



OS DESAFIOS DE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Relatório de Estágio Profissional, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014, de 14 de maio.

Orientadora: Doutora Paula Maria Leite Queirós

Amauri Correia Abel

Porto, setembro de 2022

Ficha de Catalogação

Abel, A. (2022). Os Desafios de um Professor de Educação Física: Relatório de Estágio Profissional. Porto: A. Abel. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR, DESAFIOS, MOTIVAÇÃO.

Dedicatória

Dedico este documento à minha família.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos aqueles que estiveram ao meu lado ao longo do meu percurso acadêmico.

Um agradecimento especial à minha família e amigos pelo apoio e pela motivação durante os bons e maus momentos da vida.

À minha namorada que esteve sempre a meu lado durante todo este processo.

Gostaria também de agradecer ao Professor Cooperante pela paciência, tempo, disponibilidade e por me tornarem num profissional melhor.

À Professora Orientadora que durante os momentos mais difíceis do meu percurso acadêmico encontrou – se presente para me apoiar e encorajou – me a não desistir.

Para terminar, queria agradecer também ao Departamento de Educação Física por me acolherem da maneira que o fizeram e pelos concelhos dados ao longo do ano letivo.

Obrigado a todos,

Amauri Correia Abel

Índice Geral

Dedicatória	III
Agradecimentos	IV
Índice Geral	V
Índice de Anexos	VII
Índice de Gráficos	IX
Lista de Abreviaturas	XI
Resumo	XIII
Abstract	XV
1. Introdução	1
2. PDE – Projeto de Estágio	3
2.1. Enquadramento Pessoal	4
2.2. Enquadramento Institucional	5
2.3. Escola, Ensino e Educação Física	6
2.4. Expectativas em Relação ao Estágio	8
2.5. A Turma do 10ºano	9
3. Modelos de Ensino utilizados no meu Estágio	11
3.1. Modelo de Educação Desportiva	11
3.2. Modelo de Instrução Direta	12
3.3. “Modelo Híbrido”	13
4. Os Desafios e a experiência de Estágio	17
4.1. Pontos Fortes e Pontos Fracos durante o Estágio	17
4.2. O Choque com a Realidade Profissional	19
4.3. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	20
4.3.1. Conceção	20
4.3.2. Planeamento	21
4.3.3. Realização	24
4.3.4. Avaliação	28
4.4. Acompanhamento do Diretor de Turma	29
4.5. As Diferenças entre o Ensino do 2º ciclo e Secundário	31
5. A Escola e a Comunidade Escolar	35
5.1. O Desporto Escolar	35
5.2. Atividades Desportivas Escolares	36
5.2.1. Semana Europeia do Desporto “#BeActive”	37

5.2.2. Corta-Mato e Megas	39
5.3. A Comunidade Escolar	40
6. Estudo de Investigação: Níveis de Exercício e de Atividade Física Pré e Pós Pandemia - 1º ao 12º Ano de Escolaridade	43
6.1. O que antecedeu ao Estudo	48
6.2. Introdução	49
6.3. Metodologia	50
6.3.1. Amostra	50
6.3.2. Métodos e Procedimentos	51
6.4. Apresentação de Resultados	52
6.4.1. Dados Pós-Pandémicos	52
6.4.2. Dados Pré-Pandémicos	55
6.4.3. Conclusões Pessoais dos Alunos	58
6.5. Discussão	60
6.6. Conclusão	65
6.7. Considerações Finais	66
6.8. Referências Bibliográficas	67
7. Conclusão	69
8. Referências Bibliográficas	71
Anexos	XVII

Índice de Anexos

Anexo 1 - Código QR redirecionado para o questionário	XVII
Anexo 2 - Questionário parte 1.....	XVIII
Anexo 3 - Questionário parte 2.....	XIX
Anexo 4 - Questionário parte 3.....	XX
Anexo 5 - Questionário parte 4.....	XXI
Anexo 6 - Questionário parte 5.....	XXII
Anexo 7 - Questionário parte 6.....	XXIII

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Praticantes de Exercício Físico	52
Gráfico 2 - Percentagem de praticantes de alguma Modalidade Desportiva	53
Gráfico 3 - Tempo de Atividade Física efetuada por dia.....	54
Gráfico 4 - Tempo, diário, em que os alunos se encontram sentados	55
Gráfico 5 - Prática de EF num contexto Pré-Pandémico	56
Gráfico 6 - Prática de alguma MD num contexto Pré-Pandémico.....	56
Gráfico 7 - Tempo de Atividade Física efetuada por dia num contexto Pré-Pandémico	57
Gráfico 8 - Tempo diário em que os alunos se encontram sentados	58
Gráfico 9 - Opinião Pessoal do aluno sobre a alteração dos níveis de AF.....	59
Gráfico 10 - Opinião Pessoal do aluno sobre a alteração dos níveis de EF.....	59
Gráfico 11 - Tempo de AF Pré Pandemia e Pós Pandemia.....	61
Gráfico 12 - Número de Alunos que praticam Exercício Físico	62
Gráfico 13 - Número de Alunos praticantes de Modalidades Desportivas.....	62
Gráfico 14 - Número de Alunos praticantes de Modalidades Desportivas.....	63
Gráfico 15 - Tempo Sentado, diariamente, por parte dos alunos.....	64

Lista de Abreviaturas

AF – Atividade Física

DT – Diretor de Turma

EF – Exercício Físico

EP – Estágio Profissional

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

MED – Modelo de Educação Desportiva

MID – Modelo de Instrução Direta

PC – Professor Cooperante

PE – Professor Estagiário

PDE – Projeto de Estágio

UD – Unidade Didática

Resumo

O seguinte documento apresenta a exposição de diversos momentos vividos por mim durante o meu Estágio Profissional contemplando também aspetos que considere importantes ao longo do ano letivo. Este Estágio inseriu-se no segundo ano de mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O Estágio Profissional aconteceu na Escola Cooperante, na Região Autónoma dos Açores, num núcleo de estágio constituído por um elemento sob o acompanhamento anual de um Professor Cooperante da escola e de uma Professora Orientadora da instituição de formação. O relatório encontra-se organizado em nove capítulos, sendo eles a “Introdução”, o “PDE – Projeto de Estágio” onde se demonstra uma apresentação a nível pessoal e académico, institucional, o conceito de escola, ensino e Educação Física e ainda as expectativas que tinha em relação a este percurso. Os “Modelos de Ensino utilizados no meu Estágio” apresentam as razões das escolhas dos modelos de ensino ao longo do ano letivo. “Os Desafios e a experiência de Estágio” sublinha os pontos fortes e fracos no desenrolar do Estágio Profissional bem como os pontos mais importantes da prática profissional. “A Escola e a Comunidade Escolar” apresenta as atividades onde me inseri dentro da escola. O Estudo apresenta uma investigação com tema “Níveis de Exercício e de Atividade Física Pré e Pós Pandemia - 1º ao 12º Ano de Escolaridade”. Os restantes capítulos referem-se à “Conclusão”, “Referências Bibliográficas” e “Anexos”.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTÁGIO PROFISSIONAL, PROFESSOR, DESAFIOS, MOTIVAÇÃO.

Abstract

The following document presents the different moments lived by me during my Professional Internship containing important aspects throughout the year. This Internship integrated the second year of the master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education of the Faculty of Sport of the University of Porto. The Internship took place in the Cooperant School, in the Autonomous Region of the Azores, in an internship core group containing one element under the guidance of the faculty advisor and the cooperating teacher at the respective school. The Report has nine chapters, being the first "Introduction", "Internship Project" where it demonstrates a presentation at a personal and academic level, institutional, the concept of school, teaching and Physical Education adding the expectations that I had for my course. "Teaching Models used during my internship" presents the reasons for the choosing of certain Teaching Models. "The challenges and experience of the internship" underlines the strong points and the weak points during the professional internship as well as the most important points during the professional practice. "The School and School Community" presents the activities where I inserted inside the school. The Study presents an Investigation with the theme "Physical Exercise and Physical Activities Levels before and after the Pandemic – 1st to 12th year of School". The remaining chapters refer to the "Conclusion", "Bibliography References" and "Attachments".

KEY WORDS: PHYSICAL EDUCATION, PROFESSIONAL PRACTICE, TEACHER, CHALLENGES, MOTIVATION.

1. Introdução

Este relatório vai ser o reflexo da minha experiência como professor estagiário e visa a retratar o meu percurso no decorrer do ano letivo 2021/2022.

Este mesmo relatório de estágio foi elaborado no âmbito da unidade curricular de Estágio Profissional inserida no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Fundamenta-se na realização da prática de ensino supervisionado na escola cooperante no arquipélago dos Açores, mais especificamente, na ilha Terceira, tendo em consideração o meu local de residência e futuras possibilidades de ingressar na profissão, já que é dada prioridade aos profissionais formados na região.

A prática de um ensino supervisionado tem como objetivo construir um perfil profissional, transitando da realidade de discente para a realidade de docente enfrentando o contexto real de ensino. Este foi sendo moldado ao longo do ano através das inúmeras vivências em contexto escolar.

O meu núcleo de estágio foi apenas constituído por mim e pelo Professor Cooperante, beneficiando, por um lado, da atenção do Professor Cooperante (PC), mas prejudicando a minha experiência de observar os diversos estilos e personalidades de ensino que os meus colegas possuem.

Durante este ano letivo, fui responsável por todo o processo de ensino aprendizagem do 10º ano de escolaridade do curso científico humanístico de línguas e humanidades. Este processo teve a conseqüente supervisão do Professor Cooperante E da Professora Orientadora.

Pretendia então adquirir o máximo de competências possíveis ao longo do ano letivo e, conseqüentemente, formar um perfil profissional que se adegue às minhas necessidades e às necessidades dos meus alunos.

Pretendia também expor as minhas decisões e as adaptações dessas mesmas decisões ao longo do ano letivo, tentando explicar todo o meu processo de formação individual e profissional.

Este documento tem como objetivo principal representar, refletir e expor a minha experiência de estágio no ano letivo 2021/2022, contando a história de um professor estagiário no seu primeiro ano lecionando.

Foi também realizado uma investigação com intuito de perceber o impacto da Covid-19 nos níveis de exercício e atividade física dos alunos da Escola, o que nos fará compreender melhor o impacto da pandemia no futuro, tanto a nível de saúde como a nível desportivo, destes mesmos alunos.

O relatório encontra-se organizado em sete capítulos, sendo o primeiro correspondente à introdução onde é retratada a intenção deste relatório. O segundo capítulo prevê a elaboração do meu Projeto de Estágio (PdE) contendo o meu enquadramento pessoal, com o meu percurso académico, desportivo e pessoal, o meu enquadramento institucional, contendo as instituições onde realizei o meu Estágio Profissional (EP).

No terceiro capítulo, expus os Modelos de Ensino utilizado durante a prática pedagógica e onde se inseriram na mesma.

O quarto capítulo é destinado aos desafios e experiências do estágio, contendo alguns pontos fracos e fortes durante a realização do EP, o papel do Diretor de Turma e as diferenças entre o 2º Ciclo e Secundário.

O quinto capítulo é referente à Escola e ao Desporto Escolar onde exponho algumas das minhas experiências tendo em conta o tema.

O sexto capítulo é relativo ao Estudo de Investigação intitulado 'Níveis de Exercício de Atividade Física Pré e Pós Pandemia em alunos do 1º ao 12º ano de Escolaridade' que teve como objetivo observar as diferenças causadas pela pandemia de Covid-19.

Por fim, o sétimo capítulo refere-se à conclusão onde executo um balanço geral do EP e reflito sobre o meu crescimento enquanto Professor Estagiário (PE).

2. PDE – Projeto de Estágio

O Projeto de Estágio (PDE) é realizado no âmbito da unidade curricular do Estágio Profissional e serve para guiar o professor estagiário ao longo do seu estágio.

Tem como objetivo final proporcionar um estágio repleto de experiências, que no seu culminar, possibilitem o professor estagiário alcançar o grau profissional da área da educação, o de professor.

Pretende também ser um instrumento orientador da minha formação, demonstrando a minha visão como professor estagiário atual e as minhas futuras expectativas para o decorrer do ano letivo.

O meu PDE começa com a exposição do enquadramento pessoal e académico e, de seguida, o enquadramento institucional sobre a instituição formadora onde me insiro e a instituição onde irei realizar o meu estágio profissional. Por fim, irei também especificar as minhas expectativas quanto ao ano de estágio que irei realizar no ano letivo 2021/2022.

O enquadramento pessoal contém o meu percurso a nível pessoal, desde o início do meu percurso académico até à atualidade. Específico também o meu percurso desportivo, tentando dar a perceber as modalidades que mais me identifico e como me inseri nas mesmas. O enquadramento institucional passa por expor as instituições de ensino onde realizei a minha formação até à data e, por fim, as minhas expectativas pretendem retratar o que espero encontrar durante o meu estágio profissional para futuramente refletir e comparar com a realidade.

2.1. Enquadramento Pessoal

O meu nome é Amauri Correia Abel, nasci a 23 de julho de 1998, nasci na ilha Terceira, mais propriamente no concelho de Angra do Heroísmo onde resido atualmente. Vivi também na ilha do Faial, ainda com 3 anos e até ao ingresso no 1º ano de escolaridade, voltando depois ao concelho de Angra do Heroísmo.

Ingressei no desporto através da modalidade de Futebol aos 5 anos de idade, um dos desportos mais praticados a nível local e nacional, influenciado pelos meus pais e pela cultura vivida em casa, com a observação frequente da modalidade. Aos 8 anos passei para um nível federado no Sport Clube Angrense onde realizei o meu percurso ao longo dos diversos escalões de formação até aos 16 anos de idade.

A partir daí, decidi desistir do desporto federado, observando uma mudança a nível pessoal, dando prioridade à vida académica e à prática de exercício físico em contexto de ginásio com muito mais flexibilidade de horários.

Foi, por causa do ginásio, que encontrei um gosto pela musculação, o que fez com que ingressasse no ensino superior com intuito de descobrir mais sobre a área.

Comecei o meu percurso no ensino Superior na Universidade da Beira Interior onde comecei a ter o meu primeiro contacto com o ensino. O departamento tem um grande foco na pedagogia das modalidades, o que fez com que despertasse o meu interesse pela modalidade de basquetebol e pelo ensino de jovens. No final desta licenciatura, e após um estágio no clube Amigos do Basquetebol da Covilhã, finalizei a licenciatura em ciências do Desporto com o nível I de treinador de Basquetebol.

A escolha deste estágio teve em consideração a minha introdução à modalidade de Basquetebol na altura e, visto que a licenciatura nos dava o nível que permite aceder à carteira profissional de técnico de exercício físico. Faria sentido aumentar o meu currículo de habilidades através deste estágio em Basquetebol.

Uma das possibilidades passava pelo estágio em Futebol, tendo em consideração o meu passado na modalidade e, apesar do meu gosto imenso pela mesma, candidataram-se cerca de 20 alunos para o estágio em Futebol e apenas 1 para basquetebol, o que me fez seguir a vertente menos saturada.

Durante esse mesmo período, comecei a planear o meu futuro e, com a ideia de ingressar no mestrado de ensino, deparei-me com o dilema de continuar na mesma instituição de ensino ou mudar-me e começar uma nova aventura na cidade do Porto. Após várias recomendações de colegas e antigos alunos, escolhi a FADEUP com o intuito de conhecer uma nova realidade e melhorar como futuro profissional da área.

No ano letivo de 2020/2021 iniciei o meu mestrado em ensino na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto onde me deparei com uma nova realidade e filosofia de ensino. A faculdade acredita que o ensino do jogo deve acontecer através do próprio jogo.

No dia 14 de setembro de 2021, dei início ao meu estágio, onde tive o meu primeiro contacto com a turma que iria lecionar durante o ano letivo 2021/2022. Esta turma é do 10º ano que entra pelo primeiro ano no secundário e, após este mesmo contacto, foi possível entender uma grande heterogeneidade entre os alunos. Muitos deles praticavam ou já tinham praticado desporto federado, enquanto outros nunca tiveram qualquer contacto com desporto fora das aulas de Educação Física.

2.2. Enquadramento Institucional

Como foi referido anteriormente, este estágio insere-se na unidade curricular Estágio Profissional do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Faculdade de Desporto

da Universidade do Porto. A instituição formou-se em 1964 constituída apenas por um curso de Instrutores de Educação Física.

Em 1997, a instituição mudou-se para o Polo II da Universidade do Porto com o intuito de adaptar as instalações às necessidades da educação Física e desporto abrangendo vários cursos de licenciatura, mestrado e doutoramento

Para realizar este estágio, foi necessário realizar um protocolo com uma escola cooperante.

Esta escola foi inaugurada no ano de 2008, na freguesia de São Pedro em Angra do Heroísmo, com o objetivo de abranger vários domínios, desde o ensino do Primeiro Ciclo até ao secundário, focando-se nas artes, oferecendo diversos cursos musicais e de artes visuais. É também importante referir que a escola oferece um curso profissional de técnico de desporto.

A escola oferece instalações modernas e diversificadas como campo sintético, campo de basquetebol exterior, pista de atletismo, caixa de areia, pavilhão coberto, sala de judo, sala de ginástica e piscina. Para além das instalações, a escola oferece material das mais diversas modalidades, desde o rugby até à natação, o que faz com que os alunos tenham oportunidade de conhecer as mais diversas modalidades.

Concluindo, sinto que a escola apresenta as ferramentas necessárias para realizar o melhor trabalho possível como professor de Educação Física.

2.3. Escola, Ensino e Educação Física

Segundo Elias (2008, p. 44), “a escola é vista como uma realidade social e cultural construída pelas pessoas que dela fazem parte”.

A escola define-se como um estabelecimento de ensino, público ou privado, onde se ministram coletivamente determinadas matérias, geralmente segundo programas e planos sistémicos, adaptados às idades dos alunos.

Pode ser entendida como um espaço onde é realizada uma formação integral do indivíduo. É um local onde todos os participantes que a constituem, alunos, pais, professores e funcionários interagem de forma a alcançar o objetivo de formar alunos e cidadãos exemplares. A escola detem então um papel importante na transmissão de valores, crenças e normas nas crianças e jovens que futuramente irão moldar os intervenientes da nossa sociedade como afirma Sacristàn (1934, p. 70), "o mundo real não é um contexto fixo, não é só nem principalmente o universo físico. O mundo que rodeia o desenvolvimento do aluno é hoje, mais que nunca, uma clara construção social onde as pessoas, objetos, espaços e criações culturais, políticas ou sociais adquirem um sentido peculiar, em virtude das coordenadas sociais e históricas que determinam sua configuração. Há múltiplas realidades como há múltiplas formas de viver e dar sentido à vida."

Segundo Mizukami (1986, p. 6), "o Conhecimento humano, dependendo dos diferentes referenciais, é explicado diversamente na sua gênese e desenvolvimento, o que condiciona diversos conceitos do homem como o mundo, a cultura, a sociedade, a educação, etc.

Rosado e Mesquita (2011, p. 22) transmitem-nos que a "educação deve atender não só à formação do Homem em sentido restrito, mas sim à sua formação global, do Homem Intercultural, contribuindo para que haja efetivamente uma igualdade de oportunidades baseada no respeito, na diversidade e no pluralismo".

Barrow (1982) diz-nos que a educação física se encontra numa posição marginal quando escreve que esta certamente se qualifica como uma parte da escolaridade, uma vez que contribui para a saúde e a aptidão física das crianças, mas não se qualifica como uma atividade educacional adequada.

2.4. Expectativas em Relação ao Estágio

As expectativas de um aluno de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto são moldadas desde a entrada no primeiro ano do Mestrado até à entrega final do relatório de estágio.

Deparei-me, no início do mestrado, com uma realidade bastante diferente do que anteriormente me tinham transmitido. A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto acredita em diversos modelos de Ensino, com especial ênfase num Modelo de Educação Desportiva que se foca no ensino a partir do jogo, ao contrário do que me tinham transmitido, onde o foco se encontrava na técnica e na repetição do movimento com o objetivo de aperfeiçoar o mesmo e, posteriormente, inserir o aluno no jogo.

Sentia que, no começo, o mestrado não ia ao encontro das minhas expectativas e não seguia a linha de pensamento que haveria formado, mas, após algumas práticas pedagógicas, consegui visualizar o Modelo de Educação Desportiva (MED). Este, em contexto da disciplina de Educação Física, fez com que observasse novas componentes de ensino que nunca tinha experienciado, como o incentivo da competição e da evolução gradual das modalidades, começando num jogo simples e acabando num jogo complexo.

Consegui também experienciar, ainda que apenas na prática pedagógica de natação, ter o primeiro contacto com alunos de Educação Física, apesar da crise pandémica atravessada na altura.

As minhas expectativas ao entrar no ano de estágio profissional baseavam-se no meu passado como aluno. Esperava encontrar alunos empenhados que, de certa forma, ajudassem o professor, encontrar antigos professores que me orientassem ao longo deste ano de estágio, pôr em prática todo o meu conhecimento sobre o planeamento das modalidades, tornar as minhas aulas muito dinâmicas e com poucas pausas e aprender o máximo possível sobre a abordagem do meu Professor Cooperante, não só em contexto de aula, mas dentro da comunidade escolar.

Tinha a noção de que seria um ano repleto de desafios e que nem sempre o estágio iria de encontro às minhas expectativas, mas esperava que este também me surpreendesse pela positiva

Sei que o facto de me encontrar sozinho, como o único professor estagiário na Escola, traria enormes desafios, mas tentei absorver e aprender através do meu Professor Cooperante e também com a ajuda de todo o departamento de Educação Física pois todos têm imensa experiência e poderão mostrar-me um pouco as vivências de um professor de Educação Física.

Ainda assim, com algumas experiências que tenho de anos anteriores, nomeadamente como Treinador de Basquetebol e também conhecimentos que fui adquirindo ao longo do meu percurso como aluno, senti uma maior à vontade perante a minha turma e em diversos sentidos e isso foi uma mais-valia para me ir ajudando a evoluir nos mais diversos aspetos da profissão.

2.5. A Turma do 10ºano

No início do ano letivo foi-me transmitida a mensagem, pelo Professor Cooperante, que iria lecionar uma turma do 10º ano de escolaridade.

A turma pertencia ao Curso Científico Humanístico de Línguas e Humanidades e era constituída por treze alunos, oito do sexo feminino e cinco do sexo masculino, finalizando o ano letivo, inscritos na disciplina de Educação Física, apenas onze.

Foi pedido aos alunos, na primeira aula, que preenchessem uma Ficha Individual de aluno contendo algumas informações básicas como o nome, turma, número, altura, peso e data de nascimento. Ainda na Ficha Individual de aluno, era lhes pedido que realizassem o Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) que nos transmite se o aluno está apto ou não à realização de exercício físico nas aulas de Educação Física. De seguida, referem a sua História Médica como a realização de alguma intervenção cirúrgica recentemente, se é fumador

corrente, se tem algum tipo de problema asmático, se tem algum tipo de problema articular que impeça ou dificulte a sua atividade física/desportiva diária e, por fim, se tem alguma condicionante à atividade física. Por fim, os alunos referiam se praticavam algum tipo de exercício e, se sim, qual, há quanto tempo, com que regularidade e se o realiza de modo federado. Também lhes é questionado se gostam das aulas de Educação Física e porquê.

Foi possível observar, através da aplicação da Ficha Individual de aluno, que a média de idades era de 15,3 e residiam no concelho de Angra do Heroísmo.

Disse-nos também que 7 alunos praticam Exercício Físico, mas apenas 3 a nível federado.

Conseguí fazer um balanço inicial sobre a turma, averiguando uma heterogeneidade dentro da mesma, claramente, existiam dois grupos distintos, metade da turma com grande predisposição para a prática e a outra metade menos predisposta devido à falta de prática desportiva prévia.

“Após a introdução dos alunos, refleti sobre as características dos alunos e qual será o meu maior desafio e, cheguei à conclusão, de que a turma é bastante heterogénea, na qual muitos praticam desporto federado e alguns nunca praticaram qualquer tipo de modalidade desportiva, , penso que o meu maior desafio passará pela distribuição dos grupos nas atividades e de incentivar aqueles que gostam menos de praticar Exercício Físico.”

Reflexão da Aula nº1 de Basquetebol 10º3

Posso afirmar que foi um grande desafio planificar Unidades Didáticas que fossem ao encontro das necessidades dos alunos da minha turma, mas foi algo que consegui melhorar ao longo do ano letivo.

A disciplina da turma foi um fator bastante positivo durante a prática. Os alunos não apresentaram qualquer problema de comportamento ou algo que compromettesse a prática, porém, mostravam também alguma falta de motivação durante as aulas.

3. Modelos de Ensino utilizados no meu Estágio

3.1. Modelo de Educação Desportiva

Os modelos de ensino podem ser mais centrados no professor, como o Modelo de Instrução Direta (MID), ou mais centrados nos alunos como o Modelo de ensino com Pares (MEP). Porém, é necessário encontrar uma forma de equilibrar os modelos de ensino às necessidades dos alunos para que estes consigam atingir o objetivo final de alcançarem a melhor formação possível.

“Um modelo de ensino é uma espécie de roteiro que o professor concebe primeiro e segue depois para proporcionar aos alunos possibilidades concretas de aprendizagem e desenvolvimento num determinado tema ou modalidade desportiva.” (Ricardo, 2005 cit. por Quina, 2009, pág.58).

O Modelo de Educação Desportiva vai ao encontro da necessidade de conferir um cunho afetivo e social às aprendizagens. É definido como uma forma de educação lúdica e crítica às abordagens descontextualizadas, procurando estabelecer um ambiente propício a uma experiência desportiva autêntica, conseguida pela criação de um contexto desportivo significativo para os alunos (promove as aprendizagens contextualizadas e experiências educacionalmente ricas e autênticas na aula de Educação Física) (Siedentop 2011).

Siedentop (1994) inclui no Modelo de Educação Desportiva seis características: a época desportiva, a filiação, a competição formal, o registo estatístico, a festividade e os eventos culminantes como forma de aproximar o desporto na escola, nas aulas de educação física, ao desporto institucionalizado.

Aquela que mais utilizei e me identifiquei durante a utilização do MED foi a competição formal onde, durante a unidade didática, os alunos tinham o objetivo de treinar para as competições que ocorriam no final de cada aula. Esta competição traz uma noção de concorrência e era planeada através de níveis, com objetivo de tornar as aulas mais desafiantes e onde todos os alunos sentissem que estavam a ajudar a sua equipa. A competição formal teve especial

foco na modalidade de Badminton onde, com ajuda de registos estatísticos presentes num quadro branco, o professor realizava um sorteio que era fixado no mesmo quadro. A partir daí, os alunos jogavam o jogo formal com o objetivo de ganhar ao adversário. Os torneios eram realizados em formato de dupla ou tripla eliminação com objetivo de aumentar o tempo de prática aos alunos.

Foi possível observar um grande aproveitamento a nível desportivo e social por parte dos alunos que procuravam, após o seu jogo, as suas estatísticas e consequente classificação. Estes também criaram um espírito de claque onde apoiavam os seus colegas quando estes estavam a competir.

Durante todo o ano letivo deparei-me com situações onde fui obrigado a adaptar o meu modelo de ensino tendo em conta as necessidades dos alunos e os desafios durante o EP, nomeadamente dentro do MED, com o objetivo principal de proporcionar o maior rendimento e possibilidades de aprendizagem aos meus alunos.

3.2. Modelo de Instrução Direta

O Modelo de Instrução Direta (MID) centra-se fundamentalmente no professor que possui a tomada de praticamente todas as decisões acerca do processo de ensino-aprendizagem, de forma a obter a máxima eficácia nas atividades desenvolvidas pelos alunos. É um estilo autocrático, prescritivo e unidirecional (Metzler 2011).

A Instrução Direta apresenta-se como um exemplo de modelo de ensino que põe em primeiro plano os professores como líderes institucionais, ou seja, como o “centro do palco” e, por consequência, responsáveis pela maioria das decisões, sobre o desenvolvimento de conteúdo e gerenciamento da classe. (Pereira et al., 2013).

Dentro deste modelo de ensino, o professor executa, no total, 5 decisões didáticas:

- Estruturação meticulosa e pormenorização das situações de aprendizagem;
- Progressão das situações de ensino
- Instrução de cariz descritivo e prescritivo
- Prática motora ativa e intensa
- Avaliação e correção dos estudantes

O MID consegue ser bastante viável em contextos iniciais das unidades didáticas onde é necessário transmitir as regras e movimentos básicos das modalidades, criando uma base de ensino para os alunos. Deste modo, o professor consegue direcionar os alunos para os fundamentos básicos que este pretende.

3.3. “Modelo Híbrido”

Segundo (Rink 2001) não existe um modelo que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem. Durante o ano letivo 2021/2022 utilizei maioritariamente o Modelo de Educação Desportiva (MED) e o Modelo de Instrução Direta (MID) formando, na minha opinião, o meu Modelo Híbrido.

A utilização do MED foi aplicada na maior parte das Unidades Didáticas ao longo do ano letivo com o culminar final da competição final, se a modalidade assim o permitisse, com a filiação (formação de grupos/Equipas), com o registo estatístico (quadros de resultados) e, por fim, o evento culminante no final da Unidade Didática, utilizados nas modalidades de Futebol, Voleibol, Andebol e Badminton.

É também importante referir a descoberta guiada utilizada maioritariamente na modalidade de Ginástica Acrobática onde foi possível observar maior autonomia por parte dos alunos e refletir também sobre a liderança dos mesmos dentro dos seus grupos de trabalho.

Nesta Unidade Didática comecei por dar a conhecer os objetivos gerais da mesma e o que era pretendido para a avaliação final que, neste caso, seria uma coreografia de grupo com diversos elementos da ginástica acrobática. Foi-lhes também transmitido que iriam ter total liberdade nas aulas com a escolha do tema, treino da coreografia durante as aulas e escolha das figuras a utilizar. Disse-lhes também que o professor estaria sempre disponível para alguma dúvida e que o objetivo passava por fazer com que os alunos, por eles mesmos, alcançassem o produto final.

Posso dizer que esta unidade didática fez com que abrisse o meu horizonte acerca de novos modelos de ensino e estimulou-me a experimentar mais ao longo do ano letivo.

Refletindo sobre as modalidades de Futebol, Voleibol, Andebol e Badminton, é possível chegar à conclusão de que estas tiveram imenso sucesso com a utilização do MED, porém, a utilização do MID, na fase inicial de cada unidade didática, fez com que fosse possível alcançar os objetivos finais como o Evento Culminante através da explicação das regras e execução de gestos técnicos básicos na iniciação da modalidade.

Com a ajuda de meios audiovisuais, nomeadamente do telemóvel e tablet, foi possível mostrar aos alunos a realização das modalidades em contexto competitivo profissional que, como foi exemplo no Badminton, fez com que o objetivo passasse de transpor o volante sobre a rede para a realização do ponto, dificultando a ação do adversário.

O MID esteve particularmente presente em toda a Unidade Didática de Natação tendo em conta as características da modalidade com a necessidade de feedbacks constantes e a necessidade de muitas repetições durante a aula. neste caso específico, o professor tornou-se muitas vezes o centro da aula, porém, a utilização do MED não foi esquecida e acontecia através da competição formal entre os alunos.

Devido à minha falta de experiência na utilização do Modelo de Educação Desportiva (MED), foi notório, na primeira Unidade Didática referente à modalidade de Basquetebol, uma prevalência do Modelo de Instrução Direta

com o objetivo de aumentar o tempo de exercitação dos alunos e feedbacks constantes durante a prática.

Comparando com o trabalho realizado na última Unidade Didática, referente à modalidade de Badminton, foi possível observar uma grande mudança de paradigma e de utilização de Modelos de Ensino, com mais ênfase no aluno e conseqüente utilização do MED dando especial importância à competição e incentivo à mesma.

Concluindo, e tendo em conta o meu percurso enquanto professor estagiário ao longo do ano letivo, os dois modelos de ensino utilizados (MID e MED) apresentam-se como fundamentais se aplicados de forma equilibrada. A utilização do MID, a meu ver, deverá incidir maioritariamente no início das Unidades Didáticas, aumentando o tempo de prática e repetição de conceitos básicos por parte dos alunos e o MED deverá estar presente ao longo de toda a unidade didática, nunca negligenciando os seus conteúdos e objetivo lúdico e experiência desportiva autêntica.

Consegui, a meu ver e chegando ao final do ano letivo, balançar ambos os Modelos tendo em conta a situação que enfrentava originando em aulas cada vez mais eficazes tanto para o professor como para os alunos.

4. Os Desafios e a experiência de Estágio

4.1. Pontos Fortes e Pontos Fracos durante o Estágio

Neste ponto, irei refletir um pouco acerca dos meus pontos positivos e negativos desde o início do meu estágio tendo em conta as minhas vivências dentro e fora da prática pedagógica, desde a lecionação da aula, planificação ou até mesmo em momentos de avaliação dos alunos.

Começando com os Pontos Fortes, penso que é importante referir o elemento social fora da sala de aula. Sinto que o conhecimento anterior de alguns professores facilitou a minha integração na escola, porém, sinto que tive grande facilidade em interagir com os meus colegas de outras disciplinas e até mesmo funcionários da escola.

Este ponto foi importante porque me facilitou em determinadas alturas, desde a impressão dos meus planos de aula até à recolha de dados para a minha Investigação, onde vários professores me ajudaram a distribuir códigos QR para a execução de um questionário por parte dos seus alunos para elaborar a minha investigação.

Outro ponto forte a referir foi a facilidade de adaptação através da observação ou feedback por parte do Professor Cooperante. Sinto que cometi vários erros durante toda a minha prática pedagógica, porém, foram poucos os que repeti. Consegui várias vezes adaptar exercícios às necessidades dos alunos quando estes eram demasiado simples ou complexos tendo em conta as necessidades dos alunos. Quando cometia algum erro e não o conseguia observar, o Professor Cooperante transmitia-me durante a nossa discussão da aula e tentava adaptar às mesmas através ações para que os mesmos não acontecessem.

Desde cedo, tendo em conta a avaliação diagnóstica e final, consegui encontrar uma metodologia que me facilitou bastante a obtenção dos resultados pretendidos através da elaboração de fichas de avaliação simplificadas e com pontos objetivos para facilitar o preenchimento da mesma enquanto observava o desempenho dos alunos. Este ponto forte pode ser associado à reflexão conjunta com o meu Professor Cooperante que me questionou inicialmente sobre a minha abordagem quanto às avaliações, onde aprimoramos as nossas ideias e, a partir dessa reflexão, elaborei as minhas fichas de avaliação com o efeito desejado.

Gostaria de mencionar também a Unidade Didática relativa à modalidade de Futebol onde foi notório, por mim e pelo próprio Professor Cooperante, uma grande evolução dos alunos durante o período da mesma. Após várias reflexões com o Professor, consegui chegar à conclusão de que o meu passado na prática da modalidade em conjunto com a constante repetição de exercícios adequados aos alunos, fizeram com que esta Unidade Didática se tornasse no sucesso do ano letivo. Esta reflexão fez com que descobrisse uma nova forma de alcançar os meus objetivos e que tentei recriar em Unidades Didáticas futuras com níveis semelhantes de sucesso.

Entrando nos pontos negativos, foi notório um nervosismo inicial perante a presença dos alunos devido a falta de familiaridade com o meio e com os alunos em questão. Este nervosismo rapidamente desapareceu quando iniciei a segunda aula do ano letivo, estando mais à vontade com os alunos e passadas as apresentações iniciais.

Com a ajuda do Professor Cooperante, notei dificuldade em conseguir refletir sobre as minhas aulas, expondo muitas vezes o que tinha sido realizado e não as minhas dificuldades ou pontos positivos da aula. Com a ajuda do mesmo, consegui, posteriormente, focar-me nos pontos importantes, o que me levou a conseguir corrigir erros facilmente.

Outra das grandes dificuldades ao longo do ano passou pelo controlo do tempo de aula. No início das Unidades Didáticas é sempre necessário dar a conhecer os conceitos básicos, princípios técnicos e táticos da modalidade, porém, no início do ano letivo, não contabilizava este tempo na minha

planificação, originando pouco tempo de prática e ajuste de muitos exercícios adequados às dificuldades dos alunos. Ao longo do ano letivo consegui adaptar-me, percebendo melhor o nível da turma e descomplicando os exercícios iniciais das Unidades Didáticas.

É também importante mencionar a Unidade Didática relativa à nataçã, onde as faltas sucessivas por parte dos alunos fizeram com as aulas se realizassem com poucos alunos e a progressão prevista, durante a Unidade Didática, não fosse possível. Estas faltas poderão ser justificadas pela pressão social sentida por parte dos alunos e sinto que não consegui resolver este problema e fazer com que estes participassem na aula.

A identificação destes pontos fortes e fracos ao longo do ano letivo foi possível devido à constante reflexão efetuada com o professor Cooperante após as aulas lecionadas e no diário de bordo onde expunha a concretização de objetivos e também os meus erros como professor estagiário da disciplina de Educação Física.

4.2. O Choque com a Realidade Profissional

“Entende-se por “formação de professores” o processo pelo qual os futuros professores, ou professores em exercício, se preparam para desenvolver a função de docência. É considerado ainda como um conjunto de medidas que visam facilitar aos futuros professores o aprender a ensinar e, aos professores em exercício, a contínua melhoria da atividade profissional” (Félix, cit. por Cunha, 2008, p. 100).

O Estágio Profissional tem como função dar aos professores estagiários uma noção e vivência do futuro como profissionais na área. É lhes transmitida a confiança de lecionar livremente com a supervisão de um Professor Cooperante durante todo o ano letivo.

Para mim, esta liberdade de lecionar despertou vários sentimentos, principalmente o entusiasmo e sobrecarga. Por um lado, sentia-me

entusiasmado por começar a última fase de formação e de começar a praticar daquilo que haveria trabalhado tanto para alcançar, e, por outro, um sentimento de sobrecarga por não saber se iria conseguir lidar com a pressão de uma turma real. Este sentimento de sobrecarga originou um sentimento de ansiedade nas semanas que antecederam o início do ano letivo e de dúvida interior quanto às minhas capacidades como professor de Educação Física.

Através das reflexões realizadas com o PC foi possível observar esta ansiedade durante os primeiros contactos com a turma que tinha lecionado com uma ligeira dificuldade em formar frases e com um discurso muito pausado.

Após este primeiro contacto com a turma ocorreu uma mudança na minha forma de estar e de pensar. Consegui finalmente perceber a minha posição perante os alunos e o trabalho que teria de ser feito, formar alunos competentes e futuros cidadãos exemplares.

4.3. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Segundo as normas orientadoras do Estágio Profissional (Matos, 2012-2013, p.3) “a área I engloba todo o processo de conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

4.3.1. Conceção

Segundo as normas orientadoras do EP (Matos, 2012-2013, p.3), a conceção do ensino significa “projetar a atividade de ensino no quadro de uma conceção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da EF no currículo do aluno e às características dos alunos”.

Comecei por tentar conhecer melhor o local onde realizei o EP apesar de já ter frequentado a escola como aluno. Consegui fazer um balanço geral do material à minha disposição e de como eram divididos os espaços para a prática de EF. Foi também importante conhecer o departamento de Educação Física pois foram estes os colegas, incluindo o Professor Cooperante, que me ajudaram ao longo do ano letivo.

Foi também necessário analisar diversos documentos sugeridos pelo PC e foram eles: o Projeto Educativo de Escola, o Projeto Curricular de Escola e os Programas Nacionais de EF.

O Projeto Educativo de Escola é um instrumento que integra o Projeto Curricular de Escola o que definiu linhas orientadoras para a concretização da prática pedagógica.

O Projeto Curricular de Escola definiu os conteúdos a trabalhar por área ou modalidade, os princípios e competências a serem adquiridas pelos alunos. O Projeto Curricular de Escola pretende também formar alunos autónomos tendo em atenção a faixa etária e local geográfico de onde se encontram.

Em síntese, o Projeto Educativo de Escola e Projeto Curricular de Escola transmitiram-me as diretrizes a nível Nacional para a atuação do professor perante os seus alunos, no entanto, “contextos diferentes, implica concretizações diferentes e é projetado por órgãos diferentes” (Leite,2000, p.8).

4.3.2. Planeamento

O planeamento é a forma de articular o que nos é proposto através do sistema e programas de ensino à sua realização prática. O planeamento contém três níveis: plano anual, unidade didática e plano de aula. A base deste planeamento encontra-se nos Programas Nacionais de EF para o Ensino

Secundário, nível dos alunos e local da prática definido pelo departamento de EF.

Poderá dizer-se que o planeamento é a base estrutural da prática porque deverá ser lógica e adequada tendo em conta o desejado para a prática pedagógica. Deverá também servir de auxílio ao professor caso seja necessário.

Plano Anual

O Plano Anual é a primeira fase do planeamento após a conceção.. Este documento tem como base indicações programáticas existentes nos documentos normativos, como o Currículo Nacional, Programa Nacional de EF, Plano Educativo de Escola, mas também os docentes do Departamento de EF da Escola.

O documento apresenta uma previsão de como decorrerá o ano letivo tendo como base a localização geográfica, escola onde me inseri, locais destinados à EF, material à disposição e, por fim, as características da turma em questão.

De acordo com o Programa Nacional de EF do Ensino Secundário (2001, p. 16) “considera-se que no 10.º ano interessa consolidar e, eventualmente completar a formação diversificada do ensino básico. Esta «revisão» visa facilitar a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, dando oportunidades acrescentadas de recuperação, redescoberta e/ou aperfeiçoamento em matérias em que, anteriormente, os alunos tenham revelado mais dificuldades ou que as escolas dos 2.º e 3.º ciclos não tenham podido desenvolver”.

O Programa de Desenvolvimento da EF e do Desporto Escolar do Departamento de EF da ESL (2011-2012, p. 6) diz-nos que o 10.º ano é então dedicado a “revisões e/ou reforço das matérias; todas as turmas deverão abordar todas as matérias das categorias A (Desportos Coletivos) B (Ginástica) C (Atletismo) e D (Natação); na categoria C (Atletismo), todas as turmas deverão abordar uma corrida de velocidade, uma de resistência, um salto e um

lançamento à escolha da turma; e todas as turmas deverão abordar pelo menos uma matéria da categoria E (Outras: Badminton, Escalada, Danças Sociais, Judo, Golfe, Corfebol, Beisebol).”

Para confirmar o nível dos alunos tendo em conta os Programas Nacionais de EF comecei por realizar uma avaliação diagnóstica antes de iniciar qualquer unidade didática contendo diversos exercícios com dificuldade ascendente para tentar encontrar o nível onde os alunos realmente se inseriam.

Foi possível confirmar que a turma do 10º ano se encontrou a um nível abaixo daquilo que os programas nos transmitem, o que originou uma nova pesquisa aos Programas de EF do 3º Ciclo de Ensino.

A rotação do espaço funcionou através de um mapa, fornecido pelo Presidente do Departamento de EF, onde mudaríamos de espaço de quatro em quatro semanas dando-me 8 aulas em cada instalação.

Unidade Didática

“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem” (Bento, 2003, p. 75).

Realizei uma Unidade Didática para cada modalidade lecionada contendo os objetivos e as indicações metodológicas do Programa Nacional de EF e do Plano Anual de Atividades. O objetivo desta planificação passa por “garantir, sobretudo a sequência lógico-específica e metodológica da matéria, e organizar as atividades do professor e dos alunos por meio de regulação e orientação da ação pedagógica, endereçando às diferentes aulas um contributo visível e sensível para o desenvolvimento dos alunos” (Bento, 2003, p. 60).

A planificação de cada Unidade Didática tornou-se num desafio que, à semelhança da prática desportiva, ao longo do tempo e prática tornou-se mais intuitiva, conseguindo analisá-la de outra perspetiva encontrando os meus erros e corrigindo-os atempadamente.

Esta planificação foi dos maiores desafios na minha prática pedagógica devido à necessidade de pesquisa recorrente de modalidades onde me encontrava menos preparado. Este tornou-se num trabalho minucioso e, muitas vezes, com pouco sucesso tendo de voltar atrás na planificação para alcançar os objetivos predispostos em cada UD.

Plano de Aula

A última fase do planeamento passa pela elaboração dos planos de aula.

A primeira modalidade que lecionei foi o basquetebol o que, sendo treinador da modalidade, fez com que já possuísse os conteúdos, princípios e alguns exercícios tornando a elaboração dos planos de aula mais fácil do que começasse por lecionar outra modalidade.

Também devido ao meu passado na modalidade, descobri que a elaboração de variantes dos exercícios era essencial pois era uma turma bastante heterogénea com necessidades diferentes.

Concluindo, penso que esta foi a fase do planeamento em que me senti mais confortável durante todo o ano letivo com apenas um detalhe a apontar pelo PC, que passou pelo controlo do tempo. O plano de aula transitou da duração de cada exercício para a hora de início e hora de final do exercício o que salvou imenso tempo durante a leção das aulas.

4.3.3. Realização

Segundo Matos (2012, p. 4) “o estudante estagiário deve ser capaz de conduzir com eficácia a realização da aula, atuando de acordo com as tarefas didáticas e tendo em conta as diferentes dimensões da intervenção pedagógica”. A autora diz-nos também que “recorrer a mecanismos de diferenciação pedagógica adequados à diversidade dos alunos; promover aprendizagens significativas e desenvolver a noção de competência no aluno; utilizar terminologia específica da disciplina e adequada às diferentes situações;

envolver os alunos de forma ativa no processo de aprendizagem e na gestão do currículo; otimizar o tempo potencial de aprendizagem nos vários domínios, a qualidade da instrução, o feedback pedagógico, a orientação ativa dos alunos, o clima, gestão e disciplina da aula e recorrer a decisões de ajustamento”.

Choque com a Realidade

“Na aula de hoje tive o meu primeiro contacto com a turma do 10ºano onde foi planeado apresentarmo-nos à turma e discutir regras básicas de sala de aula com os alunos.

*Ao entrar na sala de aula senti-me bastante nervoso visto que era a primeira vez que tive contacto com a profissão de professor de educação física. Quando me **foi** passada a palavra tive alguma dificuldade em expressar-me e apresentar-me. Pouco tempo depois senti-me mais à vontade e o que tinha planeado discutir com a turma saiu muito mais fluidamente, questionando até os alunos sobre o seu passado no desporto e a visão que têm da educação física. (...)*”

(Reflexão da Aula nº1 do 10ºano)

O meu primeiro contacto com a turma não foi o que tinha antecipado, estava confiante de que era aquilo que queria, mas ao deparar-me com os rostos dos alunos paralisei momentaneamente porque foi aí que percebi que era real. Os quatro anos de Ensino Superior levaram-me aquele momento e senti grandes dificuldades em expressar-me. Consegui, após vários minutos, recuperar o meu timbre de voz normal e prosseguir com a aula, conhecendo um pouco melhor os alunos que acompanhei durante o ano letivo 2021/2022.

Foi possível perceber que a turma não tinha um passado ativo e não gostavam da prática desportiva com apenas dois alunos a praticar uma modalidade desportiva na data da primeira aula do ano letivo.

“(…) Após a introdução dos alunos refleti sobre as características dos alunos e qual será o meu maior desafio e, cheguei à conclusão, de que a turma é bastante heterogénea onde muitos praticam desporto federado e alguns nunca

praticaram qualquer tipo de modalidade desportiva. Penso que o meu maior desafio passará pela distribuição dos grupos nas atividades e de incentivar aqueles que gostam menos de praticar exercício físico.”

(Reflexão da Aula nº1 do 10º3)

Defini então o objetivo de tentar com que os se tornassem mais ativos, explicando diferentes métodos de exercício físico e ajudando-lhes a descobrir alguma modalidade que queiram praticar e conseqüente clube caso se quisessem inscrever.

Bom comportamento e a falta de Empenho

“Em termos de comportamento (...) não são malcomportados e executam o que lhes é pedido, muitas vezes com pouca intensidade.”

(Reflexão da Modalidade de Basquetebol)

Foi notório, desde muito cedo, que a turma não apresentava grandes problemas tendo em conta o comportamento dentro da sala de aula. Estes cumpriam com o que lhes era pedido apesar da falta de intensidade com que realizavam o que lhes era pedido.

Foi notório, na sua postura, um ar de desinteresse e obrigação na participação nas aulas de EF.

Tentei combater este ponto através do feedback dos alunos das atividades realizadas durante as aulas. Implementei atividades pouco ‘ortodoxas’ conjugando diferentes tipos de exercício físico maioritariamente no aquecimento, como é exemplo do HIIT (High Intensity Interval Training).

“Para aquecimento experimentei uma miniaula de HIIT, treino de alta intensidade, com música para dar algum aspeto lúdico ao exercício. Mais uma vez foi notório a falta de condição física dos alunos, porém, a motivação já aumentou.”

(Reflexão da Aula nº7 do 10ºano)

Com este aquecimento, consegui transmitir aos alunos uma forma de exercitar que podiam realizar nas suas casas e com apenas um telemóvel tentando chegar ao objetivo definido anteriormente de tornar os meus alunos mais ativos.

À medida que o ano letivo foi progredindo, os níveis de motivação também progrediram pela positiva e penso que se deveu ao facto de os alunos já se sentirem confiantes com o professor e com os próprios colegas visto que estes transitaram do 9º ano para o 10º ano provenientes das mais diversas escolas sem conhecer, inicialmente, os seus colegas.

A Reflexão

Alarcão (1996, p. 181) diz-nos que “o pensamento reflexivo é uma capacidade. Como tal, não desabrocha espontaneamente, mas pode desenvolver-se. Para isso, tem de ser cultivado e requer condições favoráveis para o seu desabrochar”.

Este foi um dos pontos mais desafiantes durante o EP, mas foi talvez o ponto onde consegui observar uma maior evolução. Seguia, inicialmente, agarrado à minha ideia do que era o certo e o errado e dificilmente mudava de opinião, mas o PC fez com que conseguisse adaptar-me à mudança constante na profissão e, com bastante treino, comecei a refletir cada vez melhor e a focar-me nos pontos importantes de cada reflexão.

De acordo com Amaral, Moreira e Ribeiro (1996, pp. 97-98) existem três tipos de reflexão “a reflexão na ação ocorre quando o professor reflete no decorrer da própria ação e vai reformulando, ajustando-a assim a situações novas que vão surgindo. A reflexão sobre a ação acontece quando o professor reconstrói mentalmente a ação para analisar retrospectivamente (...) A reflexão sobre a reflexão na ação é um processo que fomenta a evolução e o desenvolvimento profissional do professor, levando-o a construir a sua própria forma de conhecer. Este tipo de reflexão que podemos definir como meta-reflexão leva o professor a desenvolver novos raciocínios, novas formas de pensar, de compreender, de agir e equacionar problemas”.

Uma Pequena Vitória

Como foi referido anteriormente, o meu objetivo definido no início do ano letivo passou por tornar os meus alunos mais ativos e independentes em termos de exercício físico.

Na última UD, referente à modalidade de Badminton, um dos alunos da turma aproximou-se e questionou-me se havia algum clube de Badminton na Ilha Terceira o que me deixou bastante entusiasmado. Transmiti-lhe que iria tentar descobrir e assim o fiz. Contactei uma colega de EF que haveria lecionado Badminton em contexto de Desporto Escolar e esta disse-me que não havia nenhum clube de Badminton, porém, havia aberto um espaço designado ao Ténis de Praia o que poderia ser uma solução.

Na aula seguinte disse ao aluno que realmente não havia nenhum clube de Badminton, mas havia Ténis de Praia. Este disse que tinha bastante interesse em experimentar a modalidade o que fez com que este momento se tornasse na minha pequena vitória de um objetivo parcialmente alcançado.

Ao longo do ano letivo mais duas alunas ingressaram no ginásio e mostraram-se bastante entusiasmadas em realizar exercício físico.

A meu ver, a Educação Física é um espaço onde devemos dar a conhecer diversas formas de exercitar e incentivar os alunos a fazê-lo para o resto das suas vidas.

4.3.4. Avaliação

A avaliação é um processo fundamental em conjunto com a planificação e realização.

Ao longo do ano de estágio, foram realizados três tipos de avaliação: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica serviu de ferramenta para tentar perceber as potencialidades e dificuldades dos alunos antes de iniciar as UD e é essencial

para articular o planeamento à realização identificando o nível dos alunos para cada modalidade.

A avaliação formativa era a forma de acompanhar o processo dos alunos durante a UD e durante o ano letivo com anotações diárias no próprio plano de ocorrências ou alterações necessárias consoante as necessidades dos alunos.

A avaliação sumativa realizou-se no final de cada UD, semestre ou ano letivo como instrumento de medição do progresso do aluno durante o espaço de tempo avaliado.

Foi muito importante comparar a avaliação diagnóstica com a avaliação sumativa e tentar perceber se a UD estava a surtir o efeito pretendido para os alunos.

Na Escola Cooperante, os alunos são avaliados em dois grandes grupos: atividade física, aptidão física e conhecimento das modalidades com um peso de 85% e atitudes e valor com um peso de 15%.

Foi aprovado pelo departamento a realização de uma avaliação teórica daquilo que haveria sido lecionado nas aulas para ambos os semestres e decidi, no primeiro semestre, realizar um trabalho acerca do alongamento onde os alunos escolhiam um grupo muscular e tinham que pesquisar e explicar alguns alongamentos do grupo muscular escolhido e, no segundo semestre, realizar um trabalho acerca da modalidade que mais gostavam e falar um pouco sobre as regras da mesma e da sua história.

4.4. Acompanhamento do Diretor de Turma

Segundo o Artigo n.º 8 do Regulamento do EP da FADEUP (Matos, 2012, p. 8), compete ao estudante estagiário “assessorar os trabalhos de direção de turma (DT), de coordenação de grupo, de departamento de modo a percorrer os diferentes cargos e funções do professor de EF”.

O Diretor de turma é, antes de mais, um Educador. Ele é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem (...). Assume-se

como conselheiro, regulador/estabilizador e orientador do desenvolvimento pessoal e intelectual do aluno.” (Silva, 2007, pág.45).

O DT é o responsável pelo bom funcionamento geral dos alunos da sua turma na comunidade escolar. Este tem o trabalho de gerir e de tutorar os seus alunos, para além da docência da sua disciplina. Este está disponível, em horário fixo, para o atendimento dos encarregados de educação, caso estes precisem de se reunir com o mesmo. Serve também de mediador entre os alunos e os professores da turma.

Durante este ano letivo, e em contexto de estágio profissional, acompanhei o DT da turma do 10º ano de escolaridade, ou seja, a turma que também lecionei as minhas aulas de Educação Física.

O atendimento do diretor de turma aos Encarregados de Educação realizou-se às quartas-feiras, de manhã.

Durante este meu acompanhamento pude compreender várias funções e tarefas de um diretor de turma como o controlo de faltas dos alunos, a elaboração de um dossier com as fichas bibliográficas dos alunos, contendo informações como fotografias, matrículas e dados pessoais, transmitir mensagens sobre o desempenho dos alunos aos encarregados de educação, transmitir mensagens importantes aos alunos.

Segundo o Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 julho – Artigo 7, refere que a coordenação das atividades do conselho de turma é realizada pelo diretor de turma, o qual é designado pela direção executiva de entre os professores da turma, sendo escolhido, preferencialmente, um docente profissionalizado.

Compete ao mesmo:

- Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;
- Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;
- Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;

- Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;
- Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador.

Durante o meu acompanhamento com o diretor de turma do 10ºano, pude presenciar duas reuniões de conselho de turma, com intuito de apresentação, discussão e, se necessário, justificação das notas dos alunos da turma. Este segue uma ordem apresentada em conformidade com as normas do conselho executivo para, posteriormente, realizar uma ata. Estas normas passam pela discussão do comportamento da turma, aproveitamento da turma e metodologias para melhorar o rendimento da turma. No último conselho de turma faz-se um balanço geral e analisam-se os alunos aprovados a passar de ano e aqueles que reprovaram de ano.

Em suma, o DT apresenta-se como uma imagem da escola pois é o elemento que lida como intermediário entre os alunos, os seus professores e os encarregados de educação.

É necessário referir a importância do papel no processo de aprendizagem dos alunos pois estes fazem passar a mensagem do interior da escola para o exterior da mesma com intenção de melhorar o desempenho a nível pessoal e académico por parte dos seus intervenientes.

4.5. As Diferenças entre o Ensino do 2º ciclo e Secundário

Para me ser atribuído o grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário é necessário realizar a lecionação anual de

uma turma do secundário e, posteriormente, uma Unidade Didática relativa ao segundo ciclo de escolaridade. E, como foi referido anteriormente, fiquei responsável pela planificação e lecionação das aulas de educação física da turma do 10º ano de escolaridade. Relativamente ao segundo ciclo, planifiquei e lecionei uma unidade didática de uma turma do 5º ano de escolaridade.

Consegui observar diversas diferenças dentro de ambas as turmas como era esperado, os alunos do secundário conseguem realizar as tarefas com maior facilidade e com menos instrução devido ao facto de provavelmente já terem realizado as modalidades em anos anteriores enquanto os alunos do segundo ciclo necessitam de maior instrução durante o exercício e constantes feedbacks durante o mesmo.

“(...) os alunos não percebiam o que eu dizia e precisam de muito mais feedback que os meus alunos do secundário. Existem também grupos mais problemáticos (...)”

(Reflexão da Aula nº1 de Futebol 5º2)

Um dos pontos que mais me surpreendeu foi a ambição de aprendizagem por parte dos alunos do segundo ciclo e a falta da mesma por parte dos alunos do secundário possivelmente devido a fatores pessoais e diferença da faixa etária. Sinto que os alunos do 2º ciclo se aplicavam mais durante a aula e tentavam evoluir, ao contrário dos alunos do secundário que muitas vezes faziam apenas o estritamente necessário.

Senti também uma necessidade maior de estar junto dos alunos do 2º ciclo pois estes necessitam de visualizar o exercício antes, durante e depois da realização do exercício para tentar replicar o mesmo.

Como era de esperar, a escolha de conteúdos tornou-se mais restrita na lecionação e planificação de alunos do 2º ciclo devido às diferenças a nível de aptidão física entre alunos do 2º ciclo e secundário e menos incidência no jogo formal de igualdade numérica.

Foi também possível observar, ainda que involuntário, uma mudança na utilização dos modelos de ensino. O modelo de Instrução Direta foi mais prevalente nos alunos do 2º ciclo devido à necessidade de feedbacks constantes

e também pelo número elevado de alunos na aula com cerca de 22 alunos. Sinto que o controlo da turma se tornava mais fácil quando todos se focam no professor durante a explicação do exercício e que se dispersam menos se assim acontecesse.

A concentração da turma do 2º ciclo surpreendeu-me positivamente e negativamente. Por um lado, a maior parte dos alunos conseguia assimilar a informação transmitida, mas, por outro lado, existiam alunos que não conseguiam manter o foco no professor. Após várias reflexões com o Professor Cooperante, cheguei à conclusão de que a minha turma do 2º ciclo apresentava grande heterogeneidade em termos de maturidade, possuindo alunos muito evoluídos, mas também alunos que necessitavam de alguma atenção especial.

“(...) Existem também grupos mais problemáticos (...)”

Reflexão da Aula nº1 de Futebol 5º2

“(...) Existem cerca de 4 ou 5 alunos que não conseguem concentrar-se na aula e que divergem muitas vezes da atividade.”

Reflexão da Aula nº4 de Futebol 5º2

A lecionação da unidade didática do 2º ciclo fez com que tivesse de adaptar o meu modelo de ensino anterior, porém, fez com que pudesse transportar conhecimento e novas formas de ensino para a minha turma do secundário. O modo de lecionação a estes dois ciclos de ensino apresentou várias diferenças de carácter didático dentro daquilo que são as três dimensões da intervenção pedagógica, a instrução, gestão e o controlo (clima e disciplina) (Siedentop, 1983). Sinto que é necessário passar por diversos níveis de ensino e que esta experiência somente enriqueceu o Estágio Profissional.

5. A Escola e a Comunidade Escolar

5.1. O Desporto Escolar

Segundo o Programa para o Desporto Escolar 2009 – 2013, este trata-se de uma atividade não curricular e não obrigatória e baseado numa prática para todos e pretende “contribuir para o combate do insucesso e abandono escolar e promover a inclusão e a aquisição de hábitos de vida saudáveis e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de atividades físicas e desportivas”.

No contexto da Escola, o Desporto Escolar (DE) funciona através de protocolos com clubes locais onde formam as escolinhas. Este clube possui diversas modalidades como Judo, Natação, Ténis, Basquetebol, etc.

No início do ano letivo dei a conhecer ao meu Professor Cooperante a minha intenção de treinar Basquetebol e de possuir o grau nível I da modalidade, pois este possuía diversos contactos na modalidade e tinha treinado também diversos escalões de formação locais. Fui então encaminhado para o clube local que, por sua vez, tinha um protocolo para as escolinhas de formação do Clube.

Comecei então, no mês de novembro, a treinar dois grupos de alunos da escola, o do 1º e 2º ano e também o do 3º e 4º ano no pavilhão da Escola à segunda-feira e quinta-feira.

Pretendia, com o desporto escolar, aumentar o meu conhecimento sobre os diversos níveis de ensino e, apesar de estas serem aulas de basquetebol, segui-me maioritariamente pelos programas de Educação Física referentes ao primeiro ciclo que possui três grandes objetivos gerais:

- Criar as condições para o desenvolvimento global e harmonioso da personalidade, mediante a descoberta progressiva de interesses,

aptidões e capacidades que proporcionem uma formação pessoal, na sua dupla dimensão individual e social.

- Proporcionar a aquisição e domínio de saberes, instrumentos, capacidades, atitudes e valores indispensáveis a uma escolha esclarecida das vias escolares ou profissionais subsequentes.
- Desenvolver valores, atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e participativos numa sociedade democrática.

No grupo relativo ao 1º e 2º ano foram utilizados muitos exercícios com base nos Jogos onde eram trabalhados Deslocamentos, Equilíbrios, Perícias e Manipulações que permitem a crianças destas idades a estruturar a sua disponibilidade de adaptação aos principais tipos de atividade física.

No grupo do 3º e 4º ano utilizei maioritariamente exercícios referente ao Bloco 4 - Jogos visto que os alunos já conseguem realizar jogo dos passes e bola ao capitão pois conseguem passar e receber a bola, exercícios com grande transfe para a modalidade de Basquetebol.

A minha inserção no Desporto Escolar da escola fez com que me sentisse mais integrado na comunidade escolar conhecendo diversos intervenientes como professores do 1º ciclo, novos contínuos do pavilhão, treinadores de outras modalidades do Clube e alunos do 1º Ciclo.

5.2. Atividades Desportivas Escolares

As atividades desportivas escolares (ADE) têm como principais objetivos:

- Proporcionar aos alunos a prática de atividades físicas e desportivas que deem resposta às suas motivações e contribuam para o seu desenvolvimento global, fomentando a ocupação criativa dos tempos livres e hábitos de vida saudável;

- Contribuir para o desenvolvimento do espírito lúdico, recreativo e desportivo, fomentando a vivência de boas relações interpessoais e do correto espírito competitivo onde prevalecem valores como a lealdade, a fraternidade e justiça;
- Proporcionar aos alunos o enquadramento em tarefas de organização desportiva;
- Contribuir para a formação de Seleções da escola no âmbito da participação em eventos e competições inter escolas.

Ao longo deste ano letivo foram desenvolvidas várias Atividades Desportivas Escolares, nomeadamente a Semana Europeia do Desporto “#BeActive”, Corta-Mato e Megs.

5.2.1. Semana Europeia do Desporto “#BeActive”

A Semana Europeia do Desporto, no ano de 2021, realizou-se entre os dias 23 e 30 de setembro que tentou promover o Desporto e a atividade física junto de todos os segmentos da população europeia. Constituiu-se como um grande acontecimento desenvolvido à escala europeia onde os cidadãos têm a possibilidade de experienciar atividades e participar em eventos a nível nacional.

Com o apoio da Direção Regional do Desporto e do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), o Departamento de Educação Física realizou diversas atividades ao longo da semana com intuito de promover a atividade física a todos os intervenientes da comunidade escolar. Estes Intervenientes foram divididos em três grupos distintos, o grupo dos alunos, o grupo dos professores e o grupo dos funcionários da escola.

Ao longo da semana, os professores do departamento ficaram responsáveis por organizar atividades que promovessem a atividade física aos intervenientes da comunidade escolar. Tendo em conta o grupo dos alunos, os professores organizaram uma diversidade de estações com jogos tradicionais para todos os alunos da escola. Estas atividades continham o jogo da corda, o

jogo da corrida de sacos, o jogo das cadeiras (com arcos), o boccia, o basquetebol adaptado, o voleibol adaptado e o goalball.

A incidência no Desporto Adaptado foi um dos focos destas atividades, com o objetivo da inclusão social por parte dos alunos portadores de deficiência e dar a conhecer aos alunos as dificuldades que estes mesmos alunos passam no seu dia a dia, apelando também à solidariedade com os seus colegas.

Para Gorgatti (2008) para além da melhoria geral da aptidão física, o Desporto Adaptado auxilia com um enorme ganho de independência e autoconfiança para a realização das atividades diárias, para além de uma melhoria da autodescoberta e da autoestima.

Para promover a atividade física no grupo dos professores, o departamento decidiu contactar o Ginásio Best of Health Club para realizar duas sessões de HIIT, em horários distintos, na sala dos professores, com o objetivo de abranger os intervalos do ensino básico e do ensino secundário e, por sua vez, o maior número de participantes.

Inicialmente, os professores mostraram-se apreensivos com a realização desta atividade, porém, após observarem os professores de Educação Física a realizar a tarefa, a maior parte dos professores presentes na sala juntou-se à sessão o que fez com que esta atividade tivesse o sucesso pretendido.

Por fim, o departamento decidiu realizar uma série de *Flash Mobs* pelos diferentes espaços da escola onde se concentram a maior parte dos funcionários, nomeadamente na secretaria da escola, conselho executivo e bar da escola. Após esta atividade, foram criadas escadas de coordenação onde os funcionários executam os exercícios pré-definidos pelos professores de educação física.

Este grupo, comparado com o grupo dos professores, mostrou-se mais empenhado nas atividades propostas, o que deu como terminada a Semana Europeia do Desporto na Escola.

Sendo que esta atividade se realizou no início do meu Estágio Profissional, fiquei surpreendido com a eficácia com que os professores se organizaram e com o número de participantes nas atividades propostas. Sinto

que foi o momento que me deu a conhecer a profundidade da Comunidade Escolar que, até à data, não tinha tido contato.

5.2.2. Corta-Mato e Megas

O Corta-Mato e as provas de Megas são atividades desportivas escolares realizadas anualmente a nível regional e nacional e são efetuadas em quatro fases, a Fase de Escola, a Fase de Ilha e, a Fase Regional e, por fim, a Fase Nacional.

A iniciativa provém do Desporto Escolar Nacional, contando com a colaboração da Federação Portuguesa de Atletismo. No contexto da região autónoma dos Açores, a Direção Regional do Desporto realiza adaptações ao regulamento em função da realidade geográfica da Região.

A prova de Megas contém duas modalidades, o Mega-Sprinter e o Mega-Salto.

A Fase de Escola, na qual participei, decorreu no dia 3 de dezembro na pista de Atletismo da Escola e foram realizadas as 3 provas em simultâneo.

A organização destas provas está ao encargo do Departamento de Educação Física da Escola que, por sua vez, realiza a divisão de tarefas pelos professores do departamento.

Fiquei responsável pela entrega dos Dorsais numa fase inicial da atividade e, posteriormente, fiquei responsável por guiar os alunos no caminho correto durante a prova de Corta-Mato.

O desenvolvimento destas atividades desportivas escolares proporcionou-me então uma maior proximidade com toda a comunidade escolar, em especial com os alunos.

Através da realização destas atividades, consegui ter a oportunidade de trabalhar as minhas capacidades cooperativas, criativas e comunicativas. O

facto de trabalharmos em conjunto, dentro do departamento, para a organização dos eventos possibilitou-me um desenvolvimento gradual destas capacidades.

5.3. A Comunidade Escolar

A escola deve promover um ambiente e práticas que facilitem a aprendizagem, a criatividade, a expressão dos potenciais, a socialização, através de uma conduta ética de respeito e apoio recíprocos (DABAS, 2005).

Na realização deste EP, fiquei a conhecer vários intervenientes da Comunidade Escolar. Todos eles têm um papel muito importante no bom funcionamento da mesma.

A escola possui uma grande cultura artística que, por sua vez, é refletida no ambiente escolar. A escola possui imensos murais por toda a escola e uma arquitetura moderna que faz com que seja um espaço agradável e estimulante para a aprendizagem.

A minha experiência superou todas as expectativas que tinha ao ingressar neste EP. Tinha uma ideia já formada acerca da escola onde me inseri pois foi a escola onde realizei o meu ensino secundário, nomeadamente no curso de Artes Visuais.

A vivência como professor estagiário fez com que conseguisse observar novas partes desta comunidade e a primeira foi através de uma reunião de Departamento. Cheguei ao meu primeiro dia na escola e estava rodeado de todos os outros professores de Educação Física numa sala junto da sala de professores. Lembro-me de estar bastante nervoso e ir rapidamente para perto do PC. Nesta reunião discutiu-se as modalidades a lecionar para cada ciclo de ensino, como iria ser feita a rotação dos espaços pelas turmas e o tempo para cada uma dessas modalidades. O ambiente é certamente diferente numa

reunião de professores, é um ambiente muito relaxado visto que somos todos colegas e não há aquele elemento de superioridade como o de Professor/Aluno dentro da sala de aula.

Foi bastante interessante relacionar-me com outros professores de outras disciplinas no Bar de Professores. Na Escola, o Bar de Alunos e o Bar de Professores localizam-se no mesmo sítio, porém, ficam em salas diferentes com uma pequena janela entre ambos. Costumava imaginar como seria o Bar de Professores e, neste ano letivo, pude finalmente conhecer e usufruir do espaço. Voltei a reunir-me com antigos professores que me tinham dado aulas e que se tornaram meus colegas, algo que me foi estranho no decorrer de todo o ano letivo.

A Comunidade Escolar é um conceito bastante complexo, mas que cada um, inserido nele, sabe o seu papel e, se todos derem o seu melhor, conseguem atingir o objetivo de proporcionar bons momentos de aprendizagem, criatividade e socialização para todos os intervenientes em especial os alunos.

**6. Estudo de Investigação: Níveis de Exercício e de
Atividade Física Pré e Pós Pandemia - 1º ao 12º
Ano de Escolaridade**

Resumo

O seguinte Estudo de Investigação prende-se essencialmente com as variáveis do Exercício Físico e Atividade Física nos alunos da minha Escola Cooperante. Foi elaborado com o objetivo de compreender o impacto da pandemia por Covid-19 nos alunos desta escola e se existe alguma correlação entre as variantes e esta pandemia. A amostra é constituída por 80 alunos, 45 (56,3%) eram do sexo feminino e 35 (43,8%) do sexo masculino, do 1º ao 12º ano de escolaridade e de diferentes áreas de estudo. O instrumento utilizado foi um questionário disponibilizado aos alunos na plataforma “*Google Forms*” sobre o impacto da pandemia nos seus níveis de Exercício Físico e Atividade Física.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO FÍSICA, PANDEMIA, IMPACTO, COVID-19, EXERCÍCIO FÍSICO, ATIVIDADE FÍSICA.

Abstract

The Following Investigation Study is related with the variables of Physical Exercise and Physical Activity on the students from my Cooperant School. This Study was elaborated with the objective of understanding the impact of the Covid-19 Pandemic on students at this school and if there is any correlation between the variables and the pandemic. The sample consists of 80 students, 45 (56,3%) being female and 35 (43,8%) being male, from the 1st to 12th grade and from different areas of studies. The instrument utilized was a questionnaire on the platform “*Google Forms*” about the impact of the pandemic on their levels of Physical Exercise and Physical Activity.

KEY-WORDS: PHYSICAL EDUCATION, PANDEMIC, IMPACT, COVID-19, PHYSICAL EXERCISE, PHYSICAL ACTIVITY

6.1. O que antecedeu ao Estudo

O tema para o meu estudo de Investigação surge a partir de uma série de discussões com o Professor Cooperante e, desde muito cedo, sabia que iria realizar um estudo com base no impacto da Covid-19 nos alunos da Escola, porém, não sabia o que averiguar com este tema.

Foi também questionado aos alunos do curso profissional de Desporto se sentiam que a sua atividade física e exercício físico apresentavam alguma diferença, tendo em conta os dois períodos temporais apresentados no estudo. Estes transmitiram-nos que, de facto, sentiram uma diminuição.

Este é um tema que me suscita especial interesse pois presenciei, não só, diminuição da minha atividade física, mas teve grande impacto na minha saúde mental durante diversos isolamentos ao longo do ano de 2020.

Decidi realizar o meu estudo de investigação sobre os Níveis de Exercício de Atividade Física Pré e Pós Pandemia em alunos do 1º ao 12º ano de Escolaridade dentro da Escola Cooperante.

6.2. Introdução

Segundo a Direção Geral de Saúde (2015), a prática de atividade física e desportiva constitui-se como um pilar fundamental para a aquisição de um estilo de vida saudável.

A atividade física define-se como qualquer movimento voluntário produzido que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso.

O exercício físico, quando moderado e regular, proporciona ganhos físicos, psicológicos e sociais de elevada importância, uma vez que estes contribuem significativamente para o bem-estar geral de qualquer faixa etária (Bueno, 2002).

O exercício físico é a atividade realizada para preservar ou otimizar a condição física. Geralmente é constituído por uma série de movimentos que se repetem ao longo do tempo.

A prática regular e moderada de exercício físico apresenta inúmeros benefícios psicológicos (redução do stress/ansiedade/sentimentos de depressão e solidão), contribui para o aumento das capacidades funcionais e de vida independente, promove o bem-estar psicológico, contribui para o controlo dos comportamentos de risco e melhora o rendimento escolar e laboral (Organização Mundial de Saúde, 2001).

Nos dois primeiros meses do ano de 2020 ocorreu uma rápida disseminação da pandemia de Covid-19 pelo mundo, desde que os primeiros casos foram identificados na Cidade de Wuhan, na China, no final de 2019. Esta doença, causada por uma nova variação de Coronavírus (SARS-CoV-2), caracteriza-se pela febre, tosse seca, dor de garganta e dificuldades respiratórias.

No dia 12 de março de 2020 foi anunciado, pelo governo português, que todas as escolas de todos os graus de ensino devem suspender as suas atividades presenciais e, conseqüentemente, levou à interrupção de todas as formas de prática de exercício físico em grupos.

A 18 de março de 2020 o presidente da república decretou o estado de emergência nacional, contemplando o confinamento obrigatório.

Este confinamento obrigatório fez com que os cidadãos não pudessem sair à rua, com a exceção da compra de bens essenciais e prática de exercício físico, obedecendo sempre ao distanciamento social imposto.

As restrições impostas poderão ter agravado o risco de obesidade na sociedade visto que nos encontrávamos confinados às nossas habitações o que, por sua vez, fez com que recorrêssemos às tecnologias para realizar a maior parte das nossas tarefas diárias.

O acesso recorrente à tecnologia levou à alteração dos estilos de vida das sociedades, contribuindo fortemente para o sedentarismo (Pombeiro, 2012) Este, a longo prazo terá repercussões negativas no que diz respeito à saúde das populações (Marques, 2004).

O objetivo principal deste estudo foi tentar perceber se houve alteração a nível de atividade física e exercício físico nos alunos da Escola relativamente ao contexto pré-pandémico em comparação com o contexto pós-pandémico e as razões desta alteração, caso existam.

6.3. Metodologia

6.3.1. Amostra

O universo do estudo é referente a uma escola na Ilha Terceira, Açores. O questionário foi aplicado a 80 alunos dos diversos níveis de Ensino, desde o 1º ano de escolaridade até ao 12º ano de escolaridade.

Dos alunos que responderam ao questionário, 45 (56,3%) eram do sexo feminino e 35 (43,8%) do sexo masculino

Destes mesmos alunos, 1 (1,3%) frequentava o 1º ano de escolaridade, 1 (1,3%) frequentava o 2º ano de escolaridade, 1 (1,3%) frequentava o 5º ano de

escolaridade, 6 (7,5%) frequentavam o 7º ano de escolaridade, frequentavam o 9º ano de escolaridade, 7 (8,8%) frequentavam o 8º ano de escolaridade, 7 (8,8%) frequentavam o 8º ano de escolaridade, 12 (8,8%) frequentavam o 12º ano de escolaridade, 16 (20%) frequentavam o 8º ano de escolaridade e 30 (37,5%) frequentavam o 10º ano de escolaridade.

6.3.2. Métodos e Procedimentos

Para a recolha de dados, comecei por me deslocar às turmas dos diferentes níveis de ensino e comecei por explicar-lhes o objetivo deste estudo. De seguida, entreguei a cada um dos alunos um código Q.R. (Anexo 1) redirecionando-lhes para a página do questionário (Anexos 2), através da plataforma *Google Forms*. Foram também inquiridos alunos através de outros professores da escola onde lhes foi entregue o código QR para os distribuírem pela escola, daí o número de inquiridos por ano de escolaridade ser tão díspar.

Para a obtenção de dados sem comprometer a amostra, limitei a uma resposta por aluno e, conseqüentemente, teriam de estar iniciados na plataforma *Gmail*.

Com o intuito de pôr em prática o meu estudo, foi necessário aprofundar os meus conhecimentos em relação ao tema, porém, ainda não existem muitos estudos sobre o mesmo. Por outro lado, aprofundei o meu conhecimento acerca das vantagens da prática de atividade física e exercício físico e os perigos de não as praticar. Efetuei, então, uma pesquisa de estudos sobre estes temas, tentando desenvolver uma revisão de literatura.

Os dados recolhidos pela plataforma, depois de exportados para o programa *Excel*, foram sujeitos a uma análise estatística descritiva.

6.4. Apresentação de Resultados

6.4.1. Dados Pós-Pandémicos

Na primeira parte do questionário referente ao Estudo de Investigação: Níveis de Exercício e de Atividade Física Pré e Pós Pandemia - 1º ao 12º Ano de Escolaridade, foi pedido aos alunos que respondessem às perguntas tendo em conta a data da realização do mesmo.

De toda a amostra, verificou-se que 67 (84%) dos alunos praticavam, na data do preenchimento do inquérito, algum tipo de exercício físico (ver gráfico 1). Por outro lado, 13 (16%) dos alunos não praticavam qualquer tipo de exercício físico.

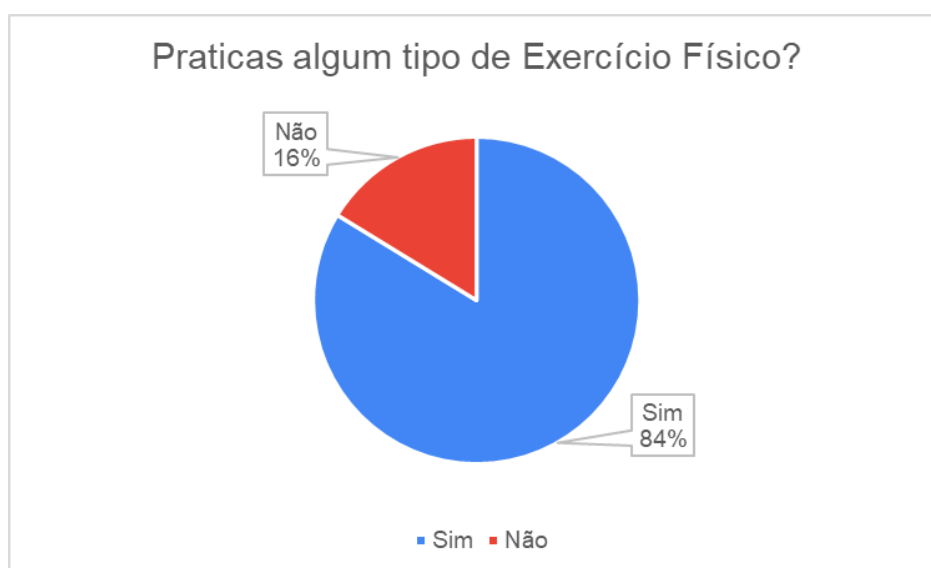


Gráfico 1 - Praticantes de Exercício Físico

Foi possível observar que a maior parte dos inquiridos praticam algum tipo de exercício físico, algo bastante positivo visto que, segundo a Companhia Athletica (2014), a prática de exercício físico ao diminuir os níveis de stress e ansiedade tão comuns em determinadas fases de avaliação do rendimento

escolar, permitirá aos/às jovens atingir classificações significativamente melhores.

Foi também possível verificar que, daqueles que praticavam algum tipo de exercício físico, 53 (79%) praticavam alguma Modalidade Desportiva organizada enquanto os outros 14 (21%) dos alunos não praticavam qualquer tipo de Modalidade Desportiva organizada (ver Gráfico 2).

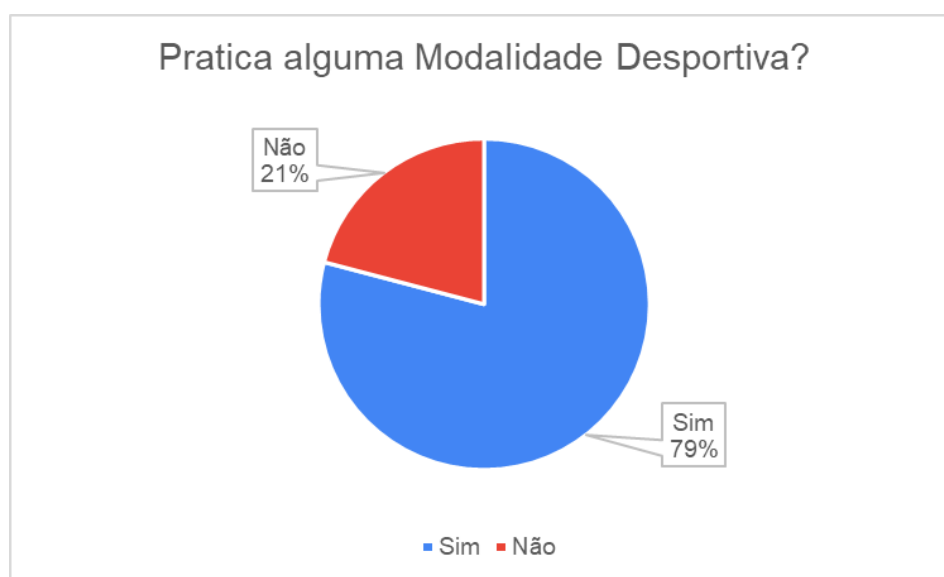


Gráfico 2 - Percentagem de praticantes de alguma Modalidade Desportiva

O Gráfico 2 faz-nos perceber que grande parte dos alunos que praticam algum tipo de exercício físico, praticam também alguma Modalidade Desportiva.

É importante descobrir os níveis de atividade física dos alunos e compreender se houve alguma alteração num contexto Pós-Pandémico em comparação a um contexto Pré Pandémico. A atividade física define-se, segundo o Editorial de Conceitos, como toda prática ou exercício que tenha como consequência o gasto de energia e que coloque em movimento uma série de movimentos corporais, psíquicos e emocionais na pessoa que a realiza. A atividade física pode ser realizada de uma forma planeada e organizada ou de modo espontâneo e involuntário, embora em ambos os casos sejam semelhantes.

Conseguí averiguar que a maior parte dos alunos realiza, atualmente, entre uma a duas horas de atividade física (AF) por dia com 36 (45%) de toda a amostra a inserir-se neste campo. Segue-se o campo da realização de atividade física entre duas a três horas por dia com 19 (24%) dos alunos a colocarem-se neste campo. Segue-se 14 (17%) dos alunos a realizarem mais de três horas por dia de atividade física e, por fim, 11 (14%) dos alunos transmitiram que realizam menos de 1 hora por dia de AF. (Ver Gráfico 3).

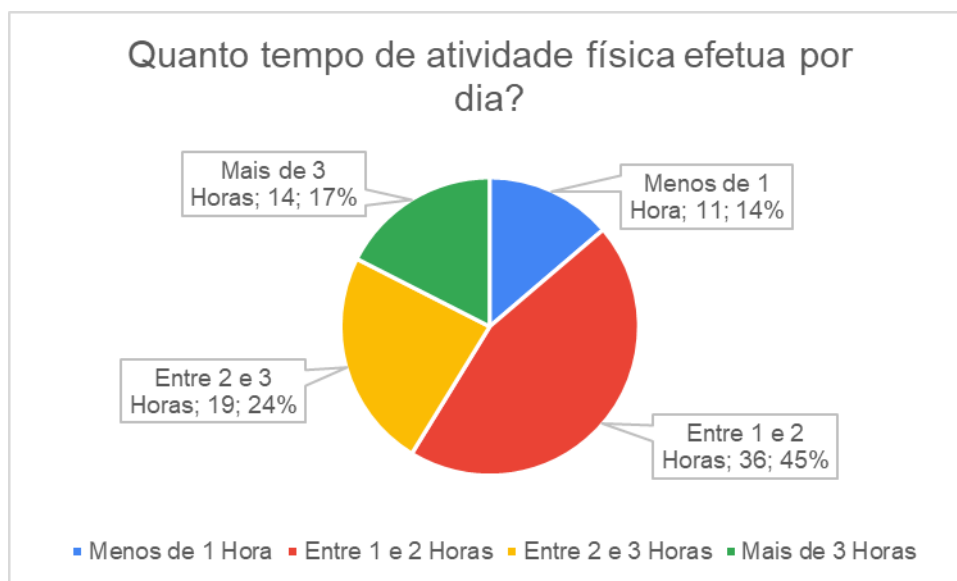


Gráfico 3 - Tempo de Atividade Física efetuada por dia

O Gráfico 4 demonstra o tempo que os alunos se encontram sentados, em média, durante o dia. 38 (47%) dos alunos dizem que se encontram sentados entre 3 a 7 horas por dia, 28 (35%) dos alunos dizem que se encontram sentados entre 7 a 9 horas por dia, segue-se o grupo que se encontra sentado, em média, menos de 3 horas por dia com 8 (10%) alunos e, por fim, 6 (8%) alunos que, em média, se encontram sentados mais de 9 horas por dia.

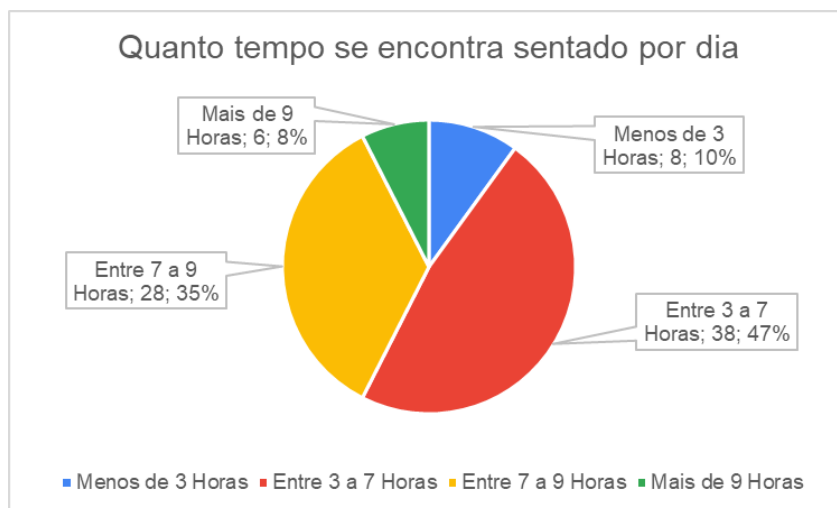


Gráfico 4 - Tempo, diário, em que os alunos se encontram sentados

6.4.2. Dados Pré-Pandémicos

Na segunda parte do questionário referente ao Estudo de Investigação: Níveis de Exercício e de Atividade Física Pré e Pós Pandemia - 1º ao 12º Ano de Escolaridade, os alunos responderam às mesmas perguntas da primeira parte, mas com o intuito de averiguar os dados referentes ao contexto pré-pandémico, ou seja, ao final do ano de 2019 e início do ano de 2020.

Foi possível averiguar que, num contexto pré-pandémico, 72 (90%) dos alunos praticavam algum tipo de exercício físico e 8 (10%) não praticavam qualquer tipo de exercício físico (Gráfico 5).

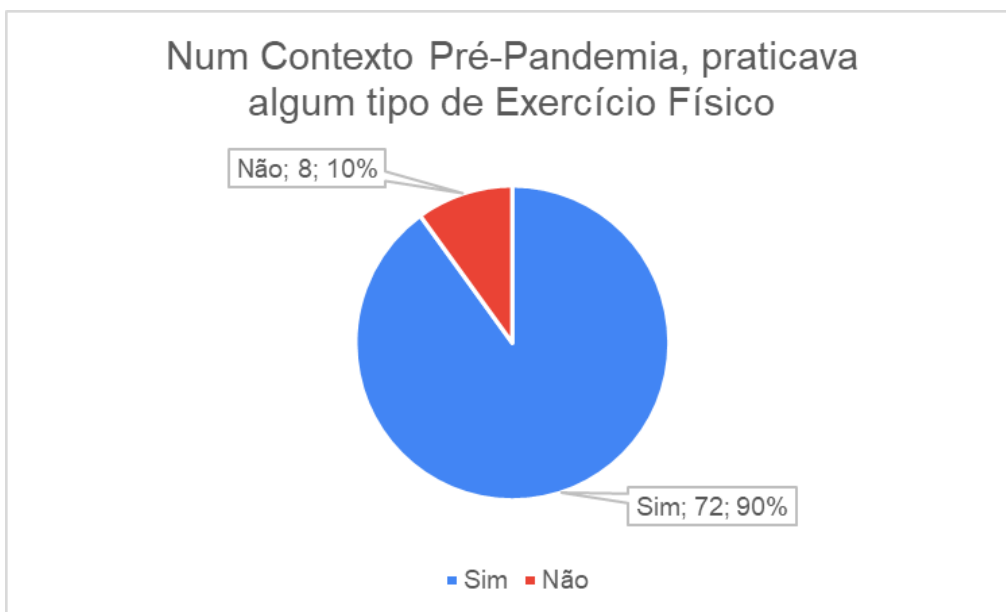


Gráfico 5 - Prática de EF num contexto Pré-Pandémico

Quando inquiridos se praticavam alguma Modalidade Desportiva num contexto Pré-Pandemia, dos 72 alunos que responderam Sim no Gráfico 5, 61 (85%) disseram que sim, enquanto 11 (15%) disseram que não. (gráfico 6)

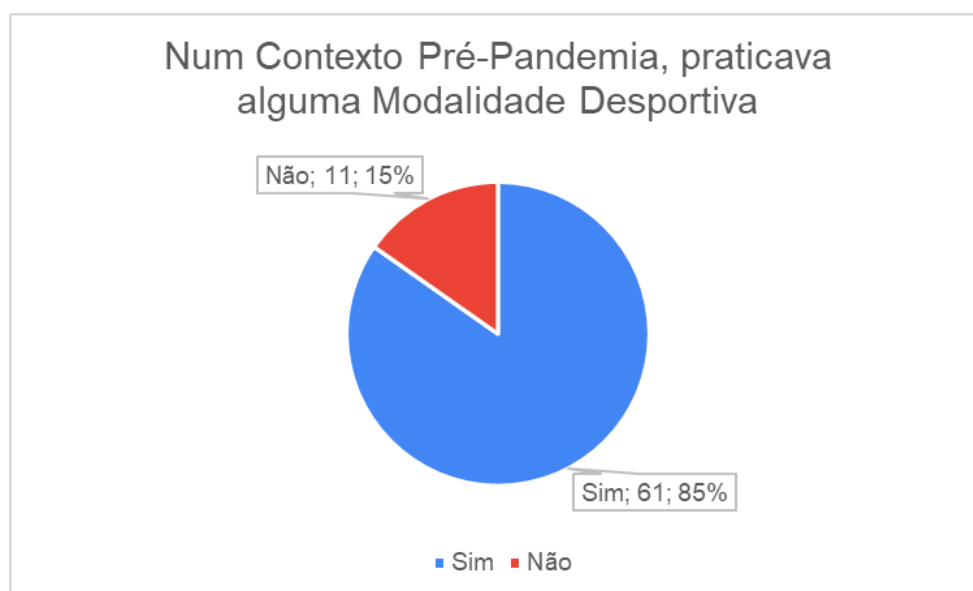


Gráfico 6 - Prática de alguma MD num contexto Pré-Pandémico

No Gráfico 7 é possível observar o tempo de AF diária por parte dos inquiridos, em contexto Pré-Pandémico, verificando que 28 (35%) dos alunos realizavam entre 1 a 2 horas de AF diária, 25 (31%) realizavam entre 2 a 3 horas por dia, 15 (19%) realizavam menos de 1 hora e, por fim, 12 (15%) dos alunos realizavam mais de 3 horas de atividade física diária.

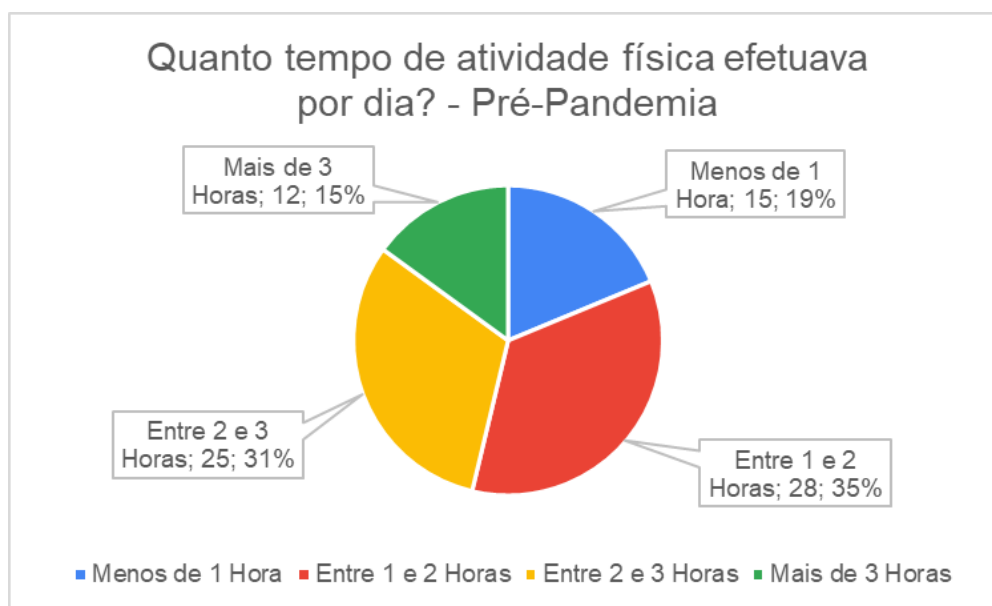


Gráfico 7 - Tempo de Atividade Física efetuada por dia num contexto Pré-Pandémico

Na última parte da segunda fase do questionário relativo a este Estudo de Investigação, à semelhança da primeira fase, foi-lhe questionado quanto tempo se encontravam sentados diariamente. Posto isto, 25 (31%) dos alunos apresenta-se entre 5 a 7 horas por dia sentado, 24 (30%) dos alunos encontra-se sentado entre 7 a 9 horas, à semelhança do grupo que se apresenta sentado entre 3 a 5 horas com número igual de alunos. Por fim, 7 (9%) diz-nos que se encontra sentado mais de 9 horas por dia. (Gráfico 8)

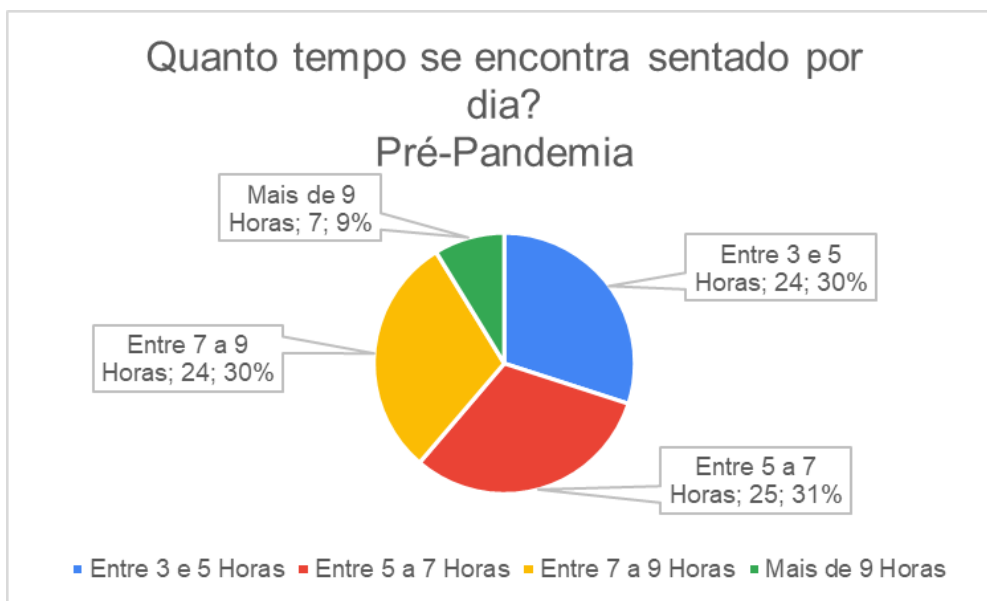


Gráfico 8 - Tempo diário em que os alunos se encontram sentados

6.4.3. Conclusões Pessoais dos Alunos

Na última parte do questionário, foi pedido aos alunos que dessem a sua opinião pessoal sobre a alteração dos níveis Atividade Física e Exercício Físico, tendo em conta os dois contextos do estudo. Estas questões de cariz pessoal transmitiram-nos que 36 (45%) dos alunos sentem que os seus níveis de Atividade Física e Exercício Físico (EF) diminuíram comparando uma fase inicial Pré-Pandémica com uma fase atual Pós-Pandémica. Por outro lado, 44 (55%) dos alunos sentem que os seus níveis de AF e EF não diminuíram ao longo do mesmo período. (ver Gráficos 9 e 10)

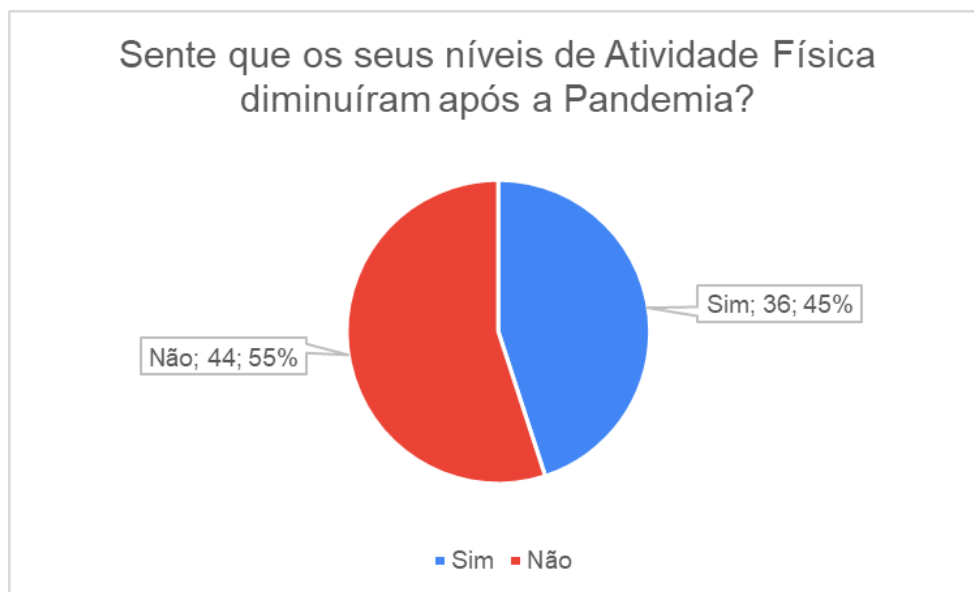


Gráfico 9 - Opinião Pessoal do aluno sobre a alteração dos níveis de AF

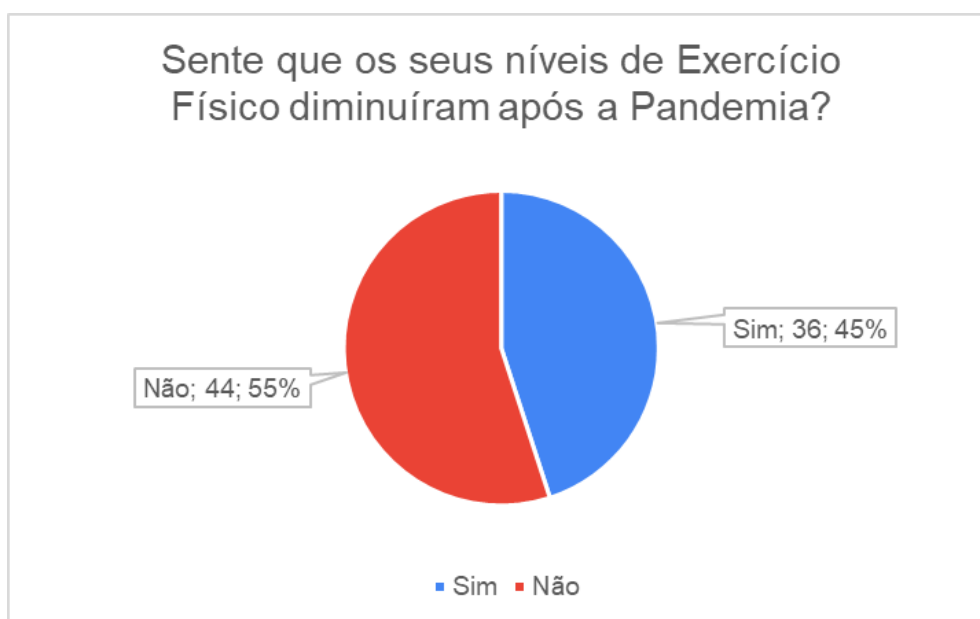


Gráfico 10 - Opinião Pessoal do aluno sobre a alteração dos níveis de EF

Os dados que merecem maior destaque são referentes ao tempo de atividade física com a maioria dos alunos, 45%, num contexto Pós-Pandémico, realizando entre 1 a 2 horas diariamente, ao contrário do contexto Pré Pandémico onde este campo tinha apenas 35% dos alunos. Observamos maior incidência de alunos que realizam AF (31%) entre 2 a 3 horas por dia num contexto Pré-Pandémico, ao contrário de 24% num contexto Pós-Pandémico.

Podemos assim observar que existiu uma diminuição da atividade física por parte dos alunos após a pandemia de Covid-19, com os alunos a diminuírem o seu tempo de AF.

Outro dos campos que é necessário observar passa pela prática de exercício físico e os dados dizem-nos que 90% dos alunos era praticante de alguma forma de EF no contexto Pré-Pandemia enquanto apenas 84% dos alunos continuavam a praticar no contexto Pós-Pandemia. Destes praticantes de EF, podemos observar que 85% praticava alguma Modalidade Desportiva organizada no período Pré-Pandémico, mas apenas 79% destes mesmos alunos continuaram a praticar no contexto Pós-Pandémico.

6.5. Discussão

Este estudo tentou avaliar o impacto da pandemia de Covid-19 na prática de Exercício Físico e Atividade Física em alunos da respetiva escola, na região autónoma dos Açores num momento Pré-Pandémico, referente ao final do ano de 2019 e início de 2020, comparado ao momento Pós-Pandémico atual, referente à primeira metade do ano de 2022.

É importante referir que a Região Autónoma dos Açores registou apenas um confinamento obrigatório durante a Pandemia de Covid-19 que teve início no dia 18 de março de 2020 e terminou no dia 30 de abril com a reabertura das escolas e serviços.

Para avaliar o impacto da pandemia de Covid-19 na prática de exercício físico e atividade física em alunos da escola onde realizei o EP, na Ilha Terceira, Açores foi efetuado um questionário contendo três fases referentes ao momento Pós-Pandémico, ao momento Pré-Pandémico e, por fim, uma opinião pessoal, por parte do aluno, sobre o impacto da pandemia Covid-19 nos seus níveis de AF e EF.

O exercício físico, quando moderado e regular, proporciona ganhos físicos, psicológicos e sociais de elevada importância, uma vez que estes

contribuem significativamente para o bem-estar geral de qualquer faixa etária (Bueno, 2002).

Ao compararmos os dados Pré-Pandêmicos com os dados Pós-Pandêmicos, conseguimos averiguar (Gráfico 11) que houve uma ligeira diminuição, de 4%, do tempo diário de AF por parte dos alunos que realizavam 2 a 3 horas e também nos alunos que realizavam menos de 1 hora (5%). Por outro lado, houve um aumento Pós-Pandêmico dos alunos que realizam entre 1 a 2 horas (12%) e mais de 3 horas (7%) de AF diária. Posto isto, conseguimos concluir que não houve uma grande alteração dos níveis de AF dos alunos com a maior parte dos mesmos a realizarem entre 1 a 2 horas e 2 e 3 horas de AF diária em ambos os contextos em estudo.

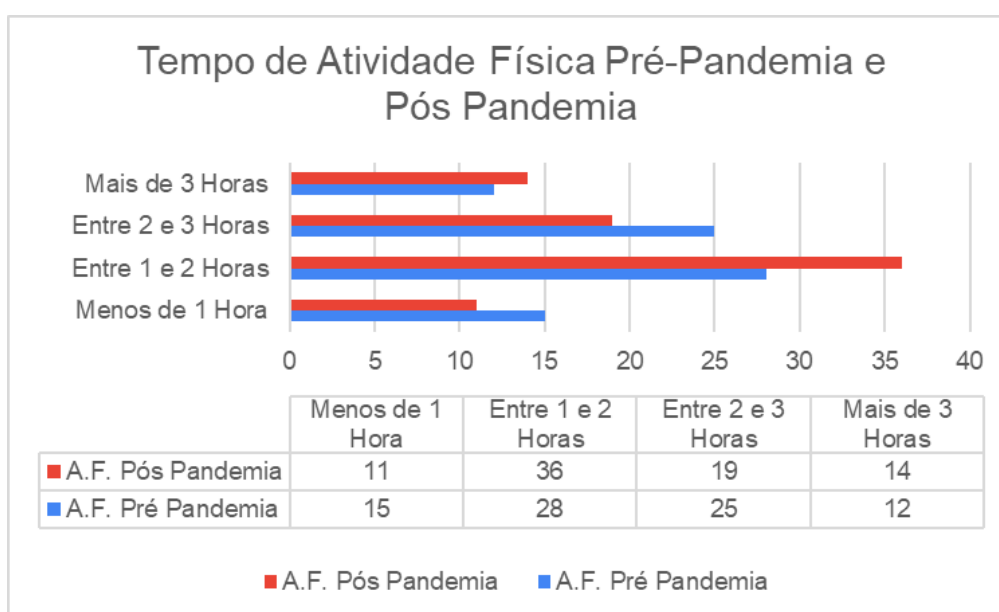


Gráfico 11 - Tempo de AF Pré Pandemia e Pós Pandemia

Comparando os valores da prática de exercício físico nos alunos, conseguimos observar um ligeiro abandono com uma diminuição de 6% de um período Pré-Pandêmico para o período atual, Pós-pandêmico com a diminuição de 5 alunos a praticarem EF. (Gráfico 12)

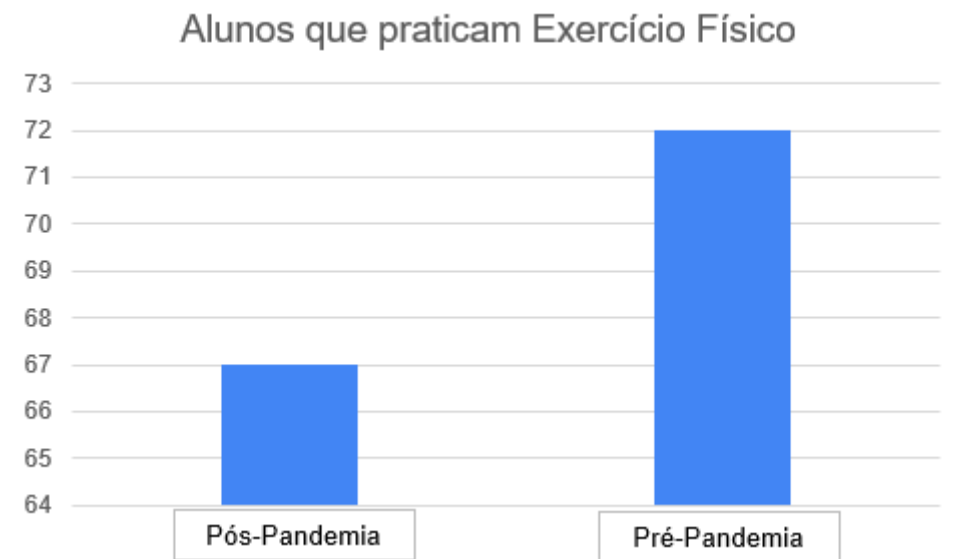


Gráfico 12 - Número de Alunos que praticam Exercício Físico

Apesar desta descida de praticantes de exercício físico, foi possível observar um aumento de alunos que praticam alguma Modalidade Desportiva organizada no valor de 6%, ou seja, 8 alunos. Este não deixa de ser um dado estatístico interessante visto que o número de praticantes de exercício físico diminuiu ligeiramente. (Gráfico 13)

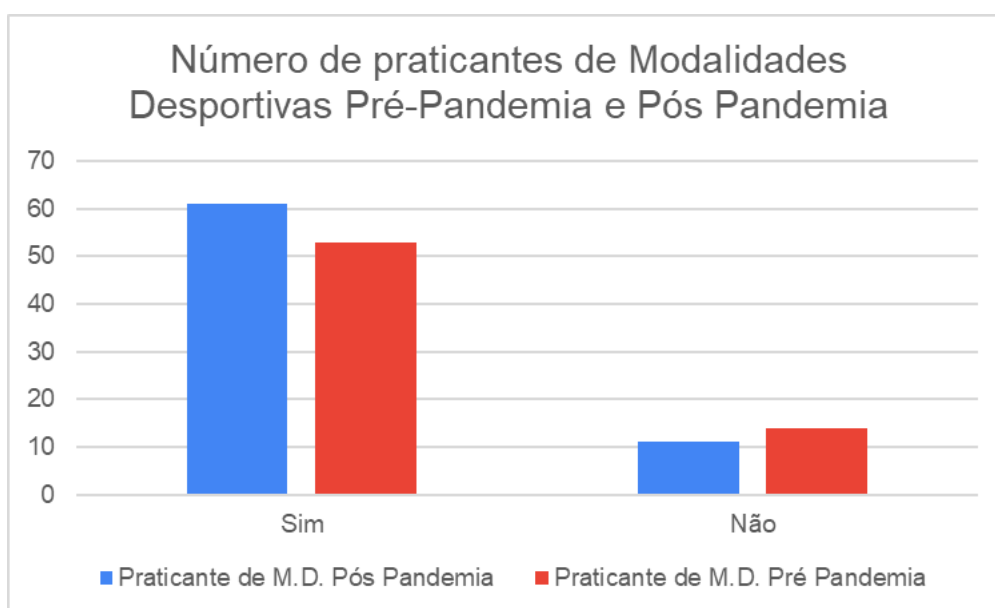
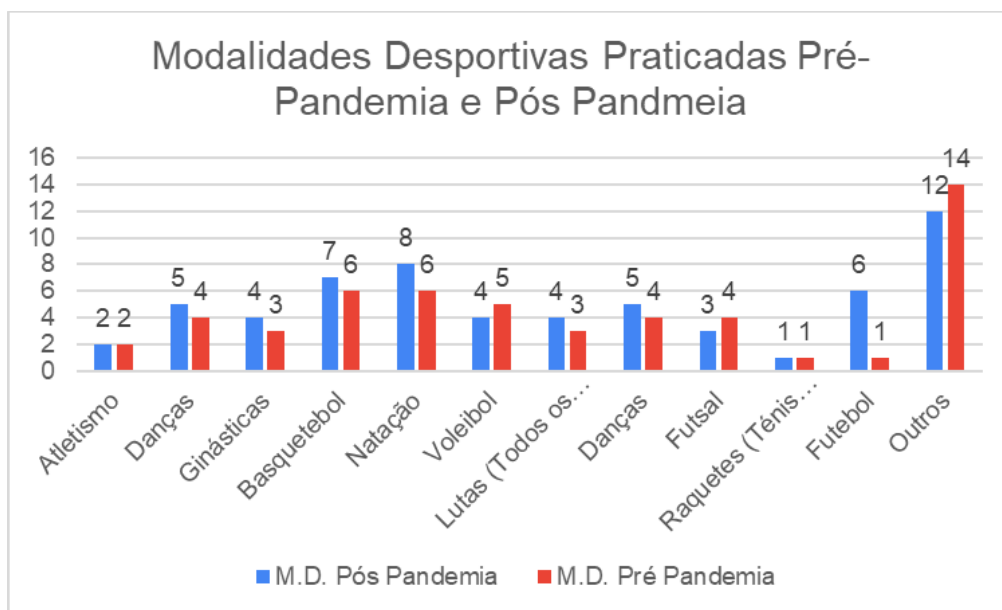


Gráfico 13 - Número de Alunos praticantes de Modalidades Desportivas

É também interessante analisar as modalidades onde se manifestaram este aumento e, conseguimos observar no Gráfico 14, que houve um grande aumento de 5 alunos na Modalidade de Futebol seguido da Natação, com 2 alunos e de Outras Modalidades.   também possível observar um aumento geral dos praticantes em todas as modalidades por parte dos alunos da Escola.



Gráfico 14 - Número de Alunos praticantes de Modalidades Desportivas

Apesar dos dados positivos sobre o ingresso nas Modalidades Desportivas por parte dos alunos, conseguimos também perceber que estes aumentaram o tempo que passam sentados diariamente com a diminuição de alunos que passam entre 3 e 5 horas sentados (16 alunos) e um aumento de 13 e 4 alunos que se mant m sentados entre 5 a 7 horas e entre 7 a 9 horas respetivamente. Estes valores mostram-se preocupantes e podem estar associados ao aumento do uso de novas tecnologias no dia a dia dos alunos. (Gráfico 15)

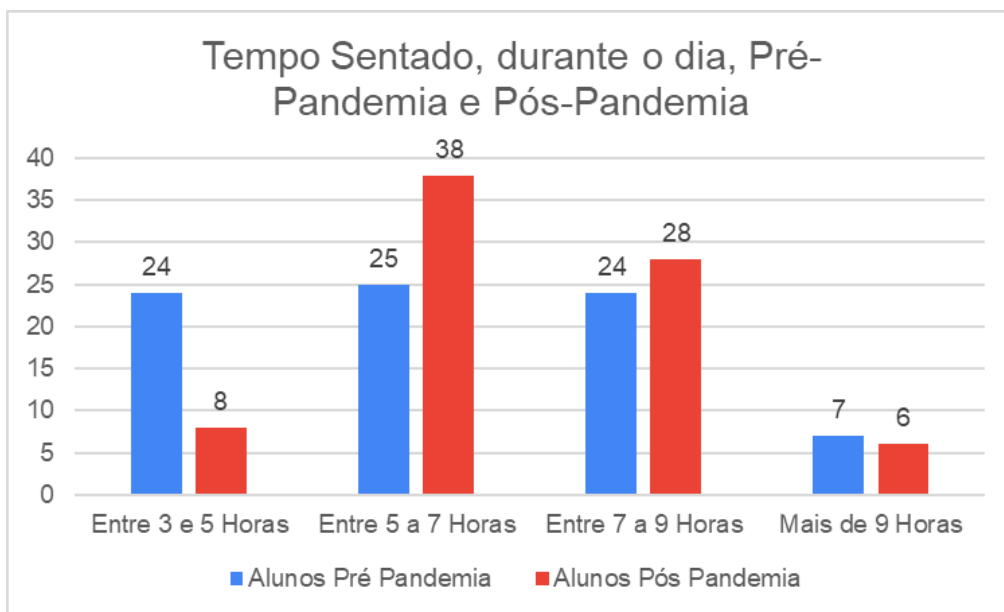


Gráfico 15 - Tempo Sentado, diariamente, por parte dos alunos

A prática regular e moderada de exercício físico apresenta inúmeros benefícios psicológicos (redução do stress/ansiedade/sentimentos de depressão e solidão), contribui para o aumento das capacidades funcionais e de vida independente, promove o bem-estar psicológico, contribui para o controlo dos comportamentos de risco e melhora o rendimento escolar e laboral (Organização Mundial de Saúde, 2001).

Na terceira parte do questionário, referente às conclusões pessoais por parte dos alunos, conseguimos observar a opinião pessoal da amostra referente aos seus níveis de AF e EF, (ver Gráficos 9 e 10) que nos dizem que cerca de 45% dos alunos sente que os seus níveis de AF e EF diminuíram devido à pandemia de Covid-19. Porém, as alterações observadas na análise estatística deste estudo não vão de encontro ao descrito pelos alunos, apresentando descidas ligeiras nos níveis de atividade física e de exercício físico.

6.6. Conclusão

Com a finalização do meu estudo de investigação conseguimos observar uma ligeira diminuição nos níveis de atividade física e exercício físico nos alunos, porém, também é possível observar um aumento de alunos que praticam Modalidades Desportiva. Conseguimos concluir que estes alunos, na sua maioria mantiveram ativos e que a pandemia de Covid-19 não trouxe grande impacto neste intervalo de tempo.

É importante continuar a estudar estes problemas, visto que a Região Autónoma dos Açores foi das menos afetadas pela pandemia e seria interessante comparar com estudos semelhantes efetuados noutras regiões do país, nomeadamente em Portugal Continental

Apesar da variação ligeira dos valores analisados, os alunos aparentam passar mais tempo do seu dia sentados e 45% dos mesmos dizem-nos que sentem que os seus níveis de Exercício Físico e Atividade Física diminuíram desde o início da pandemia o que poderá trazer futuros problemas de saúde como problemas cardiorrespiratórios oriundos do sedentarismo e obesidade.

De acordo com Sallis e Owen (1999) os padrões de sedentarismo que se observam nos adolescentes são cada vez mais próximos dos produzidos pelos adultos, assim como a forma de encarar a atividade física, nomeadamente nas razões habituais para não as realizarem.

Estes são problemas ainda observados nas instituições de ensino por todo o país que deverão ser combatidos pelos intervenientes das mesmas com objetivo de proporcionar vidas longas e saudáveis para os nossos alunos.

6.7. Considerações Finais

O impacto da pandemia de Covid-19 foi observado em todos os pontos da nossa sociedade, começando pela saúde. Este é um pilar das nossas vidas e será necessário averiguar qual o impacto desta pandemia na saúde dos cidadãos.

A saúde é uma percepção Intra e Inter pessoal que depende do modo como cada um de nós se sente, em função de cada momento da sua vida e da sua história individual e grupal (Relatório Preliminar HBSC, 2006).

Shephard (1994) refere três tipos de comportamentos que favorecem a saúde: uma alimentação correta, uma atividade física realizada com frequência, intensidade e duração adequadas e pausas de descanso regular (período de sono entre sete a oito horas por noite).

Como Professores de Educação Física, é o nosso dever incentivar e ensinar os alunos as formas de como realizar atividade física e exercício físico em segurança.

A meu ver, as aulas de Educação Física não são um local para formar atletas, mas para construir a base de cidadãos ativos e saudáveis, tendo sempre em conta os valores, para que possam viver as suas vidas da melhor forma possível.

6.8. Referências Bibliográficas

Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. In International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness and Health, 2ns, May, 1992, Toronto, ON, Canada. Human Kinetics Publishers.

Bueno, A.M. (2002). Psicología del ejercicio y bienestar. In Serpa, S. & Araújo, D. (2002). Psicologia do desporto e do exercício físico – compreensão e aplicações (pp 65-77)

Companhia Atlética. (2014). Como a Atividade Física Ajuda nos Estudos.

DGS, (2015). A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar! Portal da Saúde.

Editora Conceitos.com (2017). Conceito de Atividade Física.

Equipe editorial de Conceito.de. (2020). *Conceito de exercício físico*.

Marques, R. F. R. (2004). Influência da Tecnologia sobre a Prática Cotidiana de Atividade Física. Práticas e Intervenção em Qualidade de Vida.

Matos, M. G., Simões, C., Tomé, G., Gaspar, T., Camacho, I., & Diniz, J. A. (2006). A saúde dos adolescentes portugueses: Hoje e em 8 anos. Relatório Preliminar do Estudo HBSC 2006

Organização Mundial de Saúde. (2001). Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Relatório Mundial de Saúde. Direção Geral de Saúde.

Sallis, J., Prochaska, J. Taylor, W., (2000). Review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.

7. Conclusão

Dado como concluído o meu Estágio Profissional, sinto que foi a melhor experiência académica até à data, aquela em que me senti um verdadeiro profissional, ou o mais próximo possível de o ser.

Sinto-me extremamente grato por ter feito parte do Departamento de Educação Física, foi um espaço onde aprendi e cresci imenso, como profissional e como pessoa. O Departamento ajudou-me imenso nos meus desafios e orientou-me sempre para o caminho correto.

Nem tudo correu como planeado, mas são estas as lições necessárias para criar um bom profissional. Tentei sempre fazer o meu melhor e corrigir aquilo que não era adequado dentro da prática pedagógica.

O facto de o núcleo de estágio ser formado apenas por mim e pelo Professor Cooperante trouxe imensos desafios, nomeadamente o da desmotivação e falta da partilha de experiência com colegas, porém, o PC fez com que me sentisse à vontade para partilhar as minhas vivências com ele e com o departamento onde me inseri.

O Professor Cooperante foi fundamental no decorrer deste EP pois deu-me a liberdade necessária para planificar, refletir e lecionar com intuito de formar a minha identidade profissional. Este tornou-se numa espécie de melhor amigo na comunidade escolar que me deu a conhecer como esta funcionava.

A experiência que mais me marcou foi, sem dúvida, as reflexões após cada aula. Sinto que aprendi imenso com o feedback do PC, mostrando-me e guiando-me para a melhor forma de resolver os meus problemas dentro da sala de aula.

Tentei, desde cedo, implementar o MED nas minhas aulas, porém, a falta de prática com este modelo de ensino fez com que houvesse uma mistura de MID e MED durante as aulas. O foco inicial, no início do ano letivo, estava mais presente na planificação e controlo da aula, o que me levou a adotar um Modelo

de Instrução Direta. Quando comecei a sentir-me mais à vontade com a turma, consegui então mudar o meu foco para os Modelos de Ensino e tentar aplicá-los de forma a alcançar os meus objetivos.

A elaboração do meu estudo de investigação foi uma experiência bastante enriquecedora que me obrigou a deslocar a diferentes turmas e conhecer diferentes alunos, porém, os resultados não foram ao encontro do esperado. Penso que o impacto da pandemia por Covid-19 nos níveis de exercício físico e atividade física é algo que tem de ser seguido, não só nestas áreas, mas em todos os pontos da nossa sociedade.

Para finalizar, gostaria de referir que esta foi uma experiência e oportunidade incrível. Poder realizar o meu EP na ilha onde nasci e na escola onde fui aluno fez com que pudesse experienciar dois lados da comunidade escolar, o de aluno e o de Professor.

Agora cabe-me continuar esta evolução como futuro Professor de Educação Física, em busca constante de novas e melhores formas de alcançar os meus objetivos.

8. Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (Org.). (1996). Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão. Porto: Porto Editora.

Amaral, M. J., Moreira, M. A., & Ribeiro, D. (1996). O Papel Do Supervisor No Desenvolvimento Do Professor Reflexivo - Estratégias de Supervisão in: Alarcão (Ed.), Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão.

ALEIXO, I. M. S.; MESQUITA, I. (2016) Impacto de diferentes estratégias de ensino no desenvolvimento do conhecimento declarativo de iniciantes na ginástica artística.

Bento, J.O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. Livros Horizonte, 3.^a edição. Lisboa.

Bouchard, C. E., Shephard, R. J., & Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement.

Bueno, A.M. (2002). Psicología del ejercicio y bienestar. In Serpa, S. & Araújo, D. (2002). Psicologia do desporto e do exercício físico – compreensão e aplicações (pp 65-77)

Companhia Atlética. (2014). Como a Atividade Física Ajuda nos Estudos.

Cunha, A. (2008). Ser Professor: Bases de uma sistematização teórica. Casa do Professor.

DABAS, E. Redes sociales, familias y escuela. Buenos Aires: Paidós, 2005.

DGS, (2015). A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar! Portal da Saúde.

Editora Conceitos.com (2017). Conceito de Atividade Física.

Elias, F. (2008). A Escola e o desenvolvimento profissional dos docentes: guia prático para a avaliação do desempenho. Fundação Manuel Leão, Porto.

Equipe editorial de Conceito.de. (2020). Conceito de exercício físico.

Gorgatti, Márcia Greguol; COSTA, Roberto Fernandes da. Atividade física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 2. ed. Barueri, Sp: Manole, 2008. p. 660

Marques, R. F. R. (2004). Influência da Tecnologia sobre a Prática Cotidiana de Atividade Física. Práticas e Intervenção em Qualidade de Vida.

Matos, M. G., Simões, C., Tomé, G., Gaspar, T., Camacho, I., & Diniz, J. A. (2006). A saúde dos adolescentes portugueses: Hoje e em 8 anos. Relatório Preliminar do Estudo HBSC 2006.

Matos, Z. (2012-2013). Normas orientadoras do EP do Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da FADEUP.

Metzler, M. W. (2011). Instructional models for physical education. Holcomb Hathaway, Publishers.

Organização Mundial de Saúde. (2001). Saúde mental: nova concepção, nova esperança. Relatório Mundial de Saúde. Direção Geral de Saúde.

Pombeiro, M. C. P. (2012). A educação física nos Nativos Digitais.

Programa do Desporto Escolar para 2009-2013 (2009). Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. Ministério da Educação.

Quina, J. d. N. (2009). A Organização do Processo de Ensino em Educação Física. IPB-ESE

Rink, J. (2010). Teaching physical education for learning (pp. 350-370). Boston, MA: McGraw-Hill' Higher Education.

Rosado, A. e Mesquita, I. (2011). Pedagogia do Desporto. Faculdade de Motricidade Humana, Cruz Quebrada.

Sacristàn, J. Gimeno & GÓMEZ A.I. Pérez. (1994) Compreender y transformar la enseñanza. Madrid: Ed. Morata.

Sallis, J., Prochaska, J. Taylor, W., (2000). Review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield: Palo Alto.

Siedentop, D. H., P, Hans Van Der Mars, Hastie, P. (2019). *Complete Guide to Sports Education*. Human Kinetics 2 edition.

Silva, M. I. C. d. (2007). O Director de Turma e a gestão curricular no conselho de turma
— Consenso ou Conflito?

Anexos



Anexo 1 - Código QR redirecionado para o questionário

Encarregado de Educação ou Aluno?

- Encarregado de Educação
- Aluno

Género

- Masculino
- Feminino
- Prefiro não especificar

Que ano de escolaridade frequenta? *

- 1º
- 2º
- 3º
- 4º
- 5º
- 6º
- 7º
- 8º
- 9º
- 10º
- 11º
- 12º

Anexo 2 - Questionário parte 1

Pratica algum tipo de exercício físico? (Atividade com intenção de exercitar o corpo; Ex: correr; praticar alguma modalidade desportiva) *

- Sim
- Não

Pratica alguma Modalidade Desportiva? *

- Sim
- Não

Qual?

- Futebol
- Futsal
- Basquetebol
- Voleibol
- Natação
- Lutas (Todos os Desportos de Combate)
- Ginásticas
- Raquetes (Ténis de Mesa, Ténis ...)
- Golf
- Danças
- Atletismo
- Outros

Anexo 3 - Questionário parte 2

Quanto tempo de atividade física efetua por dia? (Atividade sem intenção de exercitar o corpo; Ex: Andar para a escola; Ir às compras; mudar de sala de aula ...)

- Menos de 1 Hora
- Entre 1 e 2 Horas
- Entre 2 e 3 Horas
- Mais de 3 Horas

Quanto tempo se encontra sentado durante o dia? (Incluindo as aulas e atividades em casa como ver televisão, estar no computador, etc.)

- Menos de 3 Horas
- Entre 3 a 7 Horas
- Entre 7 a 9 Horas
- Mais de 9 Horas

Anexo 4 - Questionário parte 3

Praticava algum tipo de Exercício Físico? (Atividade com intenção de exercitar o corpo; Ex: correr; praticar alguma modalidade desportiva) *

- Sim
- Não

Por Semana, quanto tempo de exercício físico praticava?

- Menos de 1 Hora
- Entre 1 e 3 Horas
- Entre 3 a 5 Horas
- Mais de 5 Horas

Num Contexto Pré Pandemia, Praticava alguma Modalidade Desportiva? *

- Sim
- Não

Anexo 5 - Questionário parte 4

Qual?

- Futebol
- Futsal
- Basquetebol
- Voleibol
- Natação
- Lutas (Todos os Desportos de Combate)
- Ginásticas
- Raquetes (Ténis de Mesa, Ténis ...)
- Golf
- Danças
- Atletismo
- Outros

Quanto tempo de atividade Física efetuava por dia? (Atividade sem intenção de exercitar o corpo; Ex: Andar para a escola; Ir às compras; mudar de sala de aula ...)

- Menos de 1 Hora
- Entre 1 e 2 Horas
- Entre 2 e 3 Horas
- Mais de 3 Horas

Anexo 6 - Questionário parte 5

Sente que os seus níveis de Atividade Física diminuíram após a Pandemia? *
(Atividade sem intenção de exercitar o corpo; Ex: Andar para a escola; Ir às compras; mudar de sala de aula ...)

- Sim
- Não

Sente que os seus níveis de Exercício Físico diminuíram após a Pandemia? *
(Atividade com intenção de exercitar o corpo; Ex: correr; praticar alguma modalidade desportiva)

- Sim
- Não

Caso praticasse alguma modalidade Desportiva pré pandemia e a tenha abandonado após a pandemia, Qual a razão para essa desistência?

- Falta de Condições de Segurança
- Falta de Interesse pela Modalidade
- Falta de motivação
- Ausência de Clube após a Pandemia (Clube fechou portas)
- Outra

Caso tenha desistido de alguma modalidade Desportiva, a ação partiu por parte de quem?

- Aluno
- Encarregado de Educação
- Outro

Anexo 7 - Questionário parte 6