Nem discordo, nem concordo
	4	Concordo
	5	Concordo plenamente

Eu NÃO PRATICO atividades desportivas por (pelo/a) ...		1	2	3	4	5
1.	Falta de interesse, de vontade					
2.	Falta de instalações desportivas					
3.	Falta de tempo					
4.	Falta de treinadores/professores					
5.	Falta de equipamento pessoal					
6.	O trabalho não me permitir (trabalhos da escola...)					
7.	Motivos de saúde					
8.	Não gostar de desporto					
9.	Haver poucas possibilidades de prática					
10.	Os pais não deixarem/apoiarem a prática					
11.	Ter outras coisas para fazer					
12.	Falta de hábitos desportivos					
13.	O desporto ser “aborrecido”, “maçador” e chato					
14.	Razões económicas (falta de dinheiro)					
15.	As instalações desportivas ficarem longe					
16.	Haver poucas pessoas interessadas					
17.	Horários disponíveis das instalações não serem adequados					
18.	Ter vergonha dos outros					
19.	Falta de jeito					
20.	As modalidades existentes não serem as que mais gosto					
21.	Achar que não sou bom a praticar desporto					
22.	Não gostar dos treinadores/professores					
23.	Não saber jogar					
24.	Não gostar de me submeter ao esforço físico					
25.	Ter uma má condição física					
26.	Os amigos também não praticarem					
27.	Ter medo ou receio de fazer mal					
28.	Ter medo de me aleijar					
29.	Falta de informação					
30.	O desporto não trazer benefícios					
31.	Não querer mudar o seu “visual” (ficar magro, com músculos)					
32.	Falta de apoios, subsídios					
33.	Ser gordo, muito magro ou baixo...					
34.	Idade					
35.	Preguiça					
36.	Não me sentir bem a praticar (Sentir rejeitado...)					
37.	Não gostar do confronto físico					
38.	Falta de iniciativas desportivas onde moro					
39.	Não gostar de estar em grupo					

5. Certificado – Ação de Formação, FITescola

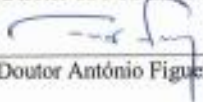


CERTIFICADO

Ação de formação - Programa FITescola

Para os devidos efeitos se declara que **Flávio Alexandre Simões** participou na **Ação de Formação – Programa FITescola**, organizada pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, que teve lugar no dia 15 de setembro de 2017. A formação teve a duração de cinco horas.

O Diretor da FCDEE-UC


(Prof. Doutor António Figueiredo)

6. Certificado – Oficina de Ideias

