

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**

Ricardo Santos Rosmaninho

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA SECUNDÁRIA Joaquim De Carvalho, Figueira  
Da Foz,  
NO ANO LETIVO DE 2020/2021**

**MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA. INFLUENCIA DA  
MATURAÇÃO, SEXO E A IDADE, NA TURMA DO 7ºD**

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Prof.º Doutor Luís Manuel Pinto  
Lopes Rama e apresentado à Faculdade de Ciência do Desporto e Educação  
Física da Universidade de Coimbra.

Julho de 2022

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
da Universidade de Coimbra

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA  
SECUNDÁRIA JOAQUIM DE CARVALHO, FIGUEIRA DA FOZ, NO ANO  
LETIVO DE 2020/2021

Ricardo Santos  
Rosmaninho  
2015259384

Relatório de Estágio Pedagógico de  
Mestrado 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:**  
**Prof.º Doutor Luís Manuel Pinto Lopes Rama**

**Coimbra**  
**2022**





Rosmaninho, R. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz, no ano letivo 2020/2021. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Ricardo Santos Rosmaninho, aluno n.º 2015259384 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 artigo n.º 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento n.º 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 20 de Julho de 2021,  
Ricardo Santos Rosmaninho

## AGRADECIMENTOS

---

A toda a minha família que me apoiou durante todo o meu percurso académico, nos altos e baixos, e em todas as decisões que tomei ao longo dos anos. Um agradecimento especial aos meus pais, por todo o apoio dado, e por todos os valores que me transmitiram ao longo da minha vida, para que conseguisse atingir os meus objetivos, e obter uma boa formação académica.

Ao professor Orientador da Faculdade, Professor Doutor Luís Rama, por todo o empenho que demonstrou em ajudar face a qualquer situação relativa ao estágio pedagógico, e por toda a amizade.

Ao professor Orientador da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, o Professor Joaquim Parracho, por todos os conhecimentos transmitidos, por todos os momentos experienciados durante o estágio pedagógico, pelo apoio incondicional, e pela sua amizade.

À família que me acolheu na Figueira da Foz, que me fez sentir como parte da sua família, que me apoiou e ajudou nos momentos mais difíceis.

Aos meus colegas de estágio pedagógico por todos os momentos partilhados durante o ano letivo, pelo companheirismo, pelos desabafos e pelo trabalho desenvolvido em conjunto ao longo do ano.

Aos meus amigos, pelo apoio incondicional dado ao longo da minha vida, sem eles certamente não conseguiria ultrapassar todas as barreiras que foram surgindo durante estes últimos anos.

À Lia Bompastor, sem a sua ajuda e motivação, não conseguiria ultrapassar as minhas dificuldades, e chegar ao fim deste relatório.

Ao mar, ao meu desporto, que sempre foi o meu refúgio, o meu porto de abrigo.

Para finalizar, um agradecimento especial à turma que lecionei, pela compreensão, pela amizade, pelo empenho e motivação nas aulas, pelas aprendizagens e por me tornarem num professor melhor. Ficarão marcados para sempre na minha memória como uma turma especial.

A todos, OBRIGADO!

“Os futuros profissionais de Educação Física têm no Estágio a última oportunidade para se aperceberem das diferenças que separam a sua preparação teórica e a sua preparação prática, bem como das lacunas que ainda têm que preencher para enfrentar, sem problemas, as situações técnico-pedagógicas do ensino aprendizagem”

Lima (1989)



## RESUMO

---

O principal objetivo deste relatório é o de reportar a superação de desafios através do aprofundamento de conhecimentos, de reflexões, da cooperação com os orientadores e colegas estagiários, tentando assim evoluir enquanto docente.

O relatório de estágio é definido como o conjunto de todas as ações desenvolvidas no Estágio Pedagógico, desde o planeamento das aulas e unidades didáticas, das reflexões e das avaliações das mesmas, com o objetivo de facilitar a aprendizagem dos alunos, assim como promover a prática desportiva nas escolas. O Estágio Pedagógico representa a conclusão do Mestrado de Ensino e Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários da Universidade de Coimbra e concretizou-se com uma turma da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, Figueira da Foz.

Este relatório encontra-se dividido em 3 capítulos: o primeiro capítulo diz respeito à contextualização da prática desenvolvida, com a caracterização do meio escolar, expectativas iniciais e papel no processo formativo; o segundo capítulo referente à análise reflexiva sobre a prática pedagógica que está dividida em quatro áreas - atividade de ensino (aprendizagem), atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e atitude ético-profissional; no terceiro e último capítulo é desenvolvido e aprofundado o caso de estudo deste relatório: *“MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA. INFLUENCIA DA MATURAÇÃO, SEXO E A IDADE”*

.O relatório de estágio marca o final de uma das etapas mais importantes da vida de um estudante de Ciências do Desporto e Educação Física. Com o culminar de vários anos de estudo, chega agora a hora de o aluno virar professor, e tentar aplicar ao máximo os conhecimentos que adquiriu ao longo dos anos.

**Palavras-Chave:** *Prática Desportiva; Análise Prática; Ensino; Aprendizagem;*

## ABSTRACT

---

The objective of this study is to overcome challenges through the deepening of knowledge, teachers, maintenance with mentors and fellow trainees, thus trying to evolve as a teacher.

The internship report is defined as the set of all actions developed in the Pedagogical Internship, from the planning of classes and didactic units, to reflections and evaluations thereof, with the aim of facilitating student learning, as well as promoting practical sports in schools

As well as promoting the practice of students we like in schools. The Pedagogical Internship represents the conclusion of the Master's in Teaching and Physical Education in Basic and Secondary Education at the University of Coimbra and took place with a class at the Joaquim de Carvalho Secondary School, Figueira da Foz.

This report is composed by 3 chapters: the first concerns the personalization of the developed practice, with the characterization of the school environment, expectations and role in the training process; the second chapter refers to the reflective analysis of the pedagogical practice that is firm in four areas - teaching-learning activity, school organization and management projects and educational partnerships and ethical-professional activities; Third and final chapter developed and this in-depth case study: “STUDENTS' MOTIVATIONS FOR THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION. INFLUENCE OF MATURATION, SEX AND AGE”

The internship report marks the end of one of the most important stages in the life of a student of Sport Science and Physical Education. With the culmination of several years of study, the time has now come for the student to become a teacher, and to try to apply as much as possible the knowledge he has acquired over the years.

**Keywords:** *Sports Practice; Practical Analysis; Teaching; Learning;*



## Índice

---

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>VI</b>
<b>Resumo.....</b>	<b>VII</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>VIII</b>
<b>Índice.....</b>	<b>IX</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I – Contextualização da Prática.....</b>	<b>2</b>
<b>1. História de Vida.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Caracterização do contexto .....</b>	<b>3</b>
2.1. Caracterização do Meio Escolar.....	3
2.2. Caracterização do Núcleo de Estágio .....	4
2.3. Caracterização do Grupo Disciplinar .....	5
2.4. Caracterização da Turma .....	5
<b>Capítulo II– Análise Reflexiva da Prática Pedagógica.....</b>	<b>7</b>
<b>Área 1 – Atividades de ensino aprendizagem .....</b>	<b>7</b>
1.    Planeamento.....	7
1.1    Plano anual.....	7
1.2    Unidades Didáticas.....	10
1.3    Planos de Aula.....	11
2.    Realização.....	13

2.1	Instrução.....	14
2.2	Gestão.....	17
2.3	Clima/Disciplina.....	18
2.4	Decisões de Ajustamento.....	20
3.	Avaliação.....	22
3.1	Avaliação Formativa Inicial.....	22
3.2	Avaliação Formativa.....	25
3.3	Avaliação Sumativa.....	26
4.	Lecionação a um ciclo diferente.....	29
5.	Questões Dilemáticas.....	31

<b>Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar .....</b>	<b>33</b>
--	-----------

<b>Área 3 – Projetos e parcerias educativas .....</b>	<b>34</b>
---	-----------

<b>Área 4 – Atitude ético-profissional .....</b>	<b>37</b>
--	-----------

<b>Capítulo III –Aprofundamento Do Tema Problema.....</b>	<b>40</b>
---	-----------

1. <b>Introdução .....</b>	<b>40</b>
----------------------------	-----------

2. <b>Revisão da Literatura .....</b>	<b>41</b>
---------------------------------------	-----------

3. <b>Definição do Problema e Objetivos .....</b>	<b>45</b>
---	-----------

4. <b>Metodologia .....</b>	<b>46</b>
-----------------------------	-----------

4.1. <b>Instrumento .....</b>	<b>46</b>
-------------------------------	-----------

4.2. <b>Caracterização da Amostra .....</b>	<b>47</b>
---	-----------

4.3. <b>Recursos Utilizados .....</b>	<b>50</b>
---------------------------------------	-----------

4.4. <b>Análise Estatística.....</b>	<b>50</b>
--------------------------------------	-----------

<b>5. Apresentação dos Resultados.....</b>	<b>51</b>
<b>6. Discussão.....</b>	<b>55</b>
<b>7. Conclusões do Estudo.....</b>	<b>58</b>
<b>8. Reflexões Finais.....</b>	<b>59</b>
<b>Fontes Bibliográficas.....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>64</b>

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1 - Prática Desportiva. ....	50
--------------------------------------	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Critérios de Avaliação definidos para o 7º ano.....	27
Tabela 2 - Idade Média Decimal. ....	47
Tabela 3 - Dados Antropométricos.....	48
Tabela 4 – Estatística Descritiva referente à Distância em anos que o aluno se encontra do Pico Maturacional. ....	48
Tabela 5 - Estatística Descritiva referente à Idade Média do Pico Maturacional.....	49
Tabela 6 - Estatística Descritiva dos valores das dimensões do QMAD e Análise Comparativa em ambos os momentos. ....	51
Tabela 7 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género feminino. ....	52
Tabela 8 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género masculino. ....	53





## INTRODUÇÃO

---

O presente documento surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, incluído no plano de Estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O principal objetivo do Relatório de Estágio Pedagógico é dar a conhecer todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo, e todas as reflexões feitas durante o mesmo, nomeadamente das experiências realizadas durante o estágio pedagógico, marcando a fase de transição de aluno para docente.

O Estágio Pedagógico teve lugar na Escola Secundária Joaquim de Carvalho, situada na Figueira da Foz, com uma turma do 7º ano de escolaridade.

Durante o ano-letivo de 2020/2021 foi necessário aplicar muito do conhecimento obtido ao longo dos anos no curso de Ciências de Desporto e do Mestrado em Ensino, aprofundando os mesmos, promovendo a resolução de problemas levantados por adversidades que foram surgindo ao longo do ano.

A evolução constante de um docente é um dos pontos fulcrais a ter em conta, de forma a fazer evoluir o seu conhecimento corrigindo da mesma forma todas as suas fragilidades, enaltecendo os seus pontos fortes com a principal função de promover as capacidades de todos os alunos.

Este estudo encontra-se dividido em três partes fundamentais: 1º Capítulo diz respeito à contextualização da prática desenvolvida; o 2º Capítulo está dividido em 4 áreas: atividade de ensino-aprendizagem; atividades de organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e atitude ético- profissional; 3º e último capítulo visando aprofundar o tema-problema deste relatório – *“MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA. INFLUENCIA DA MATURAÇÃO, SEXO E A IDADE*

## Capítulo I – Contextualização da Prática

---

### I. História de Vida

O Estágio Pedagógico é uma nova etapa, uma fase de transição, onde temos como objetivo aplicar os conhecimentos que foram transmitidos ao longo dos anos. Neste ponto vai ser relatado os principais momentos que levaram à escolha do curso de desporto, mais precisamente, o ensino da Educação Física, como futuro profissional.

O gosto pelo desporto e pela liberdade que acarreta, surgiu desde muito cedo, nascido e criado numa aldeia de nome Aver-o-Mar, foi berço de muitas brincadeiras, os ditos jogos tradicionais, jogos de futebol durante todos os tempos livres, a imaginação de criança para praticar coisas novas, penso que terá sido o primeiro contacto com o desporto. Em contexto escolar, as primeiras lembranças relacionadas com o desporto são os recreios das escolas, a pureza, o convívio, a competição, a vontade de vencer e ser o melhor, penso que é nesses primeiros momentos, que se sente que o desporto vai ser um marco importante nas nossas vidas.

Os momentos mais importantes vividos no desporto foram, as primeiras vitórias tanto coletivas, primeiramente no basquetebol, do Clube Desportivo da Póvoa, como vitórias individuais, no Bodyboard, pelo Clube Naval Povoense. O momento mais marcante experienciado foi vencer atletas que eram referências mundiais no desporto, e por vezes no subconsciente, inalcançáveis.

A decisão para seguir a área do Desporto não foi fácil, pois como se sabe o Desporto não é comparável a algumas áreas, no que concerne à monetarização, contudo, sempre soube que quem segue esta área, é porque realmente ama o Desporto. A decisão não foi fácil, mas não conseguia escolher nada melhor do que este curso. O gosto pelo ensino surgiu desde a altura em que comecei a trabalhar como instrutor de surf, a relação estabelecida com os alunos, e a evolução dos alunos, assim como nossa como profissionais, levou-me a escolher o meu futuro, como professor.

O meu gosto pelo desporto começou desde muito cedo, vindo de uma família que todos os primos eram basicamente da mesma idade, cada um queria ser melhor que o outro, então se um decidia que se ia inscrever no futebol, todos iam jogar futebol, isto sucedeu-se em 3 ou 4 modalidades, até encontrar a certa o Bodyboard, um desporto que

tem um potencial enorme, para não falar da ligação com a natureza, que é um dos fatores mais importantes para ter sido a minha escolha.

Para terminar, tudo o que eu penso no dia-a-dia e o que faço, está relacionado com desporto, desde o ensino, à prática de modalidades, até ao entretenimento, é por isso que sei que o futuro é risonho para esta área, pois sei que existem mais pessoas assim em Portugal e no Mundo.

## **II. Caracterização do Meio Escolar e Revelação Educativa**

O próximo ponto que vai ser abordado reporta a contextualização da prática pedagógica desenvolvida durante o Estágio caracterizando o contexto escolar, o departamento de Educação Física, o Núcleo de Estágio e, para finalizar, a caracterização da turma.

### **2.1. Caracterização do Meio Escolar**

A Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho da Figueira da Foz, encontra-se localizada na freguesia de Tavarede, perto do Estádio Municipal 1º de Maio e próxima do Parque das Abadias. A escola adotou como patrono o figueirense Joaquim de Carvalho (1892-1958), professor de Filosofia Moderna na Universidade de Coimbra, tendo alcançado grande projeção nacional como um excelente historiador de ideias, em particular da ciência e dos pensadores portugueses.

A Escola Joaquim de Carvalho conta com cerca de 1000 alunos pertencentes ao 3º ciclo de ensino.

Após a obra de requalificação de que beneficiou, os três corpos que constituíam a Escola interligaram-se, podendo distinguir-se áreas definidas: um espaço central, com quatro pisos que engloba a direção a zona de serviços administrativos, as instalações da Associação Doutor Joaquim de Carvalho, do Centro de Formação da Associação de Escolas Beira Mar, a área de trabalho de professores, bufete, cantina e cozinha, biblioteca, auditório, salas de aula e instalações sanitárias. Existem ainda a considerar a existência de espaços especializados, onde se encontram os laboratórios, as salas de artes e de novas tecnologias e um pavilhão gimnodesportivo. É de notar que se trata de uma escola sem barreiras, com elevador centralizado, e com todas as instalações sanitárias adequadas a pessoas com mobilidade reduzida. Além disso todas as salas têm ligação à internet,

havendo rede sem fios em todo o edifício.

Especificando agora os espaços para as aulas de Educação Física, a escola conta com um pavilhão gimnodesportivo, com capacidade para 3 turmas em simultâneo, e dois campos exteriores polidesportivos, com 4 tabelas de basquetebol cada e duas balizas de futsal, a escola apresenta ainda uma pista de atletismo e uma caixa de areia. Devido a um protocolo com camara municipal, está disponível ainda o campo de relva sintética com medidas oficiais de futebol 11 e um de futebol 7 pertencente à Associação Naval de 1893.

## **2.2.Caracterização do Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio é constituído por 1 elemento do sexo masculino e 1 elemento do sexo feminino. Apenas foram apresentados na primeira reunião do Estágio Pedagógico, mas frequentaram todos o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) desde o ano de 2019.

Desde as primeiras reuniões, com a ajuda do Orientador da escola Joaquim Parracho, foi inculcida a importância de uma relação saudável dentro do núcleo de estágio, para que a integração no meio escolar fosse mais fácil, a importância do debate de ideias entre todos e das reflexões após as aulas, foram valores-chave que facilitaram a nossa evolução enquanto profissionais ao longo do Estágio Pedagógico. O Professor Orientador é um dos elementos mais importantes na evolução do estagiário, cedendo a sua experiência através da visualização das suas aulas, das reuniões todas as semanas, e dos feedbacks após as aulas lecionadas pelo núcleo de estágio. O orientador apresentou-nos várias ideologias, métodos de trabalho e estratégias que foram adotadas ao longo do ano letivo, aumentando o nosso portfólio e elevando a qualidade da nossa prática pedagógica, com a implementação destas novas estratégias nas respetivas turmas. Ao longo de todo o ano letivo, toda a cooperação entre o núcleo foi uma mais-valia contribuindo para a integração no meio escolar, a evolução enquanto profissionais da área, e concretização de todos os objetivos do Estágio Pedagógico.

### **2.3. Caracterização do Grupo de Educação Física**

O grupo de Educação Física da Escola Joaquim de Carvalho é constituído por 9 professores, 2 do género feminino e 7 do género masculino. O mesmo acolheu-nos de uma forma excelente, proporcionando-nos um ambiente acolhedor, tratando-nos não como estagiários, mas sim como colegas de trabalho. O grupo facilitou da mesma forma a nossa integração no grupo, e na escola, esclarecendo todas dúvidas que surgiram ao longo do ano e explicando todo o planeamento das suas aulas e matérias, sendo uma grande vantagem para o grupo de estagiários.

O Grupo Disciplinar de Educação Física tem como principal função a articulação curricular, com o objetivo de promover a qualidade educativa. No que diz respeito às aulas de Educação Física, foram definidos os objetivos gerais da disciplina, assim como os critérios de avaliação para o ano letivo e a definição das normas fundamentais de organização da disciplina. Para além destes parâmetros, foram igualmente decididas as matérias que iriam ser abordadas durante o ano letivo, em cada ano de escolaridade, assim como a respetiva rotação de espaços, a qual sofreu algumas alterações a meio do ano, devido à situação pandémica que se vivia (COVID-19). Todas estas decisões foram tomadas tendo em conta os objetivos estabelecidos pelo Plano Nacional de Educação Física (PNEF) e as aprendizagens essenciais da disciplina.

### **2.4. Turma**

A turma do 7º ano é composta por 24 alunos, 7 do género feminino e 17 do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos. Neste sentido, o facto de a turma entrar na fase de pré-adolescência, leva a que alguns alunos não apresentem um comportamento uniforme, existindo grupos de alunos com alguns comportamentos de desvio, principalmente do género masculino, sendo esporadicamente necessário tomar medidas mais firmes com alguns alunos. Apesar de por vezes apresentarem comportamentos de desvio, não é uma turma muito complicada, mostrando quase sempre interesse pelas modalidades abordadas e empenho nas aulas. A maior parte dos alunos tem uma boa capacidade de concentração, adquirindo com alguma facilidade os conteúdos a serem lecionados e os objetivos propostos para cada Unidade Didática.

A turma do 7º ano não apresenta alunos repetentes de anos anteriores.

Relativamente à assiduidade e pontualidade, esta é cumprida por todos os alunos,

ainda que em situações pontuais, alguns alunos faltem ou não realizem a aula de Educação Física por motivos de força maior (por exemplo doença, consultas médicas).

Bastantes alunos eram conhecidos uns dos outros, existindo um ótimo ambiente de conexão entre todos. Apenas um dos alunos demonstrou-se mais tímido, isolando-se frequentemente, apesar disso ao longo do ano notaram-se grandes melhorias, tendo criado uma grande amizade com um colega de turma, incentivando uma grande evolução do seu comportamento e da sua forma de estar em contexto de aula. Como docente, foi sempre dada uma especial atenção a este aluno, às suas atitudes, forma de estar ao longo da aula, dando reforço positivo sempre que realizava os exercícios, dialogando várias vezes com o mesmo, de forma a motivá-lo para as aulas. Foi também importante manter estes dois alunos quase sempre em conjunto, pois era notória a sua atitude para a prática quando estes se encontravam nos mesmos grupos.

No que diz respeito às capacidades físicas e habilidades motoras, verifica-se alguma heterogeneidade na turma. Por um lado, observou-se um grande grupo de alunos que demonstrava habilidades evoluídas em determinadas matérias, por outro, visualizou-se um grupo de alunos que mesmo que não conseguisse realizar uma habilidade, esforçou-se na tentativa de a conseguir realizar. Existiam pelo menos 2 alunos com muitas dificuldades de coordenação motora. O objetivo proposto ao longo do ano a estes alunos foi a evolução dentro das suas capacidades. Para que estes alunos desenvolvessem as suas capacidades, e de acordo com as dificuldades que os mesmos apresentavam, foram estudadas situações de aprendizagem, após algumas aulas, que fossem adequadas aos seus níveis, de menor complexidade para que conseguissem evoluir e atingir os seus objetivos. Estes alunos, para além de exercitarem durante as aulas, permaneciam depois do término das aulas, num período de 30 minutos, em que estes exercitavam em conjunto com o professor, as componentes técnicas que estavam a ser abordadas nas aulas, que sentiam maior dificuldade, para que o seu progresso fosse mais acentuado.

Um aspeto menos comum a salientar, foi a grande capacidade para a prática desportiva que todas as alunas do 7º ano apresentaram, manifestando igualmente durante todo o ano letivo uma grande aptidão para todas as modalidades.

## **Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica**

### **Área 1 – Atividades de ensino aprendizagem**

#### **1. Planeamento**

Relativamente à área de Ensino Aprendizagem, a primeira tarefa desenvolvida pelos estagiários foi o planeamento. Pacheco (1995) define o conceito de planeamento como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem. O planeamento é então o começo do processo de ensino-aprendizagem, e deve sempre ser elaborado tendo como foco principal os alunos, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem de cada um.

O principal documento utilizado foram as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, documento este que inclui os principais objetivos a atingir para cada modalidade que vai ser abordada. Segundo Matos (2010), o processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens dos alunos a que se destina. Deste modo, o professor deve ter a capacidade de realizar o planeamento, sempre adequado às necessidades dos alunos.

O planeamento deve ser realizado a três níveis: Macro (plano anual), Meso (Unidade Didática) e Micro (Plano de Aula). Apesar de serem documentos realizados na fase inicial do Estágio Pedagógico, estão sempre sujeitos a alterações, com o objetivo de melhorar o processo de ensino- aprendizagem.

#### **1.1.Plano Anual**

O plano anual caracteriza-se por uma planificação a nível macro, que constitui a primeira fase do planeamento e preparação do ensino. O plano anual ou plurianual de atividades é entendido como documento, elaborado e aprovado pelos órgãos de administração, que define, em função do projeto educativo, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e que procede à identificação dos versos?? envolvidos na sua execução. Este documento apresenta-se como um guia para o professor estagiário, em que especifica a organização e gestão de todo o ensino de aprendizagem

adotado para a turma objeto de intervenção pedagógica no ano letivo de 2020/2021.

Segundo Bento (1998), “o plano anual de turma é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas”

A respetiva realização do plano anual tem como sustentação todos os objetivos definidos no projeto curricular para as turmas do 7ºano baseando-se no Plano Nacional de Educação Física e nas Aprendizagens Essenciais.

A primeira tarefa a ser realizada para integração deste plano anual foi a caracterização do meio escolar, dos espaços que podem ser utilizados para as aulas de Educação Física, assim como um inventário do material disponível para a prática das modalidades a ser abordadas.

Após a caracterização do meio e da turma, foi realizada a distribuição das matérias, considerando os recursos materiais e o mapa de rotação de espaços definidos pelo grupo de Educação Física. De salientar que a rotação de espaços pode ser alterada devido às condições climáticas ou devido à necessidade de algum professor necessitar do respetivo espaço para realizar a avaliação de uma matéria (por exemplo).

As matérias a abordar no 7ºano, no ano letivo de 2020/2021, estão definidas no projeto curricular de Educação Física. O departamento de Educação Física previu que seriam lecionadas as matérias nucleares definidas nos programas nacionais de Educação Física, estas matérias foram escolhidas de acordo com a calendarização dos espaços e com os recursos materiais disponíveis na escola secundária Joaquim de Carvalho.

Para facilitar o planeamento por parte do professor e para facilitar a aquisição de conhecimentos e as aprendizagens dos alunos, foi utilizado o modelo por blocos, que tem como objetivo organizar um conjunto de aulas sobre a mesma matéria desportiva e permite distribuir os conteúdos concentrados e determinados pela rotação de espaços.

Foram abordadas então 6 matérias nucleares divididas em 3 períodos. No 1º período as matérias abordadas foram Condição Física e Basquetebol, no 2º Período as modalidades foram a Ginástica artística (Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos), e para finalizar, no 3º Período foram lecionadas as modalidades de Atletismo (salto em comprimento, lançamento do dardo e corrida de barreiras), e também a modalidade de patinagem. De salientar que a modalidade de futebol não foi lecionada, devido à suspensão das aulas do 2º Período, por causa da questão pandémica vivenciada no país. Para além das modalidades referidas anteriormente, foram implementadas as baterias de testes FIT Escola, e foi feita a recolha de dados antropométricos (Peso, Altura, e calculado



o Índice de Massa Corporal), os alunos foram avaliados de acordo com o quadro de referência do FIT Escola, e enquadrados dentro da zona saudável de aptidão física ou fora da zona saudável. O principal objetivo para esta área é de que todos os alunos consigam estar na Zona Saudável no maior número de testes possível, com especial incidência na aptidão aeróbia e na força média. Aos alunos que não conseguirem no 1º Período pretende-se que através de uma evolução contínua, consigam atingir a Zona Saudável de aptidão física no 3º Período.

Após serem atribuídas todas as matérias que serão abordadas ao longo do ano letivo, com o objetivo de promover a aprendizagem de conteúdos por parte dos alunos, e controlar o processo de ensino-aprendizagem, foram definidos os objetivos gerais e específicos de cada matéria, assim como um conjunto de estratégias de ensino.

Foram definidas igualmente no plano anual as funções didáticas (introdução, exercitação, consolidação e avaliação), sendo a avaliação dividida em avaliação formativa inicial, que é realizada no início de cada matéria, para ter uma perceção do nível inicial dos alunos, avaliação formativa, que é realizada pelo docente através de observação direta ao longo das aulas, em primeiro plano, onde o professor ao longo da aula através da interação com os alunos, com o clima da aula, vai tomando decisões de ajustamento, como exemplo nos feedbacks utilizados, na adaptação das tarefas, na reestruturação dos grupos de nível, e nas decisões concernentes aos comportamentos de desvio e fora da tarefa. Em segundo plano, dentro da avaliação formativa, temos uma avaliação de carácter formal, que é registada, através da análise das aulas, que permite ao docente entender quais os métodos a ter em conta para melhorar o processo de ensino-aprendizagem, aprimorando desta forma o planeamento das aulas, através de novas estratégias de ensino.

Para finalizar, a avaliação sumativa (realizada no final de cada matéria), que tem como objetivo, verificar se os alunos atingiram os objetivos que estavam estipulados para o período em questão, traduzindo-os em classificações finais

Para professores estagiários com pouca experiência na realização deste tipo de documentos, o plano anual foi sem dúvida o documento mais difícil de realizar, para um professor estagiário, com pouca experiência na realização deste tipo de documentos. Apesar das dificuldades, foi uma mais-valia ter sido realizado no início do ano letivo pois permitiu uma perceção geral do que tinha de ser feito ao longo do ano. As unidades didáticas presentes no plano anual foram por vezes ajustadas, de acordo com o nível dos alunos, alterando assim por vezes os objetivos predispostos para as mesmas, devido à

necessidade de alterar o número de aulas destinadas a cada modalidade ou em consequência da alteração do espaço onde decorria a aula, por motivos climatéricos ou de necessidade por parte de outro docente. O facto de este documento poder ser alterado ao longo do ano, permite que este seja adequado às capacidades dos alunos e às variáveis que não são controláveis por parte do docente.

## **1.2. Unidades Didáticas**

Para dar sucessão ao plano anual, surge então a Unidade Didática, que dá sequência às escolhas que foram realizadas no plano anual, individualizando e aprofundando cada matéria. De acordo com Bento (1998) “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino-aprendizagem”.

A realização de uma Unidade Didática em Educação Física, tem como principal objetivo orientar o processo de ensino-aprendizagem, permitindo facilitar as decisões tomadas pelos docentes no que remete aos conteúdos a abordar, tendo em conta as características da turma e ajustando as tarefas às necessidades dos alunos.

Citando Bento, (1998), o conteúdo e a estruturação das Unidades Didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos.

Cada Unidade Didática inclui informações sobre a história das modalidades, a sua caracterização e principais regras. São também componentes integrantes deste documento, os recursos materiais, espaciais e temporais disponíveis, as componentes técnico-táticas das modalidades, as respetivas progressões pedagógicas para a aprendizagem dos conteúdos, conforme as dificuldades apresentadas pelos alunos, estratégias gerais e específicas de ensino adaptadas à turma, avaliação (formativa inicial, formativa e sumativa) bem como um balanço geral da mesma, onde se encontram retratados os aspetos positivos assim como os aspetos a melhorar nas próximas Unidades Didáticas.

Devemos salientar que uma Unidade Didática deve ser construída antes do início

de aplicação das matérias, pois serve como um documento orientador do docente. Após a avaliação formativa inicial, são acrescentadas a definição de objetivos para a turma, assim como a extensão de conteúdos.

A realização das unidades didáticas e da extensão e sequenciação de conteúdos durante o ano foi das tarefas mais complicadas, pois nem sempre os objetivos que eram propostos aos discentes eram os mais adequados. Apesar das dificuldades, ao longo do estágio pedagógico, com o aumento da experiência, as unidades didáticas foram aprimoradas, e as estratégias utilizadas e os objetivos propostos aos alunos passaram a ser mais adequados aos seus níveis.

### **1.3. Planos de aula**

O plano de aula é caracterizado como a representação da forma de planificação pedagógica a nível micro (aula). Este representa a última etapa do planeamento, realizada pelo docente, e deve estar em concordância com o planeamento anual e a unidade didática que está a ser abordada, sendo que neste documento se encontram os elementos necessários para proceder à ação pedagógica de cada aula.

Segundo Bento (1998), “a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor”, sendo o Plano de Aula a unidade básica de planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula (Bossle, 2002).

O Plano de Aula deve então estar de acordo com o Plano Anual e Unidade Didática e, assim como estes, deve ser um documento suscetível a sofrer alterações, com o objetivo de ir ao encontro da necessidade dos alunos. O facto de o plano de aula ser um elemento flexível deve-se ao facto dos imprevistos que podem suceder durante uma aula de Educação Física, como por exemplo a dificuldade dos alunos em compreender o exercício proposto, a não realização de um exercício por motivos de falta de tempo, ou então o clima de aula que pode influenciar tanto de forma positiva, como de forma negativa.

O Núcleo de Estágio Pedagógico adotou um modelo de plano de aula tripartido constituído pela parte inicial, parte fundamental e a parte final da aula. Este modelo sofreu algumas adaptações ao plano que tinha sido utilizado no 1º ano de Mestrado. O plano de aula utilizado é então constituído por cabeçalho, onde se encontrava a data da aula em questão, o número da aula, a unidade didática que ia ser trabalhada, o número de alunos

previstos e os recursos materiais necessários. De seguida era realizada uma fundamentação/justificação das opções tomadas. O plano de aula encontra-se então dividido na parte inicial da aula, na parte fundamental e na parte final, os pontos mais importantes a reter aqui são os objetivos específicos da tarefa a realizar, a descrição da tarefa e a sua organização (exercício e alunos, as principais componentes críticas dos exercícios que vão ser realizados e os critérios de êxito de cada tarefa).

A parte inicial da aula pode ser dividida em duas fases, a primeira uma fase introdutória, onde o professor realiza a chamada e de forma breve e clara apresenta o tema que vai ser abordado, os principais objetivos da aula, as atividades que vão ser realizadas e como vão estar organizadas. Esta preleção inicial serve para o professor informar aos alunos das atividades que vão ser realizadas tentando motivá-los para o decorrer das mesmas.

A segunda fase da parte inicial da aula consta da realização de um conjunto de exercícios de aquecimento, na maioria das vezes específico e direcionados para os objetivos da aula. É de extrema importância que os exercícios escolhidos para a parte inicial da aula sejam simples, que não sejam completamente diferentes em todas as aulas, para permitir criar rotinas que venham a aumentar o tempo disponível para a prática não prejudicando a parte fundamental. É importante que os exercícios sejam dinâmicos e incidam sobre os principais grupos musculares e as ações predominantes da parte fundamental.

A parte intermédia ou fundamental da aula, que corresponde ao tempo de aula mais longo, são inseridos os novos conteúdos a ser abordados e onde são exercitados e consolidados os conteúdos que já foram trabalhados noutras aulas. O principal objetivo da parte fundamental é o aumento do empenhamento motor e evitar as perdas de tempo e as longas paragens da aula, tanto nas transições dos exercícios como na instrução dos mesmos, com vista a rentabilizar o tempo de prática dos alunos para melhoria das suas capacidades. Nem sempre foi fácil escolher os exercícios indicados para a parte fundamental da aula, assim como escolher os exercícios de acordo com o nível dos alunos e as suas capacidades. Por vezes foram realizadas tarefas em simultâneo para diferentes grupos de nível, com objetivos diferentes para cada grupo de alunos, o que tornava o trabalho como docente mais exigente, no que remete à distribuição de feedback a todos os alunos, tentando não deixar ninguém de parte, assim como aproveitar o espaço para a aula da melhor forma possível, para que o professor consiga ter todos os alunos no seu

campo de visão. Estas dificuldades apresentadas e o facto de as conseguir ultrapassar enquanto professor, levou a uma melhoria das aulas ao longo do ano letivo.

A parte final da aula visa fundamentalmente, o retorno do organismo às condições iniciais, ou seja, às condições pré-exercício físico. Por vezes nesta parte final da aula eram realizados exercícios pouco intensos, alguns alongamentos, do tipo estático, que tinham como objetivo relaxar os principais grupos musculares utilizados durante a aula, diminuindo assim a ativação do sistema nervoso ao colocar estes grupos no seu alongamento máximo. O final da aula era aproveitado para realizar um balanço final da aula, utilizando o questionamento dos alunos, com o objetivo de verificar se estes tinham interiorizado os conteúdos abordados. Era também feita uma reflexão por parte do professor sobre o empenho, desempenho e comportamento dos alunos no decorrer das aulas.

No final de cada aula, era realizada uma reflexão crítica escrita, sobre como tinha decorrido a aula, tendo em conta os vários aspetos da intervenção pedagógica: Planeamento, Instrução, Clima e Disciplina e Decisões de ajustamento. Um dos pontos finais desta reflexão e um dos mais importantes, foi indicar quais os aspetos mais positivos da aula assim como quais os aspetos que poderiam ser melhorados em futuras intervenções.

Em conclusão, o plano de aula constituiu uma parte fundamental da intervenção pedagógica, servindo como um guia para o docente durante as aulas, mas, como as outras formas de planeamento, apresentava também um carácter flexível, permitindo sempre reajustes com o objetivo de potencializar a aprendizagem dos alunos.

## **2. Realização**

Após a realização de todo o planeamento na fase inicial do estágio, que previa a prática pedagógica, é necessária agora a aplicação de todo esse planeamento.

Esta fase constitui o momento fulcral do processo de ensino/aprendizagem já que, segundo Bento (1987), os resultados obtidos pelos alunos dependem grandemente dos acontecimentos que ocorrem nas aulas, daquilo que nelas fizerem o professor e os alunos.

Siedentop (1983) refere que a ação pedagógica do professor engloba quatro dimensões fundamentais sendo elas a Instrução, a Gestão, o Clima e a Disciplina. A ação pedagógica e os objetivos referidos anteriormente atingem o sucesso, através da correta

utilização destas dimensões.

De seguida, irá realizar-se uma análise aprofundada das 4 dimensões referidas anteriormente, sendo estas um elo importante no processo de ensino-aprendizagem, mas serão igualmente abordadas as decisões de ajustamento, pois enquanto docentes, em processo de evolução constante, após várias análises reflexivas sobre o trabalho que vem a ser executado ao longo do ano, é importante conseguir manter os aspetos positivos ao longo do tempo e melhorar os aspetos negativos.

## **2.1. Instrução**

A Instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno informações sobre “o quê, o como e o porquê de fazer” (Quina, 2009). A dimensão Instrução é constituída por várias componentes como a preleção (inicial e final), demonstração, questionamento e feedback (Siedentop, 2008:20).

A preleção inicial consiste em reunir os alunos todos no início da aula, e para além de realizar a chamada e verificação de material, esta parte da aula está destinada à realização de uma revisão sobre os conteúdos abordados na aula anterior, caso seja oportuno para a aula que vai ser lecionada, de seguida são expostos os objetivos fundamentais da aula, ou seja os conteúdos que vão ser abordados, e para finalizar podem ser fornecidas algumas informações sobre como vai estar organizada a aula.

Segundo Quina (2009:92), com a apresentação da aula, o professor visa dois objetivos: fornecer aos alunos a ideia geral da aula e motivá-los para a sua realização.

A preleção inicial, assim como a final, deverão ser curtas, com um discurso fluente e de fácil perceção por parte dos alunos, objetivas e utilizando sempre a terminologia correta adequada à modalidade que vai ser abordada.

No início do Estágio Pedagógico as preleções iniciais devido ao nervosismo por vezes apresentado, por querermos utilizar a terminologia correta e que os alunos compreendessem os objetivos da aula logo na primeira explicação, sem perder tempo, estas preleções nem sempre foram as mais adequadas. Por vezes os alunos não entendiam o que pretendíamos transmitir, existindo a necessidade de repetição de certos exercícios e objetivos ao longo da aula. Estas preleções iniciais foram evoluindo ao longo do Estágio Pedagógico, com a utilização de certas estratégias como a aplicação do primeiro exercício antes do aquecimento, para que na transição para o primeiro exercício da parte

fundamental, não fosse anulado o efeito do aquecimento.

Outra das estratégias que foram utilizadas ao longo do ano foi a realização de um ou dois aquecimentos tipo para cada modalidade abordada; após algumas aulas os alunos já sabiam o que fazer após a preleção inicial, sendo necessário apenas supervisão do empenho/desempenho dos discentes, ganhando tempo para a parte fundamental da aula.

A demonstração, que combinada com a instrução verbal teve um dos papéis mais importantes no processo de ensino-aprendizagem. A demonstração foi uma das principais estratégias utilizadas durante o estágio pedagógico, após uma descrição verbal do exercício que pretendíamos abordar, assim como os objetivos e critérios de êxito de cada tarefa, era utilizada a demonstração por parte do professor ou de um aluno mais apto na matéria em questão, garantindo que o resto dos alunos mantinham atentos e com um bom ângulo de visão. De salientar que para a demonstração ser bem-sucedida, as habilidades motoras a ser executadas, ou pelo professor ou pelo aluno, devem estar bem mecanizadas, pois se o modelo motor que se encontra a realizar a demonstração não realizar a mesma de forma correta, poderá induzir os alunos em erro, comprometendo a sua aprendizagem.

Esta estratégia trouxe alguma segurança no processo de transmissão de conhecimentos aos alunos, pois ofereceu uma imagem global da tarefa, permitindo que os alunos verificassem o que era pretendido em toda a atividade e o docente conseguisse indicar os aspetos mais importantes a ter em atenção, permitindo na maioria dos casos a poupança de tempo, aumentando dessa forma o tempo de prática por parte dos alunos. É um método facilitador de aprendizagem e proporciona um sentimento de admiração dos alunos em relação ao docente ou pelo aluno que realiza a demonstração, motivando assim a turma para a tarefa.

A par da instrução, o Feedback foi o instrumento mais utilizado durante o Estágio Pedagógico e um dos que mais influencia a eficácia de ensino.

Segundo Carreiro da Costa (1998) por feedback pedagógico entende-se, toda a reação verbal ou não verbal do professor à prestação motora ou cognitiva do aluno com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como o fez e de avaliar, descrever e/ou corrigir a sua prestação.

O feedback pedagógico tem uma forte influência nos alunos por duas vertentes: a da informação e a do reforço/motivação. O feedback exerce então uma função de informação pois pode ser dado relativamente à prestação motora dos alunos, ou seja, informa o(s) alunos dos erros cometidos e quais as metodologias para corrigir ou evitar

os mesmos.

O feedback pode também ser um mecanismo de reforço e motivação, pois nem sempre é necessário este conter informação, podendo simplesmente reforçar o esforço do aluno, a execução dos exercícios de forma correta ou até mesmo do seu comportamento, motivando os alunos para o empenhamento nas aulas.

No início do Estágio Pedagógico, nem sempre foi fácil a utilização do feedback corretamente, devido à sua forma de utilização inicialmente incorreta, pelo défice de conhecimento dos conteúdos pragmáticos, assim como a reação dos alunos ao feedback dado pelos professores, quer fosse de forma positiva ou de forma negativa. Como todas as outras vertentes, o feedback utilizado também foi evoluindo ao longo do Estágio Pedagógico, tendo sido conseqüentemente a ferramenta mais utilizada para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras nos alunos, fornecendo diversos tipos de feedback ao longo das aulas, priorizando o descritivo e o prescritivo, de forma individualizada e foi privilegiado o feedback positivo em detrimento do negativo, utilizado sempre sobre a forma de reforço positivo, com objetivo de motivar os alunos para a prática.

A utilização de feedback coletivo ou em grupo foi fornecido sempre que se verificava um erro comum a toda, ou quase toda a turma.

Um dos pontos mais importantes que nos foi inculcido durante este estágio, é a imperatividade da conclusão de cada ciclo de feedback, isto é, o feedback deve ser fornecido, deve ser observado, assim como o seu efeito, deve ser novamente lembrado, reforçando a qualidade de execução do aluno ou então corrigi-la.

O questionamento foi também utilizado durante as aulas de Educação Física, e serviu como utensílio para o professor verificar se os alunos compreenderam os conteúdos que foram abordados, promovendo assim uma participação ativa durante a aula. Apesar deste método ser empregue igualmente durante as fases de instrução de exercícios, como por exemplo questionar o aluno sobre certa habilidade motora, explicar um exercício que já foi realizado em aulas anteriores, ou acerca de erros que os alunos possam ter cometido durante a execução de um exercício, este método de formação dos alunos, foi utilizado com mais abundância na parte final das aulas, aquando da reflexão final, onde em todas as aulas eram selecionados dois alunos, para refletirem sobre os pontos positivos e negativos no decorrer de toda a aula.



A dimensão instrução tal como as outras dimensões, foram evoluindo com o decorrer do ano letivo, algo que não foi denotado apenas pela nossa parte, mas também por parte dos alunos, que sentiam um professor mais confiante no seu discurso e em todas as ações tomadas no decorrer da aula.

## **2.2.Gestão**

Analisando agora a dimensão Gestão, esta diz respeito às medidas tomadas pelo professor para melhorar a qualidade de gestão do tempo, dos espaços, dos materiais assim como dos alunos, com o objetivo de promover maior tempo de prática, sendo esta uma condição indispensável do sucesso pedagógico. Para ser possível aumentar o tempo de empenhamento motor, é necessário organizar as aulas da melhor forma, tentando consumir o menor tempo possível na constituição de grupos, na transição de exercícios, distribuição de material e na captação da atenção dos alunos. Segundo refere Quina (2009) “Aulas eficazes têm um ritmo rápido sendo a atividade por parte dos alunos fundamental em qualquer aula de Educação Física, o professor deve conseguir organizar a aula, de forma a não consumir demasiado tempo”.

Para um professor estagiário a tarefa de gerir uma aula poderá ser uma dificuldade, isto é, conseguir cumprir todo o plano de aula dentro do tempo estipulado para a mesma, por vezes por não conseguir controlar a turma emocionalmente, devido ao tempo despendido na transição de exercícios ou na explicação dos exercícios de forma repetida, são todos acontecimentos que podem influenciar o cumprimento do plano de aula. Com isto, ao longo do ano foi necessário adotar rotinas de trabalho para uma melhor gestão do tempo de aula. De seguida estão enumeradas algumas destas estratégias:

- 1- Elaborar previamente os grupos de trabalho para cada aula;
- 2- Nas transições entre exercícios, garantir o controlo da turma e a ausência de episódios de comportamentos de desvio/tarefa;
- 3- Acompanhar as tarefas, realizando uma correta circulação pelo espaço de aula mantendo sempre a turma dentro do campo de visão, evitando comportamentos de desvio;
- 4- Preparação do material a ser utilizado durante a aula, antes do início da mesma e planear tarefas de manuseamento do material por parte dos alunos (uso, disposição,

montagem, arrumação) de forma a desenvolver a sua autonomia;

5- Criar e manter os sinais de reunião ou de transição (sonoros, gestuais);

6- Redução do tempo de instrução, tentando focar apenas nos objetivos essenciais para a realização da tarefa;

7- Iniciar a aula sempre no horário definido, alertando quem chega atrasado que ao terceiro atraso leva falta.

A interiorização dos alunos destas estratégias permitiu aumentar o tempo de prática durante as aulas. Para além das mencionadas anteriormente, acresce-se a chegada antecipada do professor antes do início de cada aula, verificando dessa forma o material disponível para a realização do primeiro exercício de aquecimento ou da parte fundamental da aula. Outra estratégia utilizada foi a ajuda constante dos alunos na arrumação do material, e por vezes na organização da aula, como por exemplo nas aulas de ginástica de solo.

Todas estas estratégias utilizadas ao longo do ano letivo tinham apenas um objetivo principal, aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos, reduzindo o tempo gasto na transição de exercícios, com comportamentos fora da tarefa ou de desvio, na organização das tarefas e do material.

A dimensão gestão tem então um grande impacto no trabalho docente, sendo uma das principais prioridades logo desde o início caracterizar bem a turma e o seu comportamento e definir estratégias para que seja propício um bom funcionamento de aula, tornando-a dinâmica, com maior tempo de empenhamento motor, priorizando sempre o ensino dos alunos, não excluindo ninguém.

### **2.3.Clima/Disciplina**

Embora sejam conceitos distintos, o Clima e a Disciplina são dimensões que se interligam, dependendo uma da outra e com um grande impacto no processo de ensino-aprendizagem, visto que um clima de aula negativo, vai influenciar a instrução e a prática de habilidades motoras dos alunos, influenciando diretamente o tempo de prática.

Assim sendo, uma boa instrução e gestão de uma aula estão diretamente influenciados pelo clima e disciplina, pois uma grande parte dos professores são da opinião que a existência de uma turma disciplinada é um indicador muito importante para o ensino (Gutiérrez, Lopez e Ruiz, 2009:203).

Abordando agora o domínio da indisciplina e os seus comportamentos, de acordo com Piéron (1992), os comportamentos dos alunos nas aulas podem integrar-se em duas categorias: comportamentos apropriados e inapropriados. Os comportamentos apropriados são referentes à realização das tarefas prescritas pelo professor, cumprindo assim os objetivos da aula. Já os comportamentos inapropriados estão relacionados com o não cumprimento das regras de funcionamento da aula. O autor divide ainda o comportamento inapropriado em dois tipos: comportamentos fora da tarefa ou de desvio. Os comportamentos fora da tarefa são os comportamentos em que os alunos não demonstram interesse ou não participam nas atividades propostas pelo professor. Os comportamentos de desvio são comportamentos de indisciplina, de cariz antissocial, como por exemplo a utilização de vocabulário não adequado a uma aula, insultar um colega ou professor e tratar o material escolar de forma incorreta. Ao longo do Estágio Pedagógico foram utilizadas estratégias adequadas para minimizar este tipo de comportamentos.

Como professor, a primeira estratégia utilizada foi a tentativa de criar uma boa relação com os alunos, chamando os alunos pelo seu nome para que sentissem uma relação de proximidade comigo. Apesar de pretender fomentar um clima positivo nas aulas, um dos erros cometidos foi não encontrar o equilíbrio entre uma postura de autoridade e afetividade o que levou a um aumento de comportamentos fora da tarefa e de indisciplina, que por vezes influenciaram o decorrer da aula, tanto o plano de aula como o tempo de prática, pois existiam paragens constantes com o intuito de chamar a atenção de certos alunos. Assim sendo, esporadicamente foi necessário repreender esses alunos, durante a aula, assim como nas reflexões finais da aula.

Os comportamentos de desvio foram diminuindo com o decorrer das aulas, devido à utilização de medidas preventivas ao longo do ano letivo. Uma das principais estratégias utilizadas foi o aumento do tempo de atividade dos alunos; grande parte dos comportamentos de desvio, advêm de tempos de inatividade no decorrer das aulas, durante a explicação de exercícios por parte do professor, enquanto o professor organiza os exercícios planeados para a aula ou pelo tempo de espera para realização dos mesmos (Piéron, ?, 1992). O aumento da prática motora foi solucionado devido à utilização de rotinas, como por exemplo, a utilização de aquecimentos tipo, utilização dos mesmos grupos de trabalho durante toda a aula, e por vezes durante várias aulas e ter o material para aula organizado antes do início das aulas.

Foram utilizadas diversas estratégias ao longo do ano para evitar comportamentos fora da tarefa e de desvio com o visando a idealização dum grupo disciplinado. Com o objetivo de criar uma melhor dinâmica entre os grupos e aumentar o tempo de empenhamento motor foi realizado um planeamento das aulas, diminuindo os tempos de espera, precavendo assim comportamentos inapropriados, assim como a criação de grupos de trabalho tentando separar os alunos com pior comportamento. A circulação do professor na aula, também é um ponto fulcral para manter um bom clima da aula, uma visão que consiga abranger todos os alunos, permite que o professor controle comportamentos de desvio e fora da tarefa. Foi necessário intervir sobre os comportamentos de desvio, interrompendo por vezes a aula, marcando uma posição perante o(s) aluno(s) em questão e a turma em geral. Foram utilizadas com pouca regularidade tarefas de condição física visando penalizar os alunos, para que não fosse possível prejudicar a motivação dos mesmos. De forma a regular o clima de aula, os alunos com comportamento de desvio realizavam um relatório de aula introduzido com o intuito de chamar à atenção aos seus comportamentos irregulares.

Para concluir esta dimensão, penso que um dos pontos mais importantes enquanto docente é criar uma boa relação com todos os alunos, mas conseguir encontrar um equilíbrio entre a autoridade e a afetividade, promovendo assim um bom clima durante as aulas, de motivação e gosto pela prática de atividade física mas sem comportamentos inapropriados.

#### **2.4.Decisões de Ajustamento**

As decisões de ajustamento referem-se à capacidade do professor ajustar-se em contexto de aula, sempre que surgem imprevistos durante ou anteriormente às mesmas, sendo necessário tomar certas decisões que contribuam para a continuação do planeamento da aula, sendo crucial, por vezes, ajustá-lo às condições disponíveis. Todas as fases do planeamento estão suscetíveis a decisões de ajustamento e a alterações, desde o plano anual, às unidades didáticas, assim como os planos de aula.

Ao nível do plano anual as únicas decisões de ajustamento tomadas foram as datas do evento, nomeadamente a data do evento organizado pelo Núcleo de Estágio, um campeonato de Surf e Bodyboard (adiado uma semana devido à falta de inscrições e carência de divulgação). Foi igualmente realizada outra alteração no plano anual,

nomeadamente a tomada de decisão de não realizar os testes FIT- Escola no final do 3º Período; esta foi tomada pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, face à situação pandémica vivida no país. A decisão foi igualmente acordada por todos os professores, pois acreditavam que na maioria dos casos não iria existir uma evolução significativa dos testes realizados no 1º Período para os do 3º Período.

As Unidades Didáticas sofreram alguns ajustamentos na extensão e sequenciação de conteúdos, por exemplo na UD de Patinagem, através da perceção das dificuldades dos alunos adquirirem as habilidades motoras, e pela constante falha de assiduidade dos mesmos a estas aulas. A avaliação desta Unidade Didática sofreu igualmente alterações, estando prevista corresponder a uma aula de 90 minutos, sendo necessária a utilização de mais uma aula de 45 minutos, devido à complexidade da avaliação e à quantidade de componentes críticas a serem avaliadas.

O plano de aula foi sem dúvida a dimensão onde surgiram mais decisões de ajustamento; desde logo na parte inicial da aula foram idealizados dois aquecimentos tipo para cada período escolar, um geral e um específico, os quais trabalhavam os grupos musculares que seriam mais utilizados durante a mesma, exercitando de igual forma a condição física dos alunos. Esta decisão poupou bastante tempo relativamente à instrução de novos exercícios todas as aulas, assim como na organização de grupos de trabalho e estruturação dos exercícios.

Foram necessárias aplicar outras metodologias de decisão de ajustamento face às condições climatéricas, nomeadamente quando estas não eram as adequadas para a devida prática de Educação Física no exterior da escola, como por exemplo: redução de 2 campos de basquetebol (ao ar livre), para apenas 1 campo; relativamente à corrida de barreiras e lançamento do dardo nas pistas de atletismo – transitar para um espaço interior reduzido, trabalhando dessa forma as duas modalidades simultaneamente.

Com uma turma de 24 alunos é necessário um rápido ajuste dos exercícios, tendo como exemplo o trabalho por estações, propondo que todos os alunos se encontrem em atividade física, trabalhando as várias componentes técnicas da modalidade.

Ao longo do tempo e com a crescente experiência/prática como professor, através da ajuda fornecida pelo professor orientador da escola, assim como a minuciosa observação de outros docentes, a capacidade de antever certos cenários foi evoluindo, à semelhança do planeamento das aulas perante condições propícias ou não, a capacidade de alteração de exercícios face à possibilidade de falhas na assiduidade alguns alunos,

assim como a capacidade de gerir o material perante as necessidades similares às de outros docentes.

Todas estas realidades fazem parte do dia-a-dia de um docente de Educação Física, dependendo do mesmo saber adaptar-se perante todas as circunstâncias, aceitando naturalmente toda a sua evolução enquanto profissional.

### **3. Avaliação**

A última dimensão da prática docente é então a avaliação, sendo esta reguladora do processo de ensino-aprendizagem. Segundo (Sánchez,1996) avaliar, em educação, consiste em recolher e interpretar informações em função de determinados critérios para tomar decisões com impacto na organização e condução do processo ensino/aprendizagem.

A avaliação é então um processo complexo, contínuo ao longo do ano letivo, tão importante para o aluno, como para o docente. Ribeiro (1999) entende a avaliação como um processo que intenta acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu processo de aprendizagem, identificando o que já foi alcançado e pretendendo encontrar as melhores soluções para as dificuldades sentidas, podendo-se reformular o ensino e aumentar a sua qualidade. Após esta citação, é de referir que grande parte da avaliação incide sobre o desempenho do aluno, assim como sobre a ação do professor no processo de ensino-aprendizagem, evoluindo as capacidades dos alunos e encontrando estratégias para que ultrapassem as suas dificuldades e dessa forma obterem melhores classificações.

Assim sendo, a avaliação pode ser classificada com a sua função: Avaliação diagnóstica (formativa inicial), avaliação formativa e avaliação sumativa.

#### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

A avaliação formativa inicial (AFI) ou avaliação diagnóstica, é considerado o primeiro momento de avaliação e é utilizada no início do ano letivo ou de cada matéria, com a intenção de determinar o nível geral de aptidão motora dos alunos, ou nível de aptidão para a matéria a ser abordada. Com esta primeira avaliação geral da turma, o professor já contém alguma informação sobre as capacidades dos alunos e,

posteriormente realiza uma reflexão relativa ao nível da turma, assim como o nível dos alunos de forma individual, para que dessa forma seja possível traçar objetivos adequados e ajustados às capacidades dos alunos da turma.

Segundo Ferreira (2005), a avaliação diagnóstica é uma ação importante no planeamento do processo de ensino-aprendizagem, cujo objetivo é dar indicações precisas do nível dos alunos de cada turma. De acordo com Ferreira (2005), a Avaliação Diagnóstica é um processo decisivo pois permite: (1) orientar e organizar o trabalho na turma; (2) assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares; (3) adequar o nível de objetivos e (4) proceder a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.

Para a realização da avaliação diagnóstica foi construída uma grelha, em conjunto com o orientador de estágio e com os professores do núcleo de estágio, que permitisse a recolha de informações sobre as habilidades motoras dos alunos, através de observação direta, e que fosse de fácil registo. A avaliação foi realizada nas duas primeiras aulas através de alguns exercícios pensados propositadamente para avaliar algumas componentes técnicas importantes e a partir daí, realizar a recolha individual das capacidades dos alunos e iniciar o planeamento do resto das aulas. A realização deste tipo de avaliação não pode ser muito complexa, isto é, não é benéfico que os alunos se apercebam que estão a ser avaliados, por isso mesmo, a grelha de avaliação não deve ser sobrecarregada com todos os conteúdos que vão ser abordados na unidade didática a ser trabalhada. A avaliação formativa inicial serviu também para agrupar os alunos por nível de proficiência: alunos que apresentavam dificuldades de coordenação motora, dificuldade na execução e de aplicação das habilidades fundamentais das modalidades trabalhadas, pertenciam ao grupo de nível introdutório, e os alunos com pequenas lacunas de coordenação motora e da execução das técnicas corretas pedidas pelo professor, iriam pertencer ao nível elementar. A partir deste momento, o professor deve começar a pensar nas melhores estratégias de ensino para planear as aulas, incluindo os dois grupos de níveis diferentes.

A avaliação formativa inicial teve então um cariz positivo para o trabalho do docente, para o planeamento das aulas e das Unidades Didáticas, criando objetivos adequados às habilidades motoras dos alunos, priorizando assim o desenvolvimento das suas capacidades técnicas.





### **3.2.Avaliação Formativa**

Segundo Ribeiro (1999) a Avaliação Formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar as suas dificuldades, apontando para uma solução adequada.

A avaliação formativa é a principal reguladora e orientadora do processo de ensino-aprendizagem, e como tal, decorreu de forma contínua e sistemática ao longo do ano letivo. A informação adquirida através deste processo avaliativo permite verificar o grau de cumprimento dos objetivos definidos e reformulá-los, permitindo ainda que cada aluno compreenda e reconheça as suas dificuldades e necessidades.

Nem sempre esta avaliação foi utilizada; no início do Estágio Pedagógico, como docente, possuíamos pouco conhecimento acerca deste método de avaliação, mas partindo da primeira utilização do mesmo, recorrendo a estratégias com o objetivo de dar a conhecer aos alunos o seu progresso, assim como as expectativas relativas aos objetivos finais, para que estes compreendessem qual o ponto de situação e o que realizar partindo daquele momento, foi possível observar uma crescente evolução dentro deste campo.

Conforme foi mencionado anteriormente, a avaliação formativa decorre durante todas as aulas, e para isso foi necessário recorrer a algumas estratégias como:

- Instruir e explicar os objetivos/componentes críticos de cada tarefa proposta nas aulas, para que os alunos saibam o que devem ser capazes de realizar, assim como o que será esperado de cada um deles;
- Fornecer feedback aos alunos sobre as suas prestações e a sua evolução, para que estes sejam capazes de regular e avaliar a sua aprendizagem;
- Utilizar o questionamento para promover a autoavaliação dos alunos e garantir a sua participação no seu processo de ensino-aprendizagem;
- Para os alunos que não realizam as aulas, é necessária a realização de tarefas como trabalhos sobre as modalidades que estão a ser lecionadas, relatórios das aulas e fichas formativas, de forma a conseguir garantir a aprendizagem dos conteúdos abordados durante as mesmas.

Este tipo de avaliação foi realizado através de observação direta das aulas, sem nenhum documento formal, apenas através das reflexões finais realizadas pelo docente e através das notas retiradas ao longo das aulas acerca de cada aluno; esta poderá ter sido uma das desvantagens, pois a realização de um documento poderia contribuir na ajuda da interpretação do último momento de observação formal, facilitando dessa forma a análise do desempenho dos alunos.

De um ponto de vista geral, a avaliação formativa foi uma mais-valia durante a lecionação das matérias ao longo do ano letivo, permitindo ao professor o reajuste das suas estratégias para melhorar o processo de ensino-aprendizagem, dando a conhecer aos alunos o seu nível a meio da Unidade Didática, e perspetivando, juntamente com os alunos quais os aspetos a melhorar com o objetivo de terem sucesso na disciplina.

### **3.3. Avaliação Sumativa**

Segundo Quinta (2009:130) a avaliação final ou sumativa é a avaliação que se realiza no final de um ciclo de aprendizagem (unidade de ensino, período ou ano) com o objetivo de formular um juízo de valor globalizante sobre a aquisição dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos. Este método permite determinar o nível alcançado por cada aluno no final de um ciclo de aprendizagem, constituindo, na maior parte das vezes, uma síntese dos resultados da avaliação formativa.

O Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de Julho refere que, a “avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.”

A avaliação sumativa foi realizada nas duas últimas aulas de cada unidade didática, onde, para cada uma delas foram selecionados um conjunto de situações de avaliação, como exercícios critério e situação de jogo (no caso das modalidades coletivas). Estes exercícios critério que seriam utilizados na avaliação sumativa com o objetivo de avaliar as componentes críticas e ações motoras principais para cada modalidade, foram exercícios que já tinham sido implementados na estrutura habitual das aulas para que a avaliação final não se distinguisse das aulas normais de aprendizagem.

A avaliação sumativa foi realizada através de observação direta e através do preenchimento de grelhas de observação, que continham os critérios a ser avaliados para

cada modalidade (como as diferentes componentes técnicas – conteúdos táticos, no caso das modalidades coletivas).

Os níveis utilizados para avaliar o nível de desempenho e aprendizagem de cada aluno estavam de acordo com uma escala de 1 - *Não executa*, a 5 - *Executa muito bem*:

**Nível 1-** Corresponde a alunos que nunca realizam ação motora;

**Nível 2-** Corresponde aos alunos que a realizam com muitas dificuldades e não cumprem minimamente as suas componentes críticas;

**Nível 3-** Corresponde aos alunos que a realizam e cumprem minimamente as suas componentes críticas;

**Nível 4-** Corresponde aos alunos que a realizam bem e regularmente, cumprindo quase sempre as suas componentes críticas;

**Nível 5-** Corresponde aos alunos que realizam muito bem a ação motora e que cumprem todas as suas componentes críticas.

No final de cada período letivo, era realizada a autoavaliação por parte dos alunos, não por meio de fichas, mas de discurso diretamente com o professor. Os alunos refletiam sobre o seu empenho e desempenho nas aulas de Educação Física, destacando quais os aspectos positivos ao longo das matérias abordadas e os aspectos a melhorar no futuro, refletindo de igual forma sobre o seu comportamento nas aulas.

A finalidade da avaliação sumativa é a certificação das competências do aluno nas três áreas de extensão da Educação Física: saber ser; saber fazer; saber estar. Na seguinte tabela, encontram-se descritos os critérios de avaliação da disciplina, definidos pelo Departamento de Educação Física:

Tabela 1 - Critérios de Avaliação definidos para o 7º ano.

Áreas de Avaliação	Peso na Classificação	O que se avalia?	Como se avalia?	O que se avalia em condição especial?
<b>Saber Fazer 80%</b>	35%	Desempenho e progressão nas competências psicomotoras e	-Observação direta nas aulas. - Observação	<b>Trabalho escrito- 70%:</b> Na impossibilidade

		aplicação dos conteúdos técnicos.	específica individual ou em grupo.	da participação prática na aula, superior a 15 dias, justificada com atestado médico.
	30%	Empenho e participação na atividade letiva.	- Observação direta. - Registo de evidências.	
	5%	Autonomia demonstrada nas aulas.	- Observação direta. - Registo de evidências.	
	10%	Conhecimento dos conteúdos teóricos.	Teste escrito 1 por período.	Teste escrito 1 por período.
<b>Saber Estar 20%</b>	20%	Comportamentos e valores.	Observação direta	Observação direta

Para avaliar os conhecimentos dos conteúdos teóricos foi realizado um teste por período que equivaliu a 10% da nota final. Este teste englobou conteúdos das duas unidades didáticas abordadas em cada período.

Após conferidas todas as percentagens, é realizada a conversão em níveis de acordo com os seguintes pontos:

- De 0% a 19% corresponde ao nível 1;
- De 20% a 49% corresponde ao nível 2;
- De 50% a 69% corresponde ao nível 3;
- De 70% a 89% corresponde ao nível 4;
- De 90 % a 100% corresponde ao nível 5.

#### **4. Lecionação a um ciclo diferente**

Uma das tarefas propostas no guia de Estágio Pedagógico, para cumprimento dos requisitos mínimos, seria lecionar ao longo do período de um mês, uma turma de um ciclo de ensino diferente.

A turma em questão, pertencia ao 5º, 2º Ciclo da Escola Infante D. Pedro, pertencente ao Agrupamento de Escolas Figueira Mar e era constituída por 17 alunos, sendo que 9 incluíam-se no género masculino e 8 no género feminino.

Todas informações relevantes concernentes à respetiva turma, como o desempenho da mesma, o comportamento de desvio/fora da tarefa esperado relativo a cada aluno, a necessidade de aplicação de técnicas necessárias no que concerne à rotina de aulas, foram partilhadas pelo professor precedente da turma do 5º ano Para além de todas as informações referidas anteriormente, foram ainda disponibilizadas as matérias que iam ser abordadas, os seus conteúdos, os objetivos principais de cada matéria e a rotação de espaços durante as aulas.

Para cumprimento desta tarefa, foi realizada uma aula de observação da turma, para se dar a conhecer aos alunos, ao docente da mesma, e tentar perceber quais as dinâmicas a que estes estavam habituados a trabalhar. A primeira intervenção exercida de forma direta com os alunos foi o aquecimento, onde foram realizados exercícios de mobilização articular com ativação dos principais grupos musculares, que seriam utilizados durante a aula, e um jogo lúdico, onde foram aplicados alguns fundamentos da modalidade de basquetebol; a segunda e terceiras intervenções foram aulas completas, uma de 50 minutos, em que a matéria abordada foi a modalidade de basquetebol, matéria esta que os alunos já estavam um pouco familiarizados e uma aula de 90 minutos em que foi introduzida a modalidade de ginástica artística.

O primeiro impacto com a turma do 5º ano foi bastante marcante, devido às suas idades, ao seu nível técnico apresentado nas matérias abordadas (o qual se demonstrou bastante diferente relativamente à turma do 7º ano anteriormente referida).

Em função disso, a seleção de tarefas para os alunos do 5º ano de escolaridade foi simplificada. Dessa forma, foram desenvolvidos exercícios de complexidade reduzida, motivadores, direcionados a alunos de tenras idades, nomeadamente exercícios de cariz lúdico, integrando as componentes técnicas a abordar em contexto de aula.

A escolha das tarefas aplicadas no ano de escolaridade em questão abraçou a metodologia do PNEF (Plano Nacional de Educação Física) e Aprendizagens Essenciais pertencente à Direção-Geral da Educação, visando a recolha das melhores tarefas consoante os objetivos de cada matéria, alcançando resultados mais favoráveis relativamente a cada aluno, tendo em conta a sua capacidade.

As modalidades abordadas na turma do 5º ano foram nomeadamente: o basquetebol e a ginástica artística, neste caso em particular a ginástica de aparelhos, onde o principal objetivo foi motivar os alunos para a modalidade.

As tarefas escolhidas para a modalidade de basquetebol foram maioritariamente de cariz recreativo, introduzindo gradualmente as componentes técnicas base da modalidade, empregando situações de aprendizagem e exercícios de reduzida complexidade que permitissem a repetição das técnicas de nível introdutório e motivassem de igual forma os alunos.

Relativamente à modalidade de ginástica de aparelhos, denotaram-se algumas dificuldades no planeamento da aula para este nível de ensino, tendo em conta as suas idades e a sua deficiente aptidão física. Dessa forma, como introdução das aulas, foram enfatizadas as regras de segurança e a importância da cooperação entre todos os alunos. Antes da realização de cada exercício foram enfatizados os principais objetivos de cada exercício, as principais componentes críticas e as metodologias das ajudas relativamente às técnicas que iriam ser abordadas. Os alunos com uma aptidão física superior aos restantes foram selecionados para ajudar os seus colegas durante os exercícios abordados, contando sempre com supervisão do professor.

Em suma, o contacto com os alunos descritos anteriormente demonstrou ser uma experiência enriquecedora através da utilização de novas metodologias de lecionação abordadas em contexto de aula. As situações de aprendizagem utilizadas para introduzir cada modalidade permitiram o transpore dos objetivos propostos pelo PNEF e as tarefas abordadas.

De forma a evoluir profissionalmente, dando continuidade ao estudo da evolução de cada aluno, foi necessário observar o seu desempenho, assim como a metodologia utilizada pelo docente até ao término do período, adquirindo novas técnicas de lecionação proveitosas para este relatório.

## 5. Questões Dilemáticas

Neste ponto, vão ser analisados os principais dilemas que surgiram durante o Estágio Pedagógico, assim como, a forma como foram ultrapassados.

O primeiro dilema que surgiu está relacionado com a quantidade de *feedback* fornecido durante as aulas de Educação Física, assim como a qualidade dos mesmos, sendo imperativo a existência dum início e um fim face a esta metodologia. A primeira dificuldade que surgiu neste campo foi a reduzida aplicação de *feedback* aos alunos durante as primeiras aulas, problema manifestado devido à falta de experiência no processo de ensino-aprendizagem, e a dificuldade na gestão da aula, desde o aproveitamento dos espaços, à rotação dos exercícios e do tempo despendido em cada um deles, para cumprir o plano de aula, algo que se tornava mais importante do que propiciar *feedback* ao alunos para que os exercícios propostos para as aulas fossem realizados com qualidade.

Outra lacuna que surgia nesta dimensão, foi a qualidade dos *feedbacks* fornecidos, nem sempre os mais adequados, ou então o ciclo de *feedback* não era fechado, significando que, o professor não verificava se os alunos, após receberem o *feedback*, corrigiam o erro.

Estes erros surgiam devido à falta de experiência como docente, assim como o diminuto aprofundamento das matérias lecionadas. Este erro foi corrigido após reuniões entre o orientador e estagiários, para que o planeamento das aulas fosse devidamente absorvido, estudando todas as componentes críticas dos exercícios, com o intuito da preparação para fornecer *feedback* em qualquer situação que surgisse durante o contexto de aula.

O segundo dilema é referente à complexidade de adequar alguns objetivos propostos pelo PNEF (Plano Nacional de Educação Física), alusivo ao 7º ano de escolaridade, com as respetivas capacidades físicas e habilidades motoras apresentadas pelos alunos da turma em específico. Em certas ocasiões os objetivos propostos pelo PNEF eram de difícil aplicação, por serem objetivos maioritariamente ambiciosos, para turmas heterogéneas, com alunos de idades médias entre os 12 anos, com diferença na aptidão física e no domínio das habilidades motoras, sendo necessário o ajuste desses mesmos objetivos relativamente às capacidades dos alunos da turma em questão. Foi

necessário então dividir a turma em grupos de nível, onde os alunos com menor domínio das suas habilidades motoras, passavam por várias situações de aprendizagem, até chegar ao objetivo final, ou pelo menos tentar executar o mesmo objetivo. Durante a execução das situações de aprendizagem, o professor analisa então atentamente os alunos para fornecer feedback, com intuito de corrigir erros na execução e de incentivar sempre que realiza os exercícios com sucesso. Sempre que os alunos mostram evolução, o professor toma a decisão de colocar os alunos num grupo de nível superior, ou então a realizar outra situação de aprendizagem mais complexa, para verificar se existiu evolução.

Por último, um dos principais dilemas que surgiu durante o ano letivo, foi relativo ao ensino de Educação Física durante os tempos de pandemia. A situação pandémica vivida em Portugal dificultou o início do Estágio Pedagógico devido a todos os cuidados a ter durante as aulas.

Primeiramente foi pedido a todo o corpo docente que durante as aulas fosse desinfetado todo o material após a sua utilização, a obrigatoriedade do uso de máscara nas aulas por parte dos alunos e professores (somente se a aula fosse em espaços exteriores), e a imposição do devido distanciamento entre todos os alunos. Estas medidas estipuladas desde o início do ano letivo, provocaram um excesso de nervosismo nos estagiários, pois o planeamento das aulas foi dificultado, desde a escolha dos exercícios para as aulas, do esforço adequado a cada aluno, devido à utilização de máscara de proteção, da ocupação correta dos espaços, em consequência do distanciamento necessário entre cada aluno, levando a que a tarefa de ensino aprendizagem fosse dificultada; com o passar das aulas, o processo de ensino e gestão das aulas foi evoluindo de forma positiva, permitindo um crescente conforto durante as mesmas, observando dessa forma a nítida evolução dos alunos.

Em última análise, todos os dias deparamo-nos com dilemas, quer seja na vida pessoal quer seja na prática profissional, sendo importante investigar e formular métodos de alcance de experiências e vivências, enquanto docentes e, sobretudo, na relação com os alunos, para que seja possível desenvolver capacidades de decisão, resolvendo dessa forma cada situação, problema ou dilema de maneira mais eficaz e adequada possível.



## **Área 2 – Atividades de organização e gestão escolar**

No âmbito da Área 2, que concerne às atividades de organização e gestão escolar, surge o cargo de assessoria ao Diretor de Turma, e as suas funções inerentes. A turma que foi acompanhada foi o 12<sup>o</sup>C, da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, turma esta que era lecionada pelo professor orientador do Estágio Pedagógico, o que facilitou na cooperação entre estagiário e Diretor de Turma, compreendendo assim os principais objetivos do cargo, de forma mais rápida e eficaz.

O objetivo principal desta assessoria, foi entender a relevância do cargo de Diretor de Turma, de todas as funções que desempenhava, das relações que criava com os vários agentes de ensino para além das aulas, com os alunos, com o corpo docente da turma, direção da escola e claro, com aos encarregados de educação, para que todas as informações importantes para o bom funcionamento da turma fossem difundidas, garantindo o sucesso escolar dos alunos. As necessidades dos alunos variam e em função disso, o trabalho de um Diretor de Turma terá de responder a essas necessidades da forma mais ajustada, e para tal será necessário deter um conhecimento detalhado do processo de cada aluno da turma.

O acompanhamento foi realizado todas as semanas, a primeira tarefa desempenhada foi a verificação das faltas de presença e de pontualidade, relacionado com a justificação de faltas, utilizando a plataforma INOVAR; o controlo de faltas é fundamental, pois a assiduidade é um dos pontos fulcrais para o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

Outra das mais-valias desta assessoria ao cargo de Diretor de Turma, foi a presença nas reuniões com os encarregados de educação, onde, após algumas presenças, foi notória a influência que os diálogos entre Diretor de Turma e Encarregado de Educação podem ter no desenvolvimento dos alunos. Durante estas reuniões foram abordados temas como a assiduidade, aproveitamento dos alunos nas aulas, e nas disciplinas em geral, comportamentos inadequados dentro e fora de aula, e outras informações que pudessem ser pertinentes de informar o Encarregado de Educação.

O papel do Diretor de Turma baseia-se, em conjunto com o Encarregado de Educação, na tentativa de resolução de certas adversidades que fossem impedimentos

para o desenvolvimento das capacidades dos discentes. O Diretor de Turma possui igualmente o dever de entender qual o papel dos pais na educação dos filhos, o acompanhamento dos mesmos em casa, no trabalho escolar e na consciência do rendimento escolar dos mesmos. É importante os alunos vivenciarem diariamente um ambiente familiar saudável, para que o rendimento na escola não seja prejudicado.

No decorrer desta tarefa de supervisão das funções desempenhadas por parte do Diretor de Turma, foram observadas igualmente reuniões do conselho de turma, onde a principal tarefa foi verificar lacunas que pudessem existir no cerne da turma, entrando em consenso com todos os docentes da respetiva turma, pretendendo definir estratégias que impedissem o insucesso escolar dos alunos.

Em suma, é possível garantir que o acompanhamento ao cargo de Diretor de Turma foi uma tarefa estimulante e enriquecedora para os professores estagiários, onde puderam verificar a metodologia de realização da gestão de uma turma, assim como as principais tarefas desempenhadas no cargo em questão, tal como, e fruto de um bom exemplo, como o professor Orientador, verificar as características de um bom diretor de turma, tendo como principal objetivo, manter uma relação positiva entre os docentes da turma, encarregados de educação e os discentes, com intuito de promover o sucesso escolar destes.

### **Área 3 – Projetos e parcerias educativas**

Relativamente à área 3 – “Projetos e Parcerias Educativas”, foi pedido ao núcleo de estágio que no decorrer do ano letivo de 2020/2021, promovesse no mínimo, duas atividades escolares, com o objetivo de desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.

A primeira atividade levada a cabo pelo Núcleo de Estágio, foi então um Campeonato de Surf e Bodyboard (Anexo), na praia do Hospital, situada na cidade da Figueira da Foz. A ideia desta atividade surgiu devido à impossibilidade de serem realizados torneios inter-turmas, campeonatos regionais e nacionais de desporto escolar,

devido ao plano pandémico que o país atravessava. Desta forma, foram então selecionadas estas duas atividades, por pertencerem ao Programa de Desporto Escolar da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, por serem duas modalidades que são praticadas ao ar livre, com um reduzido contacto físico entre os alunos, e pela relação direta com a natureza, que durante os tempos que se viviam, era um privilégio e uma mais-valia para todos os alunos.

Esta atividade era de livre inscrição para todos os alunos da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, sendo que, o campeonato contou com 25 alunos inscritos, de várias idades, que foram então divididos em quatro escalões, Surf Infantil, Surf feminino Juvenil, Surf Juvenil e Bodyboard Juvenil (Anexo).

As categorias de Surf Infantil, Surf Feminino Juvenil e Bodyboard Juvenil começaram todas na final, devido ao pequeno número de atletas nas respetivas categorias; cada final conteve a duração de 25 minutos, onde cada atleta podia realizar 15 ondas, mas apenas as duas melhores contavam para o resultado final. Já no Surf Juvenil o campeonato teve início nos 1/3 de final, e em cada bateria das 3 desta fase, apuravam-se os 2 melhores atletas (os 2 melhores atletas com as 2 melhores ondas em cada bateria) estes atletas para a grande final de Surf Juvenil, que foi composta por 6 atletas e teve uma duração de 25 minutos.

O painel de juízes que tinha a função de jurar as ondas de cada atleta, numa escala de 0 a 10, e do somatório das mesmas, era composto por 4 docentes da Escola Joaquim de Carvalho; outras tarefas foram realizadas pelos 3 professores estagiários. Um dos professores estagiários devido à sua experiência nas modalidades desempenhou o cargo de chefe de juízes, tendo como objetivo, assegurar que as notas dos 4 juízes fossem bem atribuídas, trabalhando como um mediador; para além desse cargo, antes do início da prova e como chefe de juízes, elucidou todos os atletas acerca do pretendido durante a atividade, da importância do desportivismo e companheirismo, das regras da prova, da sequência de prova, esclarecendo ainda qualquer tipo de dúvida que os alunos pudessem ter.

O cargo de “Beach Marshall” foi exercido por dois docentes, pertencentes ao núcleo de estágio, este cargo encarrega funções de grande importância para que a atividade decorra com fluidez. Os estagiários tinham então a função de distribuir as licras de cores diferentes aos atletas que iam competir; estas licras serviam para que os juízes conseguissem identificar os atletas dentro de água.

Outra das tarefas era a cronometragem das baterias, dando sinal sonoro através

de uma buzina, do início e término das baterias; os mesmos tinham igualmente a função de afixar num painel os resultados das baterias, assim como informar os atletas sobre a ordem das mesmas.

Após a realização de todas as finais, com todos os atletas juntos, foi realizada a entrega de prémios aos 4 primeiros classificados de cada escalão, assim como a entrega dos diplomas a todos os participantes na atividade.

Em suma, podemos dizer que este projeto foi um sucesso, tendo todos os intervenientes no campeonato apreciado a experiência, desde os atletas que se divertiram e experienciaram uma tarde diferente do que estavam habituados, ao núcleo de professores da Escola Secundária Joaquim de Carvalho que fez um trabalho competente no decorrer do campeonato, cumprindo todas as tarefas propostas da melhor forma e permitindo uma atividade sem atrasos e com muita fluidez durante todo o evento. Esta experiência foi deveras enriquecedora, por todas as tarefas desempenhadas, desde o planeamento à aplicação do projeto e ao resultado final bastante positivo.

De realçar que sem a ajuda do Centro de Formação de Surf da Figueira da Foz e dos docentes do grupo de Educação Física da Escola Secundária Joaquim de Carvalho, não seria fácil ter acesso aos meios indicados para o sucesso desta tarefa.

A segunda atividade organizada pelo Núcleo de Estágio e com a ajuda essencial do Orientador de Estágio, foi um Workshop de Golf, tendo como principal público-alvo a população docente e não docente da Escola Secundária Joaquim de Carvalho.

O Workshop teve lugar no Clube de Golf de Cantanhede e contou com 12 participantes entre professores e funcionários da escola. Esta atividade foi mais complexa, pois os estagiários não tinham qualquer tipo de experiência na modalidade. Foi necessária então uma formação de introdução à modalidade de Golf antes da realização do evento, com o intuito de instruir os estagiários sobre as técnicas base do Golf, para que estes conseguissem A posteriori, transmitir todas as informações importantes a todos os participantes do workshop, de forma clara e sucinta. As técnicas abordadas durante o evento foram as de “putting”, “chipping” e o “swing”.

O Workshop foi dividido em 4 exercícios, crescendo gradualmente o seu nível de dificuldade. Cada um dos exercícios era abordado por um elemento do Núcleo de Estágio,

que explicava sucintamente as componentes críticas de cada exercício, assim como as principais técnicas abordadas em cada um deles; de destacar que foram sempre reforçadas as regras de segurança a ter em conta na prática da modalidade.

Para exemplificação das técnicas abordadas em cada exercício, foi necessária a intervenção do Orientador de Estágio e de um dos formadores do Clube de Golf de Cantanhede, dois jogadores com um nível técnico elevado, ideal para a demonstração das técnicas que foram aplicadas durante os exercícios.

A atividade iniciou-se pelas 15 horas, terminando pelas 18:30 horas.

Para reforçar o ambiente positivo que se experienciou durante todo o evento, foi realizado um pequeno lanche no Clube de Golf de Cantanhede, para que todos os intervenientes no Workshop conseguissem relatar as suas experiências, fornecendo dessa forma o feedback sobre a sua participação neste evento, convivendo igualmente entre si.

Para finalizar, esta experiência foi um mais-valia para todos os professores do Núcleo de Estágio, pela formação recebida na modalidade devido à falta de conhecimento sobre a mesma, por poder aplicar esses conhecimentos, transmitindo-os aos participantes do workshop, por conviver com o corpo docente e não docente da Escola Secundária Joaquim de Carvalho num ambiente extra-curricular, realçando desta forma a importância que uma boa relação entre todos os elementos intervenientes no meio escolar tem para o sucesso dos alunos.

#### **Área 4 – Atitude ético-profissional**

A atitude ético-profissional é um dos fatores mais importantes na vida de um profissional da Educação, estando diretamente interligada à intervenção pedagógica. É de grande importância, enquanto professor estagiário, que se construam princípios de um bom profissional, idealizando um futuro promissor.

“A ética profissional é uma das dimensões mais importantes da personalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor”. (Silva, E. , Fachada, M. & Nobre, P. (2019).

A interiorização dos princípios da dimensão ético-profissional deve ser iniciada antes da prática profissional. Como professor estagiário, é necessário mostrar total compromisso com o trabalho que será desenvolvido ao longo do ano, colocando sempre as aprendizagens dos alunos em primeiro lugar, avaliando sempre as melhores opções para o sucesso dos mesmos, criando desta forma um bom ambiente com a turma, não excluindo ninguém. É imprescindível uma boa planificação das aulas, refletindo sempre sobre quais as melhores estratégias para a evolução das capacidades dos alunos, incluindo sempre os alunos com maiores dificuldades, para que consigam obter sucesso na disciplina, demonstrando sempre preocupação e interesse no seu desenvolvimento. Outro ponto de grande relevância são a pontualidade e a assiduidade dos alunos; um aluno que chegue sempre a horas, assíduo, tem vantagens relativamente aos colegas que não cumpridores destes requisitos.

Cabe ao docente demonstrar apreço por estes dois pontos, mostrando interesse pelos alunos assim como pela sua evolução, não só no meio escolar, mas como cidadãos.

Durante o período de Estágio Pedagógico foi necessário o aprofundamento dos conhecimentos das modalidades abordadas para que o planeamento das aulas fosse o melhor, adequando o feedback fornecido nas aulas, transmitido de forma clara e concisa para a total compreensão dos alunos e uma evolução mais rápida. A realização de documentos orientadores, desde os planos de aula às Unidades Didáticas, foi uma das práticas que proporcionou a autoformação.

A execução das reflexões críticas e dos relatórios das aulas, ao longo do período de estágio, permitiu a evolução do processo de ensino-aprendizagem enquanto docente.

A realização de reuniões entre o Núcleo de Estágio e o Professor Orientador, concretizadas todas as semanas durante o ano letivo, foi um dos pontos marcantes a respeito da evolução enquanto profissional, devido à vasta experiência de lecionação do docente em questão, e dos feedbacks e estratégias facultados pelo mesmo.

O trabalho de cooperação realizado diariamente entre o Núcleo de Estágio, a troca de opiniões, feedbacks após as aulas, a observação das mesmas, a partilha de conhecimentos sobre as matérias lecionadas ao longo do ano letivo, a disponibilidade para o trabalho em conjunto, o bom ambiente vivido entre todos, foram igualmente pontos fundamentais concernentes ao estágio pedagógico.

A atitude ético-profissional foi adequada na maior parte do estágio pedagógico, apesar da existência de algumas lacunas, permitindo absorver ao máximo todas as experiências possibilitadas tanto pelo orientador como por outros colegas docentes, que prestaram igualmente auxílio quando necessário. A observação das aulas dos docentes com vastos anos de experiência, foi um dos fatores de aumento da nossa capacidade de ação.

De forma a concluir esta questão, será importante referir que no decorrer do ano letivo foi demonstrado um enorme respeito por todos os elementos do meio escolar, foram integradas todas atividades possíveis durante o ano letivo e todas as funções que estavam estipuladas no início do ano foram cumpridas de forma assídua.

## Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema

### Introdução

O seguinte trabalho teve a sua origem no âmbito da unidade curricular de Investigação-Ação, inserida no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sendo o tema abordado: “Motivações dos Estudantes para a Prática de Atividade Física”. Com o decorrer do ano, desenvolvendo da mesma forma o tema apresentado anteriormente, surgiram novas questões, levando ao questionamento acerca dos fatores que poderiam ser analisados na turma onde estava inserido, podendo, os mesmos, manter uma relação com os fatores motivacionais, concluindo-se dessa forma o tema-problema desenvolvido durante o período de Estágio Pedagógico: *“MOTIVAÇÕES DOS ESTUDANTES PARA A PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA. INFLUÊNCIA DA MATURAÇÃO, SEXO E A IDADE”*.

Este estudo, pretende descobrir que variantes possuem maior influência nas motivações dos estudantes para a prática da Educação Física, e se sim, como podem ser utilizadas de forma positiva na vida dos jovens. A motivação dos alunos para a prática das aulas de Educação Física e de Atividade Física, é considerada um fator importante no processo de ensino-aprendizagem, como refere Coakley e White (1992), o sucesso da Educação Física, tanto ao nível cognitivo, afetivo e psicomotor, passa em parte pelos elevados índices de motivação dos alunos.

O tema-problema vai iniciar-se com o enquadramento teórico, onde vão ser aprofundados os principais aspetos sobre a motivação, tanto a nível da Educação Física, como na Atividade Desportiva, e também no sentido lato da palavra, tudo isto utilizando literatura já existente. Para além da motivação, este estudo vai abordar outras variáveis que são importantes para o desenvolvimento do estudo, e como estas influenciam as motivações dos alunos, são elas a maturação, o género e a idade. De seguida será definida a problemática do tema em questão, os principais objetivos a conseguir com este estudo, as metodologias utilizadas: instrumentos utilizados; caracterização da amostra; recursos utilizados e análise estatística.



No ponto seguinte, vão ser apresentados os resultados do estudo, e por conseguinte, a discussão dos mesmos, um dos pontos fulcrais do estudo, onde os resultados são comparados com estudos existentes na literatura, para comprovar se existem recursos que comprovem os nossos resultados.

Para finalizar, é realizada uma análise global do estudo, através das conclusões do mesmo.

O objetivo principal deste trabalho é então apresentar conclusões concernentes a dois temas: relativamente à motivação, o primeiro propósito, entender a existência de algum transfere para o processo de ensino-aprendizagem, melhorando a experiência dos alunos nas aulas de Educação Física; assim como a análise da maturação dos alunos e as suas variáveis consoante o género e a idade, e verificar se existe uma correlação com os fatores de motivação.

## **Revisão da literatura**

Na atualidade que vivemos, é sabido que a atividade física e a prática desportiva têm ganho extrema relevância na sociedade, onde vários estudos comprovam os benefícios que podem trazer à qualidade de vida e saúde das pessoas, tanto física como mental.

O estudo e definição dos motivos que os jovens, neste caso em específico, apresentam para serem fisicamente ativos, através da prática desportiva, é um ponto fulcral para entender as suas motivações e, consoante esse conhecimento, organizar e diferenciar a oferta desportiva. Entender as motivações dos jovens para a atividade física ou prática de um desporto, é essencial para a idealizar um futuro saudável para os jovens. Para que o trabalho dos profissionais da área atinja níveis de sucesso, é importante saber quais os motivos que levam os jovens a tomar certas decisões, como a de praticar ou não um desporto. Segundo (Oliveira, et al., 2016) determinar o nível de motivação para a prática da atividade mostra-se muito pertinente, pois pode ajudar o professor a compreender melhor os aspectos motivacionais durante o processo de intervenção, bem como influir positivamente nos níveis motivacionais, contribuindo de forma concomitante para o desempenho motor e desportivo

Dentro deste tema, é importante investigar, tentando encontrar um consenso sobre a definição de motivação.

Etimologicamente, o termo motivação, significa “ação de pôr em movimento” e parece ter origem nas palavras latinas *motu* (movimento) e *movere* (mover), o que lhe confere uma ideia de movimento para ir de um local para outro (Alves et al, 1996). De acordo com Samulsky (1992), a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais. Para Voser et al (2016) cit in La Rosa (2002, p.170), “a motivação é um processo através do qual os motivos surgem, desenvolvem-se e mobilizam comportamentos.

Como salientou Cruz (1996), “a motivação é responsável pela seleção e preferência por alguma atividade, pela persistência nessa atividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo caráter adequado do rendimento relativamente a determinados padrões”.

Segundo Winterstein (1992) a motivação pode ser explicada como o fator que leva as pessoas realizarem alguma ação, a fim de atingir um determinado objetivo. Como referido anteriormente, a motivação é um dos fatores mais importantes para se ser bem-sucedido em determinada tarefa/ação, e é necessário saber quais as principais motivações dos alunos para certas tarefas e como a motivação pode ser influenciada através de fatores pessoais e do ambiente que os rodeia.

De acordo com Dias (2003), “as razões pelas quais, qualquer um de nós age, ou se mantém na inércia em diversas situações não são fáceis de definir. São vários os fatores motivacionais que fazem um indivíduo correr com muita ou pouca intensidade durante um jogo ou uma corrida. O estudo destes motivos, podem ajudar-nos a perceber a razão pela qual se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras ou, ainda, persistir numa atividade”.

Entrando no meio da prática desportiva, Alves et al (1996: 38), a motivação pode ser compreendida pelo conjunto de variáveis que determinam a *“razão pela qual os sujeitos escolheram aquele desporto como prática desportiva, porque se mantém nesta actividade ao longo do tempo e porque desenvolvem um determinado nível de empenhamento”*.

Dos vários estudos realizados sobre esta temática, é importante enfatizar aqueles que procuram os motivos pelos quais os jovens se dedicam à prática regular de atividade física. O interesse ou simples curiosidade por uma atividade física está normalmente

associado à ocupação dos tempos livres ou associado à saúde e bem-estar físico, psíquico e social, respondendo assim às nossas necessidades individuais e sociais (Pereira, 1997).

Dentro desta área existem muitos estudos sobre a motivação para a prática da atividade física, dentro deste trabalho, pretendemos realçar aqueles que procuram os motivos pelos quais os jovens se dedicam à prática regular de atividade física.

Com início na década de 70 Januário, N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012) citaram algumas investigações, como é o exemplo de: Alderman (1976,1978) e *Alderman & Wood*. Após este início de investigação, vários autores mostraram interesse em aprofundar este tema.

Em matéria de motivos conducentes à prática desportiva, a pesquisa tem encontrado um diverso número de motivos incluindo, divertimento, aspetos sociais e desenvolvimento de habilidades (Biddle, 1998).

Também em Portugal os estudos têm vindo a aumentar, como relatam Januário N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012), dando a conhecer algumas investigações: Cid, 2002; Cruz, Costa, Rodrigues & Ribeiro, 1998; Serpa, 1992. Segundo as mesmas, podemos agrupar os motivos em categorias ou dimensões motivacionais. São elas: Estatuto, Forma Física, Competição, Afiliação Geral, Desenvolvimento Técnico, Afiliação Específica/Equipa, Emoções e Prazer/Ocupação dos Tempos Livres. De um ponto de vista mais geral, agrupam-se em quatro dimensões motivacionais mais abrangentes: Competências Físico-Desportivas, Afiliação, Realização e Competição.

Num estudo elaborado por Buonomano, Cei & Mussino (1995), cit. por Cruz, (1996), procuraram identificar os motivos para a participação desportiva. As respostas a questões abertas relacionadas com motivação para a participação desportiva evidenciaram que os principais motivos dos jovens eram de ordem física, razões de ordem social, motivos competitivos, motivos relacionados com o desenvolvimento ou melhoria de competências e visibilidade social.

A análise de um estudo realizado com jovens de nacionalidade portuguesa apurou que os motivos de maior importância para a prática de atividade física, eram, segundo Serpa (1992), aspetos como a condição física, trabalho em equipa, aprendizagem de novas técnicas, espírito de equipa, prática de exercício, manutenção da forma, nível desportivo mais elevado, melhoria de capacidades técnicas e novas amizades (Catita, s.d.).

Vários fatores poderão estar diretamente interligados com o panorama da motivação, embora se priorizem dois fatores que se associam ao comportamento dos alunos, nomeadamente: a motivação intrínseca e a motivação extrínseca.

Resumidamente, a motivação intrínseca define-se pelo divertimento, a satisfação ou o prazer que o aluno poderá de certa forma retirar face a atividades desafiantes que desempenhe (Ntoumanis, 2001). Relativamente à motivação extrínseca, remete para a prática de uma modalidade desportiva visando o reconhecimento, quer por parte do treinador/professor ou em casos de recompensas monetárias.

Tendo em conta a insuficiente informação face à distinção das diferentes características dos alunos será insatisfatório descrever os motivos para a prática.

Dessa forma, identificamos o género, a idade e os níveis de escolaridade panoramas bastante relevantes para os vários agentes desportivos. (Januário N., Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil, 2012).

Dentro deste estudo, como referido no título do mesmo, vão ser relacionadas certas variáveis que podem influenciar diretamente as motivações dos jovens para a prática de atividade física. As variáveis que vão ser estudadas, vão ser então o género, a idade, e a maturação biológica.

Relacionando então a motivação com o género, em conformidade com estudo de Fonseca (1995), o peso das características sexuais dos sujeitos face aos seus rendimentos, perceções ou preferências é um dos temas mais estudados pelos investigadores, inserindo-se, também, neste grupo, possíveis diferenças em função do género dos jovens no que toca aos motivos para a prática desportiva. Face à questão descrita anteriormente, as raparigas parecem reunir motivos diferentes dos rapazes para a prática desportiva, atribuindo mais importância a motivos relacionados com a amizade e a afiliação e menos importância a motivos relacionados com a competição, estatuto e reconhecimento. De acordo com os motivos relacionados com aprendizagem ou melhoramento de capacidades, aparenta existir alguma inconsistência entre as conclusões das várias investigações idealizadas em Portugal, isto porque, embora alguns estudos referem que eles são mais importantes para os rapazes, outros sublinham exatamente o contrário. Machado et al. (2005) referem que os sujeitos do sexo masculino apresentaram como

motivo principal para a prática de atividade física motivos interligados com a saúde, enquanto o sexo feminino referiu o divertimento.

Abordando agora a relação entre a motivação e a idade, esta variável manifesta-se de formas diferentes nos motivos indicados para a prática desportiva. Fernandes (2001) indica a existência de diferenças acentuadas entre os motivos referidos por nadadores mais novos face aos mais velhos, sendo que os mais novos atribuem valores significativamente mais altos à Afiliação Geral e à Afiliação Específica. Contudo, Fonseca, Freitas, e Frade (1998), numa amostra de 183 sujeitos, concluíram que os atletas de futebol mais velhos (escalões de juvenis e juniores) atribuíam maior importância aos motivos relacionados com a Afiliação Geral ao passo que os mais novos (escalões de infantis e iniciados) valoravam mais a Afiliação Específica. A literatura sobre a influência da idade na estrutura motivacional não parece ser, ainda, como se constata, totalmente clara, mas é importante a referência dos resultados de certos estudos.

Por último, é importante aprofundar o tema da maturação biológica, e a sua relação com o desporto e atividade física, nos jovens, e se possível encontrar uma relação com as motivações.

Relativamente ao estudo da maturação em jovens, segundo Almeida, (2012) o desenvolvimento humano é um processo natural e sequencial, em que o indivíduo passa por uma série de mudanças corporais providas pelo processo de crescimento e maturação. Já Gallahue e Ozmun, (2005) o desenvolvimento pode ser influenciado por inúmeras variáveis, tais como idade, genética, condições ambientais e entre outras. Durante a puberdade (dos 11 aos 16 anos), principalmente, ocorrem várias alterações morfológicas (tamanho e composição corporal) que influenciam de forma direta o desenvolvimento em atividades desportivas.

### **Definição do Problema e Objetivos:**

O objetivo principal deste estudo teve como ponto fulcral, o estudo das motivações nos jovens aplicados à disciplina de Educação Física, visando a análise da influência das características dos alunos, nomeadamente: o género, a idade e a maturação, interligando-as diretamente com a motivação. De salientar que este estudo foi realizado durante uma época atípica, em que os alunos passaram por um confinamento obrigatório por um período de cerca de 2 meses, face ao Covid-19, privando-os da sua liberdade, do

seu tempo de lazer, assim como da prática desportiva – fator-chave no desenvolvimento de conclusões interessantes para este caso de estudo.

O estudo das motivações dos alunos para a prática de Educação Física e a sua possível variação com a idade, o género ou a maturação, pode ser de extrema importância para os profissionais da área pois, pode ser uma ferramenta importante para o aumento da qualidade do processo de ensino-aprendizagem, facultando melhores condições para os alunos assim como um maior entusiasmo na prática de Educação Física.

## **Metodologia**

### **Instrumentos**

Em seguida, e depois de realizar uma breve introdução e enquadramento teórico ao nosso estudo, esclarecendo quais os objetivos e a finalidade deste estudo, vamos entrar então no tópico da metodologia, e neste caso, nos instrumentos utilizados na construção deste estudo.

Foi utilizado para o presente estudo o Questionário QMAD (Questionário de Motivações para as Atividades Desportivas), que tem como objetivo, informar sobre as motivações dos alunos que foram inquiridos, para a prática de atividade desportiva.

Este questionário QMAD é uma versão do *Participation Motivation Questioner* (PMQ; Gill, Gross & Huddleston, 1983) citado por Carvalho, Soares, Moreira & Ternudo, (2020), traduzido e adaptado por Serpa e Frias (1991). Este questionário é formado por 30 itens, estando agrupados em 8 fatores, segundo Fonseca (1995), sendo eles: 1 – Estatuto: está intimamente ligado com o facto de adquirir um estatuto perante os outros; 2 – Emoções: está relacionado com a vivência de emoções; 3 – Prazer: um carácter afiliativo essencialmente dirigido por objetivos recreativos ou de divertimento; 4 – Competição: pelos motivos que envolvem competição; 5 – Forma Física: revela a tentativa de aquisição ou manutenção de uma boa condição ou forma física; 6 – Desenvolvimento de Competências: procura desenvolver o nível técnico; 7 – Afiliação Geral: está relacionado com a envolvimento e relacionamento com outras pessoas; 8 – Afiliação Específica: surge com as relações geradas no âmbito da equipa. O presente instrumento é precedido pela expressão “As pessoas praticam atividades desportivas para...”. As respostas foram dadas através da escala de *Likert*, sendo que os números significam: 1 – “nada importante”, 2 – “pouco importante”, 3 – “importante”, 4 – “muito

importante”, 5 – “totalmente importante”.

Este questionário é de caráter individual, e possibilita retirar informações para a constituição de variáveis género, idade e maturação, nos dois momentos do estudo, um dos momentos, anterior ao confinamento e o outro após os dois meses de confinamento, e permite também identificar os motivos de cada aluno para a prática de Educação Física.

Alguns recursos materiais foram necessários para a realização deste estudo, fita métrica para a medição da estatura dos alunos e altura sentado, balança para saber o peso dos alunos, questionários QMAD para aplicar aos alunos e um computador com o programa SPSS para ser possível realizar o tratamento de dados

### **Caracterização da Amostra**

Para a realização deste projeto de Investigação-Ação será utilizada uma amostra composta por alunos de uma turma do 7º Ano da Escola Básica e Secundária Dr. Joaquim de Carvalho, situada na Figueira da Foz. A turma é composta por 20 alunos, sendo 15 do género masculino e 5 do género feminino com idades compreendidas entre os 12 e os 13 anos.

Tabela 2 - Idade Média Decimal.

<b>Idade Decimal no Momento 1 (Média ± Desvio Padrão)</b>	<b>Idade decimal no Momento 2 (Média ± Desvio Padrão)</b>
<b>12,5 ± 0,3</b>	12,8 ± 0,3

Na tabela número 2 estão representadas as idades médias decimais dos alunos nos dois momentos do estudo, com os valores da média ± desvio padrão (M ± DP), sendo que no primeiro momento (M1) do estudo a idade decimal era de (12,5 ± 0,3), no segundo momento do estudo (M2), após o confinamento, a idade decimal passou a ser (12,8 ± 0,3).

Tabela 3 - Dados Antropométricos.

<b>Dados Antropométricos Momento 1 e Momento 2</b>	<b>Média ± Desvio Padrão</b>
<b>Estatura 1</b>	151,1 ± 8,8
<b>Estatura 2</b>	156,1 ± 9,0
<b>Altura Sentado 1</b>	75,2 ± 5,3
<b>Altura Sentado 2</b>	79,1 ± 5,5
<b>Massa Corporal 1</b>	47,7 ± 10,7
<b>Massa Corporal 2</b>	49,9 ± 11,2

No tabela número 3, estão representados os Dados Antropométricos (Estatura, Altura Sentado, Massa Corporal), registados nos dois momentos do estudo, momento 1 antes do confinamento e momento 2 depois do confinamento, com uma diferença temporal de sensivelmente 4 meses. É notório o crescimento em todas as variáveis, em que a estatura e a altura sentado estão registadas em centímetros e a massa corporal em quilogramas.

Tabela 4 – Estatística Descritiva referente à Distância em anos que o aluno se encontra do Pico Maturacional.

<b>Distância ao Pico Maturacional no Momento 1 (Média ± Desvio Padrão)</b>	<b>Distância ao Pico Maturacional no Momento 2 (Média ± Desvio Padrão)</b>
<b>-1,3 ± 1,3</b>	<b>-0,31 ± 1,1</b>

Tabela 5 - Estatística Descritiva referente à Idade Média do Pico Maturacional.

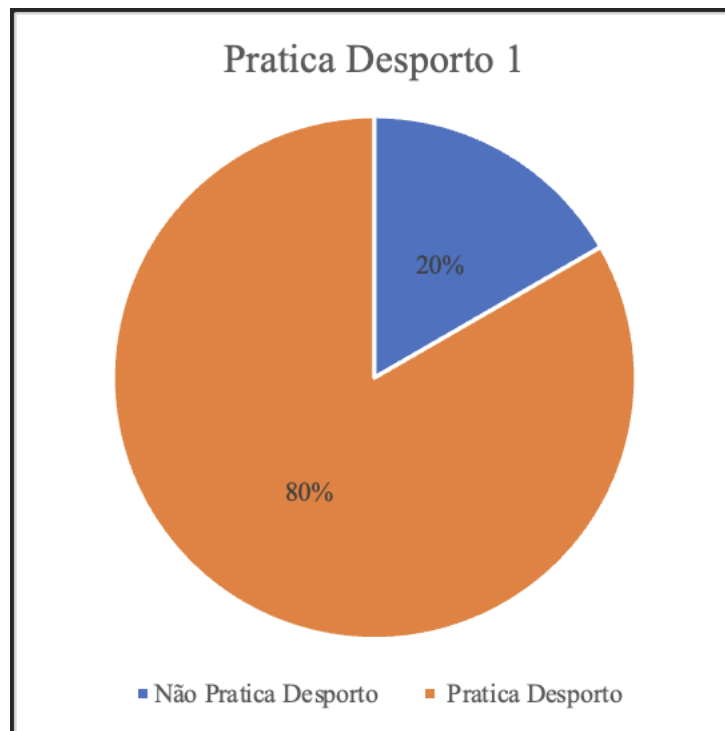
<b>Idade Média do Pico Maturacional (PAPHV) no Momento 1</b>	<b>Idade Média do Pico Maturacional (PAPHV) no Momento 2</b>
--	--



(Média ± Desvio Padrão)	(Média ± Desvio Padrão)
<b>13,8 ± 1,2</b>	13,1 ± 1

Na tabela número 4, está apresentado a distância em anos, que os alunos em média se encontram do pico maturacional e o respetivo desvio-padrão. Apresentada na tabela número 5 surge representada a Idade Média a que os alunos se encontram do Pico Maturacional. A partir da análise das duas tabelas, é possível concluir que no momento 2 do estudo, ou seja, após o confinamento de 2 meses, a idade média do pico maturacional baixou dos valores ( $13,8 \pm 1,2$ ) para ( $13,1 \pm 1$ ), o que significa que os alunos vão atingir o pico de maturação mais cedo do que o previsto, neste caso faltam em média ( $-0,31 \pm 1,1$ ) anos para atingirem o seu pico maturacional. Existe então uma antecipação de 0,7 anos, pois no primeiro momento, era previsto atingirem o pico maturacional aos 13,8 anos e no momento 2, aos 13,1 anos. É possível concluir que isto deveu-se ao confinamento, e à ausência de gasto de energia, pelo facto de os alunos não viverem a sua vida normalmente, ingerindo comida em maiores quantidades, sem o défice calórico necessário, sem prática desportiva nem cognitiva, essa energia em excesso foi canalizada para a maturação, tendo um efeito de aceleração, provocando uma antecipação da idade média do pico maturacional.

Gráfico 1 - Prática Desportiva.



Com a análise do gráfico número 1, pode-se comprovar que 20% dos sujeitos desta turma, com N=4, não praticam qualquer desporto no momento 1 e não alterou após o confinamento, no momento 2, em que a percentagem continua a ser a mesma.

### **Recursos Utilizados:**

Para ser possível iniciar este estudo, foi necessária em primeiro lugar, a permissão do Diretor Carlos Santos, para saber se era possível aplicar os questionários necessários para a realização do estudo. Após dada a permissão pelo Diretor da Escola, foi necessária a colaboração dos Diretores de turma, para a distribuição dos termos de consentimento aos Encarregados de Educação dos alunos, para saber quais os alunos que tinham permissão para responder aos questionários.

### **Análise Estatística**

A análise da normalidade da distribuição foi processada através do teste de Shapiro-Wilk. Sempre que esta não se comprovou, a análise comparativa foi feita através

do teste de Wilcoxon e a análise correlativa através do teste de correlação Bisserial uma vez que temos variáveis nominais e categóricas. No caso de normalidade comprovada utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes. Em todas as análises analisadas foi aceite a significância de  $p < 0,05$ . Foi utilizado também ao software SPSS na análise de dados.

## Apresentação dos Resultados

Tabela 6 - Estatística Descritiva dos valores das dimensões do QMAD e Análise Comparativa em ambos os momentos.

Fatores QMAD	Momento 1 Valor da Mediana	Momento 1 Valor da Variância	Momento 2 Valor da Mediana	Momento 2 Valor da Variância	Significância (p)
<b>Estatuto</b>	3,6	0,7	3,1	0,6	0,021
<b>Emoções</b>	4,0	0,5	3,8	0,8	Não Significativa
<b>Prazer</b>	4,7	0,3	4,0	0,3	Não Significativa
<b>Competição</b>	4,3	0,5	3,5	0,6	0,018
<b>Forma Física</b>	4,6	0,3	4,5	0,2	Não Significativa
<b>Desen. De Competências</b>	4,5	0,5	4,7	0,4	Não Significativa
<b>Afiliação Geral</b>	4,3	0,5	4,2	0,8	Não Significativa
<b>Afiliação Específica</b>	4,0	0,2	4,3	0,2	Não Significativa

A tabela número 6, representa a análise descritiva dos valores caracterizadores do QMAD. Estão então apresentados os valores da mediana e da variância das classificações que os alunos conferiram, em média, a cada um dos 8 fatores do questionário.

Através de uma análise rápida da tabela, é possível afirmar que a maior parte dos valores

da mediana desceram do Momento 1 para o Momento 2, com exceção do Desenvolvimento de Competências e da Afiliação Específica que aumentaram.

Através da análise comparativa das dimensões do QMAD no Momento 1 e no Momento 2, representadas na Tabela 6, verifica-se que existem diferenças significativas pela redução do estatuto ( $Z = -2,311$ ;  $p = 0,021$ ), e existem também diferenças significativas no fator da competição, através de uma redução ( $Z = -2,365$ ;  $p = 0,018$ ).

Existem ainda alguns fatores onde se verificou uma redução, mas sem significância para ser mencionada nesta análise. É possível afirmar que depois do confinamento, os alunos mostraram menos interesse na prática de Educação Física, pela vertente do Estatuto e da Competição.

Tabela 7 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género feminino.

Fatores do QMAD	Momento 1 Valor da Mediana	Momento 1 Valor da Variância	Momento 2 Valor da Mediana	Momento 2 Valor da Variância
<b>Estatuto</b>	3,0	0,4	2,3	0,2
<b>Emoções</b>	3,7	0,6	4,3	0,9
<b>Prazer</b>	4,0	0,6	4,0	0,3
<b>Competição</b>	4,0	0,7	3,5	0,2
<b>Forma Física</b>	4,2	0,2	4,5	0,1
<b>Desenvolvimento de Competências</b>	4,7	0,4	4,7	0,3
<b>Afiliação Geral</b>	3,7	0,9	3,7	1,2
<b>Afiliação Específica</b>	4,0	0,6	3,8	0,2

Na tabela número 7, estão retratados os valores atribuídos aos fatores do QMAD no Momento 1 e Momento 2 para o género feminino. É possível avaliar que após o confinamento (momento 2) existiu um aumento nos valores atribuídos aos fatores das Emoções, e da Forma Física. Os valores do Prazer, do Desenvolvimento de Competências e da Afiliação Geral

mantiveram-se iguais, enquanto foi verificado um decréscimo nos fatores do Estatuto, da Competição e da Afiliação Específica.

Após uma análise detalhada, foi concluído que não existem diferenças significativas (N.S), que devam ser assinaladas para o sexo feminino.

Apesar destes valores não serem significativos, podemos afirmar que estas alterações do momento 1 para o momento 2, da alteração dos fatores do QMAD, podem ser corroboradas devido às variáveis do confinamento e da maturação.

Tabela 8 - Comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD em ambos os momentos no género masculino.

<b>Fatores do QMAD</b>	<b>Momento 1</b>	<b>Momento 1</b>	<b>Momento 2</b>	<b>Momento 2</b>
<b>Momento 1 e</b>	<b>Valor da</b>	<b>Valor da</b>	<b>Valor da</b>	<b>Valor da</b>
<b>Momento 2</b>	<b>Mediana</b>	<b>Variância</b>	<b>Mediana</b>	<b>Variância</b>
<b>Estatuto</b>	4,0	0,7	3,1	0,7
<b>Emoções</b>	4,0	0,4	3,7	0,9
<b>Prazer</b>	4,7	0,1	4,0	0,3
<b>Competição</b>	4,5	0,5	3,5	0,7
<b>Forma Física</b>	4,8	0,3	4,5	0,3
<b>Desenvolvimento de Competências</b>	4,3	0,5	4,6	0,5
<b>Afiliação Geral</b>	4,3	0,4	4,3	0,7
<b>Afiliação Específica</b>	4,0	0,2	4,3	0,2

Através da análise da tabela número 8, referente à comparação dos valores atribuídos aos fatores do QMAD, no Momento 1 e Momento 2 do género Masculino, podemos verificar que após o confinamento, no Momento 2, confirmou-se um aumento dos fatores do Desenvolvimento de Competências e da Afiliação Específica. É também possível indicar que em relação aos fatores do Estatuto, Prazer, Competição, Forma Física, existiu um decréscimo os valores atribuídos. Já no que concerne aos valores das Emoções e da Afiliação Geral, mantiveram-se iguais do Momento 1 para o Momento 2.

Existiram então diferenças significativas dos fatores estatuto 1 para o estatuto o estatuto 2 ( $Z = -2,098$ ;  $p = 0,036$ ) e também dos fatores Competição 1 para a competição 2 ( $Z = -1,996$ );  $p = 0,046$ ), estes valores podem ser justificados devido às duas variáveis que alteraram do momento 1 para o momento 2 do estudo, que foram o confinamento obrigatório e a maturação, apesar de ainda não existirem estudos a comprovar a influência destas variáveis.

### **Correlação entra a Maturação e os fatores do QMAD**

A maturação no primeiro momento só se apresenta correlacionada com o estatuto de uma forma inversa, ou seja, quanto maior o valor da correlação, menor importância será dada pelos alunos, ao estatuto.

Dessa forma, os valores maiores de estatuto aparecem associados aos valores mais diminutos de maturação ( $r = -0,446$ ;  $p = 0,049$ ).

Há uma associação entre a maturação analisada através da idade a que os alunos se encontram no pico de aceleração do crescimento em altura, inversamente com o estatuto, isto significa que os indivíduos com a maturação mais atrasada tendem a atribuir um valor superior ao estatuto.

No momento 2 do estudo, foi realizada novamente uma correlação entre os fatores do QMAD sendo possível verificar que após o amadurecimento dos alunos não surgem correlações significativas entre a maturação e os mesmos fatores.

Em suma, o confinamento, juntamente com o avanço motivacional fez bater a associação que existia com o estatuto, deixando de existir uma correlação entra a maturação e os valores do QMAD.

### **Correlação com a idade**

Existe uma correlação no momento 2 bastante forte, nomeadamente entre a idade e o prazer, entre a idade e a forma física, sendo a correlação, inversa, o que significa que quanto mais novos os alunos, mais prazer retiram da prática de Educação Física ( $r = -0,694$ ;  $p = 0,004$ ).

Assim como o prazer, a forma física esta igualmente correlacionada de forma inversa, significando (como referido anteriormente) que quanto mais novos são os alunos maior é a importância dada a este fator ( $r = -0,475$ ;  $p = 0,034$ ).

No primeiro momento, analisando a Correlação e a idade decimal e as diferentes dimensões, encontramos correlações significativas com o estatuto, com a competição e com a afiliação geral; extraordinariamente, no segundo momento, os mesmos alunos não mostram nada disso, podendo concluir que se deve ao confinamento e conseqüentemente à maturação, justificando a alteração dos resultados.

### **Correlação entre a Diferença de Maturação e os fatores do QMAD**

Neste ponto, não existem diferenças de correlação significativas entre a correlação da variação de Maturação e fatores do QMAD.

## **DISCUSSÃO**

Através de uma primeira análise dos resultados obtidos no estudo dos fatores do questionário QMAD, foi verificado que houve um decréscimo nos fatores da motivação, após o confinamento. Foi comprovado através da análise que valores como o Estatuto, Emoções, Prazer, Competição, Forma Física e Afiliação Geral, apresentaram uma redução nos seus valores do Momento 1 para o Momento 2 do estudo. A desmotivação dos alunos após um período de confinamento obrigatório, era algo expectável, devido à falta de prática de exercício nas aulas de educação física, de hábitos sedentários e a a falta de interação social, leva a que os alunos percam ligação com algumas características que o desporto traz, como a competitividade, o prazer na prática de desporto, assim como a interação com os colegas.

De acordo com os resultados obtidos por Marashi, M. et al., (2021), Stockwell, S., et al. (2021) e Osipov, A., et al. (2021), o confinamento traduziu-se numa diminuição da atividade física e aumento do nível de stresse psicológico, sintomas de ansiedade e depressão.

É possível verificar através do gráfico sobre a comparação dos fatores do QMAD para o género feminino, que os fatores a que dão menos importância, são os do estatuto e o da competição, ao contrário dos homens, dando mais importância aos fatores do Desenvolvimento de Competências e da Forma Física. Os resultados deste estudo são consistentes com os de outros estudos, onde foi verificada uma diferenciação em função

do género (Kilpatrick et al. 2005; Machado et al. 2005; Sirard et al. 2006; Barroso et al., 2007). Também Fonseca (1995) observou as conclusões obtidas neste estudo, referindo que, de uma forma geral, o género feminino dá menos importância a motivos relacionados com a realização e o estatuto pessoal.

(Fonseca, 1995). Lores et al. (2004) verificaram que o género feminino valoriza os motivos relacionados com a saúde, enquanto o masculino invocava os motivos relacionados com a competição como diretamente ligados à motivação para a atividade desportiva.

No género feminino, devido também ao número reduzido da amostra (n=5), não foram registadas alterações significativas, no que toca aos fatores do QMAD, do Momento 1 para o Momento 2, apesar de existir uma redução em vários fatores.

Já no que concerne ao género masculino foram verificadas, alterações significativas nos fatores do Estatuto e da Competição, do Momento 1 para o Momento 2, onde se verifica então um decréscimo dos níveis motivacionais do género masculino, pois no Momento 1, eram fatores a que era atribuída muita importância, podem ser justificados estes fatores, pelo confinamento obrigatório e pelo aumento do nível de maturação dos alunos. O facto de os alunos se terem refugiado em atividades sedentárias, sem contacto social, interação com os colegas em contexto de prática desportiva pode ter sido um fator importante para a diminuição destes fatores do momento 1 para o momento 2. Não existem estudos que corroborem estes resultados, respetivos ao momento 2 pois, em todos os estudos analisados, os jovens do género masculino dão sempre grande importância ao fator do Estatuto, assim como da Competição.

Foi também realizada neste estudo uma correlação entre a maturação dos alunos e os fatores do QMAD, é importante o estudo da relação destas variáveis pois, é durante a puberdade, que se verificam o maior número de alterações no corpo humano, como o pico de crescimento em altura, modificações na composição corporal dos alunos, a maturação dos órgãos sexuais, o desenvolvimento a nível muscular e na composição corporal, são fatores que podem estar relacionados, com a alteração do nível de motivação dos alunos.

Após análise, foi encontrada no Momento 1 do estudo, uma correlação entre maturação analisada através da idade a que os alunos se encontram no pico de aceleração do crescimento em altura, inversamente com o estatuto, isto significa que os indivíduos com a maturação mais atrasada tendem a atribuir um valor superior ao estatuto. Dishman et al.(2015), afirmam no seu estudo que, em análises realizadas anteriormente sobre a



relação entre a maturação biológica e a atividade física, foram obtidas conclusões algo distintas, contudo, nesse mesmo estudo, foram relatados resultados que indicam que a maturação listada pelo pico de crescimento em altura é inversamente relacionada com a atividade física dos jovens, o que pode estar de acordo com os dados que foram anteriormente estudados. Apesar de ser um estudo que pode ter vários benefícios para o porquê de os jovens quererem praticar atividade desportiva, e a influência que a maturação tem neste campo, existe muito pouca bibliografia para comprovar certos resultados.

Também no momento 2 do estudo, foi realizada uma correlação entre os fatores do QMAD e o nível maturacional dos alunos, onde já não se verificou correlação significativa entre os fatores do QMAD e a maturação, o que pode estar ligado ao amadurecimento dos alunos durante o confinamento, que leva a que não existam ligações com o mesmo fator.

Foi realizada a correlação entre a idade decimal e os valores do QMAD, onde no momento 1 foram encontradas correlações significativas entre a idade decimal e as dimensões do Estatuto, Competição e Afiliação Geral. Já no Momento 2 do estudo, não foram encontradas relações significativas com estes fatores, o que significa, que quando existe uma evolução da maturação, existe menos tendência a dar importância a fatores de motivação extrínseca, ou seja, quando os jovens realizam atividade desportiva, à espera de um bom resultado, ou de um elogio, e passam a dar mais importância a fatores relacionados com a motivação intrínseca, ligada ao gosto pela prática desportiva.

No Momento 2 Existe uma correlação bastante forte de forma inversa, nomeadamente entre a idade e o prazer, e entre a idade e a forma física. Foi então verificada que existia uma correlação, inversa com o fator Prazer, o que significa que quanto mais novos são os alunos, mais prazer tiram da prática de Educação Física. O fator Prazer tem sido identificado como fator significativo de motivação para que crianças e jovens mantenham um envolvimento positivo na atividade desportiva (Yli-Piipari et al., 2009). Do momento 1 para o momento 2 existe um decréscimo deste fator, o que é negativo, pois é um dos fatores fulcrais para a prática das aulas, o prazer na prática do desporto. Pode ser explicado pela falta de atividade física durante o confinamento obrigatório, e a opção por práticas mais sedentárias que levou a este decréscimo.

A mesma situação acontece com a Forma Física, algo que não é muito comum devido às idades dos alunos nestas idades, mas também pelo facto de estarem habituados a práticas sedentárias durante o confinamento, a perda da regularidade de prática

desportiva, e de contacto com os colegas, podem ter sido fatores que causaram este decréscimo no interesse por manter uma boa Forma Física.

Para terminar, foi realizada uma correlação entre os fatores do QMAD e a diferença de maturação, em ambos os momentos, mas não foram encontradas diferenças significativas concernentes a este fator.

Terminada agora a discussão dos resultados do estudo, é importante salientar que este estudo encontrou algumas limitações, primeiramente, a reduzida dimensão da amostra. Outra limitação foi não existir um grupo de controlo, que não tivesse realizado confinamento obrigatório, para verificar se os resultados seriam os mesmos para quem estava em confinamento, e para quem não tivesse passado pelo mesmo.

Foram analisados vários instrumentos de avaliação das motivações para a prática desportiva, mas, não existindo nenhum que fosse diretamente ligado às aulas de educação física, o escolhido foi o QMAD validado por Serpas e Frias no ano de 1991, criado para a avaliação das motivações para a prática desportiva na população portuguesa.

## **Conclusões do Estudo**

A realização deste estudo foi algo novo, não o estudo em si, mas como futuro docente, foi importante perceber como é elaborado um estudo e a quantidade de pesquisa necessária para a sua realização. Foi um estudo bastante pertinente, onde se pretendia analisar, quais as motivações para a prática desportiva, tentando de certa forma ajudar os docentes e trabalhadores da área do desporto, a perceber quais as motivações dos alunos/jovens, para a prática desportiva. O estudo ainda ficou mais interessante, depois dos alunos terem passado por um confinamento obrigatório, devido à situação pandémica vivida em Portugal e no mundo, tentando então verificar se o confinamento tinha influência nas motivações dos alunos, devido a todas as alterações que surgiram na vida dos mesmos, como não frequentar as aulas, não ter contacto com os seus colegas, e não poderem sair de casa para realizar atividades ditas normais de um jovem de 12/13 anos.

Foi possível verificar que o confinamento, teve um grande impacto nas motivações dos alunos, onde foi verificado um decréscimo nos resultados dos valores médios do QMAD, quase na sua totalidade, do momento 1 para o momento 2, tanto no género feminino como masculino. É possível concluir então que o confinamento, os hábitos sedentários vividos durante o mesmo, a falta de socialização, não praticar

desporto, ou se praticarem, existe uma diferença entre praticar desporto ao ar livre ou em casa, e com os colegas, todos estes fatores influenciaram a motivação dos alunos para a prática de atividade física.

Verificamos de uma forma geral, o género masculino se sente mais motivado do que o género feminino para a prática de atividade física, em âmbito escolar neste caso, dados retirados da análise dos valores do QMAD para ambos os géneros.

Foi também concluída através da análise correlativa entre os fatores do QMAD e a maturação, que num primeiro momento do estudo, existia uma correlação inversa e o Estatuto, que significa que no primeiro momento, os alunos quando eram mais novos, não davam importância ao fator do Estatuto. Este dado deixou de ser verificado no segundo momento do estudo, com o aumento da maturação, deixou de existir esta correlação.

Na análise da correlação da idade dos alunos com os fatores do QMAD, foi verificado que num primeiro momento, foram encontradas correlações significativas com as dimensões do Estatuto, Competição e Afiliação Geral, já no segundo momento, estas correlações desapareceram, o que significa que o confinamento pode ter influência nestes fatores.

Já no momento dois do estudo, foi verificada uma correlação significativa de forma inversa, com os fatores do Prazer e da Forma Física, isto significa que os alunos quanto mais amadurecidos são os alunos, menos importância dão a estes fatores.

## **Reflexões Finais**

Para finalizar então este relatório, é importante salientar a importância que o Estágio Pedagógico teve na vida de todos os estagiários, da entrada no mundo do trabalho, e mostrar realidades que até antes do início do Estágio, eram meras ilusões. Todas as experiências vividas, as aprendizagens e competências adquiridas, e o contacto com vários docentes da mesma área e com uma escola, que apresenta as melhores condições para a nossa evolução, foi sem dúvida importante para a evolução enquanto futuros professores de Educação Física.

Nem sempre foi fácil para os estagiários aprender a viver numa nova realidade, com muitas mais responsabilidades do que estavam habituados, desde os alunos que estavam encarregues, aos processos de ensino-aprendizagem e a todas as burocracias e documentos que eram necessários para apresentar um ano letivo de qualidade, foram

sempre inseguranças para os estagiários, devido à falta de experiência neste meio.

O término do Estágio Pedagógico é uma mistura de sentimentos, de alívio, mas também de superação, da evolução, e do surgimento de novas competências e certezas que é a profissão que pretendemos exercer. O futuro é em constante evolução, tal como a disciplina de Educação Física, e a nossa profissão.

## FONTES BIBLIOGRÁFICAS

Allana Freitas da Rosa, N. M. (2018). The practice of dance as extracurricular activity is related to higher motivation and physical activity level in students. pp. 3-10.

Almeida, G. S. (2012). Dissertação de Mestrado. Desenvolvimento motor e percepção de competência motora na infância. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). Psicologia do desporto: Manual do treinador. Lisboa: Edições Psicosport.

Balbinotti, M. A., Zambonato, F., Barbosa, M. L., Saldanha, R. P., & Balbinotti, C. A. (2011). Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos,. *Motriz*. Vol. 17. Num. 3, 384-394.

Bernardes, A. G., Yamaji, B. H., & Guedes, D. P. (2015). Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade*, 11(2), 163-173.

Cruz, J. (. (1996). Motivação para a competição e prática desportivas; Manual de Psicologia do Desporto. Braga: SHO Sistemas Humanos e Organizacionais.

Dâmaso, N. (2014). Motivação das Crianças e Jovens para a Escolha do Futebol como Prática Desportiva: Diferenças Entre Género, Região e Escalão Etário. Castelo Branco.

DGE. (2018). Aprendizagens Essenciais. Secundário | Educação Física. Direção-Geral da Educação. (11), 1.

Fonseca, A. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Revista Crítica de desporto e de educação física*, 49- 62.

Fonseca, A., & Fontainhas, M. (1993). Participation motivation in portuguese competitive gymnastic. Universidade de Granada, F.C.A.F.

- Fonseca, A., & Ribeiro, R. (2001). Motivos para a prática de trampolins: Um estudo com atletas de Elite. In A. Fonseca (Ed.). Estudos sobre a motivação (pp.11-13). Porto: FCDEF.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2005). Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3 Ed. Em D. L. Gallahue, & J. C. Ozmun, Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3 Ed. São Paulo: Phorte.
- Gil, D. G., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- J., C., & Cunha, A. (1990). Avaliação Psicológica. *Sete Metros*, 7, 52-58.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Género, Idade e Nível de Escolaridade, pp. 38-51.
- Klint, K., & Weiss, M. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Langer, S. L., Crain, A. L., Senso, M. M., Levy, R. L., & Sherwood, N. E. (2014). Predicting Child Physical Activity and Screen Time: Parental Support for Physical Activity and General Parenting Style. *Journal of Pediatric Psychology*, 39(6), 633-642.
- Longhurst, K., & Spink, K. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sports Sciences*, 12 (1), 24-30.
- Oliveira, V., Silva, T., Brasil, M., Estevão, B., Chumlhak, Z., & Silva, S. (2017). Nível de Motivação e Coordenação Motora em Escolares. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 42-52.
- Ré, A. H. (2011). Motricidade. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte, pp. 55-67.
- Rosa, A., Reis, N., Vieira, M., Folle, A., & Guimarães, A. (2018). The practice of dance as extracurricular activity is related to higher motivation and physical activity level in students, pp. 3-10.

Shibukawai, R., Guimarães, A., Machado, Z., & Soares, A. (1 de Marco de 2011). Motivos da prática de dança de salão nas aulas de educação física escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19-26.

Voser, R., Piccinin, H., Voser, P., & Hernandez, J. (2016). Fatores Motivacionais para a Prática da Iniciação ao Futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 175-180.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício*. Em R. S. Weinberg, & D. Gould, *Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício*. Porto Alegre: Artmed.

Winterstein, P. J. (1992). Motivação, educação física e esporte. *Revista Paulista de Educação Física*, 53-61.

## **ANEXOS**



## Anexo 1- Plano de Aula (tipo)

Plano Aula						
Professor:		Data:		Hora:		
Coordenador:		Função Didática:				
Ano/Turma:		Local/Espaço:				
Nº da aula: 3	U.D.:	Nº da U.D.:	Duração da aula			
Nº de alunos previstos:						
Recursos materiais:						
Objetivos da aula:						
Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):						
Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P					
Parte Inicial da Aula						
Parte Fundamental da Aula						

<b>Parte Final da Aula</b>						

<b>Reflexão Crítica / Relatório da Aula:</b>
<u>Planeamento da aula:</u>
<u>Instrução:</u> <u>Gestão:</u> <u>Clima:</u> <u>Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>

## Anexo 2 - X Fórum Internacional das Ciências da Educação Física- Ensinar e Formar em Educação Física.



UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



### X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA

## CERTIFICADO

**RICARDO SANTOS ROSMANINHO**

PARTICIPOU NO X FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA COM O TEMA ENSINAR E FORMAR EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PANDEMIA.

COIMBRA, 16 DE ABRIL DE 2021

  
A COORDENADORA DO MEEFEBS  
(Elsa Ribeiro-Silva)

#### ORGANIZAÇÃO

ELSA RIBEIRO-SILVA (COORD.) • CATARINA AMORIM • LIDIANE PICOLI LIMA • MARIANA SOUSA

**Anexo 3- Ação de Formação “Oportunidades da Educação Olímpica em Contexto Escolar- Comité Olímpico de Portugal.”**



#### Anexo 4- Certificado de Participação no Campeonato de Surf e Bodyboard.



#### Anexo 5- Cartaz do Workshop de Golf



## Anexo 6- Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD)

### Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD: Serpa & Frias, 1991)

Quantos anos tens? 13 Turma: A Ano: 7 Género: M    F x

Praticas alguma atividade fisica regularmente neste momento, para além das aulas de Educação Física? SIM    Não x

#### (QMAD: Serpa & Frias, 1991)

Indica-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar as pessoas à prática desportiva. Leia com atenção e assinala na escala o nível de importância que cada um deles tem para você. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas as questões. Indique suas próprias opiniões, expectativas, sentimentos e atitudes. O questionário é anónimo. As suas respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, exceto o professor que efetuou o questionário.

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

