



## **O Ensino e a Aprendizagem: a perspetiva de uma Estudante Docente**

### **Relatório de Estágio Profissional**

Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do 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 nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018, de 16 de agosto e do Decreto-Lei nº 79/2014 de 14 de maio.

**Orientadora:** Professora Doutora Susana Soares

Sara Ferreira Pires

Porto, julho de 2023



## **FICHA DE CATALOGAÇÃO**

Pires, S. F. (2023) O Ensino e a Aprendizagem: a perspetiva de uma Estudante Docente. Relatório de Estágio Profissional. Porto: S. Pires. Relatório de Estágio Profissional com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Estágio Profissional, Educação Física, Aprendizagem, Atividade Física e Desportiva



## AGRADECIMENTOS

Para finalizar este longo percurso de 5 anos numa instituição que me acolheu de forma exemplar, gostaria de agradecer àqueles que contribuíram para que tudo isto fosse possível.

À Professora Doutora Susana Soares, pelos ensinamentos, pela paciência, pelo rigor e exigência e por me proporcionar a melhor das aprendizagens. Estou muito grata por ter tido a oportunidade de aprender e trabalhar com ela, é um exemplo de determinação e profissionalismo.

À Professora Carla Salgado, por se disponibilizar para me auxiliar neste percurso acompanhando os meus progressos e partilhando a sua experiência.

Aos colegas dos dois Núcleos de Estágio, por partilharem esta experiência comigo, pelo companheirismo e por todos os momentos de alegria vividos no Agrupamento de Escolas de Pedrouços.

Ao meu pai, por me dar sempre as melhores oportunidades sem pedir nada em troca.

À minha irmã, pela ajuda e preocupação.

Aos meus amigos, Carolina, Cláudio, Diogo, Inês Costa, Maria Inês e Joana por direta ou indiretamente, me terem motivado e ajudado ao longo destes anos.

À Pi, pelo amor e pela sensação de calma na minha ansiedade. Obrigada por teres feito este percurso comigo e por todas as horas que dedicaste para o poder acabar. És incrível e inspiras-me para ser melhor todos os dias. Tens morada em mim.

Ao Professor Sérgio Machado, por ser um exemplo de profissional, pelos conhecimentos, por me transmitir o que é correto, por me encorajar a seguir os meus sonhos, por ouvir os meus desabafos, pelos inúmeros conselhos, e, acima de tudo, pelo sentimento de casa. A criança que existe em mim estará eternamente grata.



# ÍNDICE GERAL

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>V</b>
<b>Índice de Tabelas</b> .....	<b>IX</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>X</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>XII</b>
<b>Índice de abreviatura</b> .....	<b>XIV</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Enquadramento Pessoal</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Enquadramento Profissional</b> .....	<b>7</b>
<b>4. Uma escola TEIP</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Conceção de Educação Física</b> .....	<b>15</b>
<b>6. Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem: o desafio.</b>	<b>17</b>
<b>6.1 O choque com a realidade</b> .....	<b>17</b>
<b>6.2 O meu contexto</b> .....	<b>19</b>
6.2.1 A minha turma .....	19
6.2.2 O grupo de Educação Física .....	22
<b>6.3 Planeamento</b> .....	<b>24</b>
6.3.1 Planos de aula .....	24
6.3.2 Do planeamento à prática .....	26
<b>6.4 Tarefa de avaliar</b> .....	<b>27</b>
<b>6.5 Aulas observadas</b> .....	<b>30</b>
<b>7. Participação na Escola e Relações com a Comunidade: a aprendizagem</b> .....	<b>33</b>
<b>7.1 Aulas de cidadania</b> .....	<b>33</b>
<b>7.2 Desporto escolar</b> .....	<b>37</b>
<b>7.3 Turma partilhada: energia que não acaba</b> .....	<b>42</b>
<b>8. Desenvolvimento Profissional: o sentimento de pertença</b> .....	<b>47</b>
<b>8.1 Realização de uma atividade</b> .....	<b>47</b>
<b>8.2 Participação em atividades escolares</b> .....	<b>50</b>
<b>8.3 Relação com a comunidade escolar</b> .....	<b>53</b>

<b>9. Projeto de Investigação .....</b>	<b>57</b>
<b>10. Conclusão.....</b>	<b>71</b>
<b>11. Bibliografia Geral .....</b>	<b>73</b>

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Valores médios e respectivos desvios-padrão ( $x \pm SD$ ) dos índices de atividade física escolar (IAFE) e extraescolar (IAFEE) e atividade desportiva (IAD) dos alunos (M) e alunas (F) do 3º ciclo do ensino básico. ....	61
Tabela 2. Correlação entre a atividade física do pai, mãe e melhor amigo dos alunos e alunas 3º ciclo do Ensino Básico e o índice de atividade física escolar, atividade desportiva e atividade física extraescolar. ....	61
Tabela 3. Correlação entre a influência do professor de educação física e do amigo dos alunos e alunas do 3º ciclo do Ensino Básico com o índice de atividade física escolar, atividade desportiva e atividade física extraescolar.....	62
Tabela 4. Médias das notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico .....	63
Tabela 5. Correlação entre os índices de atividade física escolar e notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.....	63
Tabela 6. Correlação entre os índices de atividade desportiva e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.....	64
Tabela 7. Correlação entre os índices de atividade física extraescolar e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.....	64

## **RESUMO**

Este documento foi realizado no âmbito do Estágio Profissional do 2º ciclo de ensino de Educação Física. Nele, pretendo contar a minha experiência enquanto Estudante Estagiária no Agrupamento de Escolas de Pedrouços. Início com uma breve biografia que irá guiar o leitor para uma melhor compreensão acerca do que me levou a realizar o Estágio Profissional. De seguida, abordo o capítulo da organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, no qual faço referência à escola e ao trabalho desenvolvido na mesma e ao processo ensino-aprendizagem. O capítulo seguinte tem que ver com a minha participação na escola e o meu envolvimento essencialmente com o Desporto Escolar e com a disciplina de Educação para a Cidadania. No capítulo referente ao Desenvolvimento Profissional, descrevo a interação que tive com a comunidade escolar, essencialmente em atividades da escola. Segue-se o Projeto de Investigação, no qual se pretende determinar a relação entre as notas escolares e a prática de atividade física e desportiva escolar e extraescolar, de alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico de uma escola de Território Educativo de Intervenção Prioritária. O presente documento é então a reflexão sobre um percurso pessoal de grande contributo para o meu desenvolvimento profissional.



## **ABSTRACT**

This document was produced in the scope of the Professional Practice of the 2nd cycle of Physical Education teaching. In it, I intend to tell my experience as a Student Trainee in the Pedrouços School Grouping. I start with a brief biography that will guide the reader to a better understanding of what led me to do the Professional Practice. Then, I will address the chapter of the Teaching and Learning Organisation and Management in which I make reference to the school and the work developed in it and to the teaching-learning process. The next chapter has to do with my participation in the school and my involvement mainly with School Sports and with the Citizenship Education subject. The chapter referring to Professional Development, in which I describe the interaction I had with the school community, essentially in school activities. This is followed by the Research Project, which aims to determine the relationship between school grades and the practice of physical activity and sports in school and out-of-school, of male and female students of the 3rd cycle of basic education of a school of the Educational Territory of Priority Intervention. This document is then a reflection on a personal journey that has greatly contributed to my professional development.



## **ÍNDICE DE ABREVIATURA**

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EE – Estudante Estagiário

EF – Educação Física

PC – Professor Cooperante

PO – Professor Orientador

TEIP - Território Educativo de Intervenção Prioritária



# 1. INTRODUÇÃO

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular Estágio Profissional, inserida no 2º ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Esta unidade curricular considera duas componentes de avaliação, a Prática de Ensino Supervisionada e o Relatório de Estágio.

Considero o Relatório de Estágio um documento bastante pessoal, no qual procurei, de forma sincera, contar a minha evolução e aprendizagens, as minhas maiores dificuldades e algumas das vivências mais importantes que tive ao longo do ano letivo 2022/2023.

Este documento está dividido em diversos capítulos, de forma a facilitar e clarificar a leitura. O primeiro e segundo capítulos são referentes ao enquadramento pessoal e profissional, nos quais falo um pouco sobre mim e contextualizo um pouco a minha vida, a minha ligação ao desporto e as minhas experiências profissionais. Assim, o leitor poderá refletir sobre o meu ano de Estágio Profissional, tendo por base uma ideia do que me fez querer seguir este caminho. De seguida, falo um pouco sobre a escola onde realizei o Estágio Profissional, dando ênfase ao facto de ser uma escola de Território Educativo de Intervenção Prioritária (TEIP). O capítulo seguinte é a Conceção sobre Educação Física (EF), no qual, não tendo ainda uma ideia bem definida sobre este tema, procuro explicar, com base no meu percurso e com apoio da literatura, qual foi a minha aprendizagem relativamente ao papel da disciplina de EF. De seguida, dividi o relatório em três grandes capítulos, sendo o primeiro referente à Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem. Denominei-o por O Desafio por incluir temas que considero que foram as minhas maiores dificuldades neste percurso, como o choque e todo o contexto inicial (turma e escola), o planeamento, a avaliação e aulas observadas. O segundo grande capítulo refere-se à Participação na Escola e Relação com a Comunidade no qual estão incluídos temas como as aulas de Educação para a Cidadania, o Desporto Escolar (DE) e a experiência da turma partilhada. Sinto que aprendi tanto, mudei algumas opiniões que tinha, ganhei ferramentas de ensino para o futuro e reorientei

perspetivas, então denominei-o A Aprendizagem. O terceiro grande capítulo é referente ao Desenvolvimento Profissional e nele incluí a realização das atividades escolares e a relação com a comunidade escolar. Para mim, o desenvolvimento profissional também tem que ver com as relações que conseguimos criar e a sensação de nos encontrarmos num lugar que não era nosso, então denominei-o como O Sentimento de Pertença. O capítulo seguinte tem que ver com o Projeto de Investigação, a relação entre a prática de atividade física e desportiva e o rendimento escolar. Escolhi o tema da relação entre a atividade física e desportiva com as notas escolares por ter uma questão que me deixava curiosa e queria perceber, no meu contexto escolar como escola TEIP, a forma como o desporto e a atividade física influenciavam ou não o rendimento escolar dos alunos. Acabo este documento com uma conclusão ao Relatório de Estágio Profissional.

Este ano proporcionou-me a experiência completa de um profissional de EF. O meu objetivo com o Relatório de Estágio Profissional é relatar a minha experiência e dar oportunidade ao leitor de conhecer um pouco do meu percurso e, talvez, sentir um pouco da emoção que tento expressar. É um aproximar à profissão e um adeus ao ser estudante, que apesar de me deixar um pouco melancólica, traz-me uma grande satisfação.

## 2. ENQUADRAMENTO PESSOAL

Chamo-me Sara Pires, tenho 22 anos e nasci na cidade de Chaves, onde vivi até aos 18 anos. Frequentei o agrupamento de escolas Dr. Júlio Martins no segundo e terceiro ciclos e também no ensino secundário. Em 2018, entrei na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, no curso de Ciências do Desporto- Ramo Treino Desportivo, acabando a licenciatura em 2021. Realizei o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e o meu Estágio Profissional decorreu no Agrupamento de Escolas de Pedrouços. Além disso, sou Juíza Nacional de ginástica artística feminina e possuo o nível de treinador de Grau II desta mesma modalidade.

Recuando um pouco no tempo, posso afirmar que o meu percurso esteve sempre interligado com as artes. Frequentei o ensino articulado de música, na Academia de Artes de Chaves, desde o início do 2º ciclo e até ao final do 3º ciclo. Trata-se de um regime de ensino em que o plano curricular integra disciplinas do ensino regular em articulação com disciplinas da componente vocacional de música, na Academia de Artes de Chaves. Tive disciplinas de formação musical que têm como objetivo a formação gradual das competências associadas à audição e leitura musical e aulas especializadas de aprendizagem de um instrumento musical. De acordo com a Agência Nacional Para a Qualificação e o Ensino Profissional (2020), “A partir da audição e da escuta musical, da leitura, e através da interpretação em conjunto do cantar, do tocar, do improvisar, do olhar, do escutar, as crianças e jovens dialogam e constroem significados, partilhando-os e transformando-os, enriquecendo assim as suas práticas e horizontes culturais, em consonância com as diferentes áreas de competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”. Tive ainda a oportunidade de frequentar, durante dois anos, o coro musical, tendo aprendido a cantar em naipes (vozes com características diferentes), e também a Orquestra de Sopros da Academia de Artes de Chaves, uma orquestra bastante conceituada que já ganhou muitos prémios a nível nacional e internacional. Para além de frequentar esta forma de ensino, tive a oportunidade de realizar vários estágios sobre teatro, teatro musical e canto, tendo aprendido sobre ambos com

pessoas com muito conhecimento no campo das artes, que nos deram outra perspetiva sobre a arte e sobre como viver apenas da arte, que sempre foi algo que me fascinou.

O desporto surgiu tarde na minha vida, mas acompanha-me até hoje. Comecei a praticar ginástica acrobática com 12 anos, no âmbito do DE, e rapidamente desenvolvi um gosto especial pela modalidade. Esse gosto surgiu inicialmente pela parte artística: os movimentos com música, a sincronização, a harmonia, a transmissão de sentimentos e emoções através de uma coreografia e, depois, pelo desafio que são os exercícios da ginástica, uma vez que envolvem várias capacidades como a força, flexibilidade, resistência, orientação espacial e equilíbrio, levando-nos ao limite do corpo e da mente.

De acordo com o publicado em Diário da República (1991), o Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, que consiste em práticas lúdico-desportivas e de formação com foco no desporto, desenvolvidas como atividades extracurriculares e lazer, dando ao aluno liberdade de escolha e participação. São integradas no plano de atividades escolares e coordenadas pelo sistema educativo, desenvolvido em escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário. Pode também ser uma atividade escolar de muita partilha e aprendizagem, em que os alunos aprendem uma modalidade (da qual gostam). Poderão ser bons atletas de DE nessa modalidade e também desenvolvem competências sócio emocionais, como autoconhecimento, autogestão, consciência social, relação interpessoal e responsabilidade. O DE permite que os alunos se possam dedicar a uma modalidade de forma consistente e com objetivos, mas também que possam apenas praticar desporto e manter-se ativos.

Enquanto atleta, no DE, treinava bi ou tri semanalmente e, por mais assídua que fosse e treinasse com afinco, a realidade de um clube e de uma escola é diferente. Quando era mais nova sempre tive a ambição de poder treinar e competir com outro tipo de exigências, mas, não havendo nenhum clube federado na minha zona, tal não foi possível. Num clube, há mais oportunidades de evolução e mais especialização, há mais material, há mais provas, há mais trabalho para o desenvolvimento da respetiva modalidade, há mais horas de treino, enquanto no

DE as prioridades são diferentes, como referi acima. Apesar de tudo, sendo o DE a minha realidade, considero que tive um percurso de bastante evolução. Comparando o início com o fim da minha carreira de ginasta, percebi que o DE me proporcionou muito mais do que 6 anos de prática da modalidade. Uniu um grupo de pessoas extraordinárias, de diferentes faixas etárias, com ambições, e que, principalmente, partilhava entre si o gosto pela ginástica. Esse foi um dos grandes motivos pelos quais se deu um crescimento considerável na procura e na prática desta modalidade na minha escola, durante os anos em que treinei. A angariação de fundos para a equipa era feita todos os anos pelos atletas, através da venda de rifas e realização de espetáculos, de forma a comprar material de treino com mais qualidade e equipamentos que nos representassem, como, por exemplo, um fato de treino com o nosso logotipo. Todas estas pequenas conquistas foram dando qualidade à minha prática e ao meu desenvolvimento enquanto ginasta e enquanto pessoa.

Algo que foi crucial para o desenvolvimento do grupo, e para completar a ideia do parágrafo anterior, foi a postura do meu treinador, a pessoa que esteve à frente deste grupo desde o seu começo. Para além de fazer o possível para podermos ter mais qualidade de treino, também procurava aumentar a sua formação na modalidade e, conseqüentemente, formar melhores atletas. Muito do conhecimento que tenho sobre a modalidade foi transmitido por ele e graças à sua ambição de querer saber sempre mais.

Numa perspetiva mais pessoal, e de como a ginástica e o DE me marcaram e transformaram, considero que antes da ginástica era uma criança com poucos objetivos e pouca determinação. O meu grupo de ginástica fez-me sentir que a minha presença era importante e que, de certa forma, pertencia a algum lugar. A prática desta modalidade ensinou-me a lidar com emoções mais negativas, como a frustração, a ansiedade e o medo, devido à complexidade e exigência da modalidade, permitindo-me ultrapassar situações de desconforto. Permitiu-me também desenvolver empatia, que poderá não ser comum em desportos como a ginástica, por ser um desporto individual e muito competitivo. No caso do DE, a relação de entreaajuda sempre esteve presente, quer com os meus colegas, quer

com colegas de outras escolas, com os quais tive o prazer de competir. Por fim, deu-me objetivos e um motivo para ir para a escola todos os dias. A escola deixou de ser o sítio onde era obrigada a estar e passou a ser o sítio de conforto, mesmo que muitas vezes saísse de noite por ter ficado a treinar. De certa forma, fui desenvolvendo aos poucos o gosto pela escola e participando em mais atividades propostas pela mesma. Passei a ser a aluna que participava em todas as festas de Natal e de final de ano, seja a fazer uma apresentação de grupo com a ginástica, ou algo relacionado com teatro, visto que também era uma atividade que tinha sempre em paralelo com a escola. Apesar de não ser uma aluna com um aproveitamento escolar excelente, pois não tinha muito interesse pela maioria das disciplinas, sentia que a escola sabia quem eu era e que gostavam de mim e isso foi uma grande conquista que o DE me proporcionou.

Todo o meu percurso e todas as minhas decisões de vir para um curso de desporto e continuar em paralelo com a ginástica foram encorajadas pelo meu treinador que, mais uma vez, teve um papel importantíssimo na minha formação, não só pela educação e valores que me transmitiu, mas também porque foi quem me apoiou e me aconselhou na escolha do curso. Inicialmente, tinha em mente ingressar num curso de desporto para aprender mais sobre a modalidade de ginástica, tirar o curso de treinadora e, eventualmente, fazer da ginástica a minha profissão. Contudo, depois de 3 anos de licenciatura, percebi que, pelo menos em Portugal, é extremamente difícil ter uma vida estável vivendo apenas da profissão de treinador de ginástica. Por este motivo, optei por seguir a vertente do ensino pois, apesar de não ser o ideal, era o que me poderia trazer mais estabilidade, podendo continuar com a ginástica em paralelo.

### 3. ENQUADRAMENTO PROFISSIONAL

No final da minha licenciatura, e depois de um ano de estágio, comecei a exercer a função de treinadora de ginástica artística feminina no Ginásio Clube da Maia. Inicialmente, comecei com o grupo dos minis (ginástica de iniciação), constituído por crianças dos 3 aos 5 anos. O principal objetivo desta classe é proporcionar um ambiente rico e diversificado em estímulos motores. Promove o desenvolvimento motor através de atividades lúdicas que estimulem as diferentes capacidades condicionais: a força, a resistência, a flexibilidade e a velocidade e o desenvolvimento das capacidades coordenativas, como o equilíbrio, a orientação, a reação e o ritmo. Depois de uns meses a trabalhar com ginástica de iniciação foi-me sugerido ser a treinadora principal de uma classe da divisão base, constituída por ginastas juniores e seniores (13 aos 20 anos), na qual já é inserida a vertente competitiva. Nesse ano (ano letivo anterior, 2021/2022), conseguimos vários títulos a nível distrital e nacional, tendo na minha classe uma atleta com o título de campeã nacional, o que me deixou muito satisfeita. Contudo, confesso que tem sido um desafio. A ginástica procura a perfeição, ou seja, não admite erros. Contudo, a perfeição é desequilibrada por natureza e, se pensarmos bem, também poderá ser um pouco subjetiva. Por este motivo, e não havendo uma definição concreta, é um pouco irrealista tentar obter algo que não existe. Para além disso, exige-se às atletas não só uma postura corporal irrepreensível, como também uma preparação física excelente. O código de pontuação e os regulamentos que têm de ser cumpridos tornam-se cruciais para o cumprimento do rigor que a modalidade exige, mas também, aumentam a ânsia de ser a melhor e fazer melhor. Por vezes, e por ser uma modalidade muito exigente tecnicamente, a parte artística é esquecida e fica comprometida, retirando ao desporto a sensibilidade artística que diferencia as atletas e que dá beleza à ginástica.

Atualmente, e reconhecendo que em parte por responsabilidade do desenvolvimento da tecnologia, a sociedade está habituada a ter tudo em apenas um *click*. A subjetividade associada ao ensino da ginástica e a ausência de respostas certas era algo que inicialmente me trazia alguma ansiedade. Refiro-me à ausência de um método de ensino que, quando aplicado, funcionaria com toda a

certeza. Há diversas variáveis que não conseguimos controlar. Por exemplo, dependendo do nível e da idade das atletas, os métodos de ensino poderão variar e um ser mais vantajoso e proporcionar mais resultados (a nível técnico, de postura corporal ou até mesmo de motivação para a prática) do que outros. Dependendo também do objetivo geral da classe, os métodos de ensino também podem variar. Diferentes opiniões entre treinadores experientes geravam-me incerteza sobre qual método de ensino a seguir, pois todos são corretos, depende é das características e dos objetivos da minha classe e das minhas atletas. Em consequência, obrigava-me a pensar e aplicar o método de ensino que achava correto, sabendo que os resultados das ginastas (não só em competição, mas também de preparação expresso em melhorias a nível de força, flexibilidade e de postura corporal) demoram a alcançar e que, por vezes, teria de mudar de método de ensino. Isto ajudou-me a desenvolver características psicológicas como a paciência e resiliência. Foi algo que aprendi, que ainda estou a aprender, mas que me obrigou a confiar em mim e, acima de tudo, a estar bem com um possível fracasso, de perceber que aquilo que eu achava que era o correto não estava a surtir o efeito que eu esperara. Uma vez que iniciei o meu caminho da competição na ginástica, interiorizei que tudo devia ser sempre perfeito. Aceitar o erro e a perda tornou-se um processo que esteve sempre presente, enquanto ginasta, porque somos obrigadas a lidar com o erro, mas que só comecei a aceitar melhor quando comecei a ser treinadora, porque percebi que para além de ser inevitável, faz parte do processo de aprendizagem.

Algo que também desenvolvi com a ginástica e que me tem ajudado a exercer a profissão de professora de EF foi a capacidade de adaptação. Um ginásio cheio requer uma enorme organização, quer na logística, quer na própria dinâmica dos treinos. Por último, ser treinadora obrigou-me a melhorar a minha capacidade de comunicação, algo que eu continuo a trabalhar, uma vez que tenho alguma dificuldade em expressar-me. Tenho dificuldade em dizer exatamente aquilo que quero de forma clara e objetiva. Por vezes, o meu discurso tem algumas interrupções, porque não consigo dizer aquilo em que estou a pensar. Para me ajudar a ultrapassar essa incapacidade, fui adotando algumas estratégias. Por

exemplo, exercitando com cenários do dia-a-dia (por exemplo, eu a explicar algo sobre uma modalidade à turma ou explicar algo às minhas atletas) o que ajuda a aumentar a fluidez do discurso e a reduzir o nervosismo. Algo que acho importante e que desenvolvi ao exercer a função de juíza de ginástica artística feminina foi o saber observar e avaliar. Apesar de ser uma tarefa extremamente difícil, é algo que se tornou natural para mim e que me ajudou na tarefa avaliativa, enquanto professora.

Relativamente à minha experiência enquanto professora, foi um desafio. Alguns dos meus alunos demonstraram, desde o início, desmotivação e desinteresse pela disciplina de EF, afirmando que não gostavam de desporto nem de fazer exercício físico porque é cansativo. Apesar de ter sido extremamente difícil, penso que consegui despertar o gosto pelo desporto em alguns alunos. Esta experiência toda permitiu-me fazer uma reflexão de carácter mais pessoal sobre a forma como comecei a lecionar na escola e sobre a forma como ensino nos treinos. A primeira diferença está na predisposição do aluno nos diferentes contextos. No contexto escolar, os alunos são obrigados a estar e, no treino, estão por opção, fazendo com que a predisposição para aprender seja completamente diferente. Por isso, este ano, como professora, tentei fomentar uma relação com os alunos mais próxima, não tão informal, à semelhança do que acontece no contexto de treino, mas sem nunca se perder o respeito pelo professor. Desenvolvi uma boa relação entre professor e aluno, havendo diálogo para compreender as necessidades do mesmo, com confiança de ambas as partes, proporcionando um bom ambiente de aula e uma boa gestão de problemas.



#### **4. UMA ESCOLA TEIP**

O Estágio Profissional decorreu no Agrupamento de Escolas de Pedrouços, tendo sido esta a minha primeira opção devido à proximidade do meu local de residência e por me terem elucidado que a escola era organizada, tinha uma boa gestão e o que o grupo de EF era coeso e unido. Confesso que as instalações para a prática da disciplina também me agradaram, principalmente o espaço exterior, onde existem dois campos bastante amplos e com boas condições, que me suscitaram logo algumas ideias de exercícios dinâmicos que poderia aplicar. Enquanto aluna do ensino secundário, senti falta de um espaço exterior amplo com condições para a prática de vários desportos (coletivos, principalmente). Saber que poderia usufruir de dois campos com estas características ainda me deu mais certeza que era a escola indicada para realizar este processo. A única particularidade da escola da qual eu tive mais receio é a escola ser TEIP. Fiz a minha pesquisa sobre este tipo de escolas, o que eram e como funcionavam, pois, tinha pouco conhecimento sobre as principais diferenças para as outras escolas. Esta escola é, então, um agrupamento de escolas TEIP, significando que muitos alunos estão inseridos num contexto social e económico desfavorecido. Esses alunos pertencem a famílias com grandes dificuldades económicas, problemáticas e socialmente desfavorecidos, existindo casos de violência e indisciplina. De acordo com a Direção Geral da Educação, “os objetivos deste programa escolar são a prevenção e redução do abandono escolar precoce e do absentismo, a redução da indisciplina e a promoção do sucesso educativo para todos os alunos”. Claro está que é um programa muito importante e que faz sentido ser aplicado de acordo com as condições em que muitas crianças e jovens vivem. Contudo, a ideia que eu tinha inicialmente (transmitida pelas notícias ou por relatos de professores que ouvia) era que, com estas dificuldades acima referidas, por vezes há outras privações, como sociais e emocionais, tornando o trabalho com estes jovens mais desafiador. Poder ser professora e responsável por uma disciplina numa turma na qual pudesse haver alunos quase da minha faixa etária, alunos problemáticos e indisciplinados confesso que me assustou um pouco e me deixou reticente. Mas também tinha em mente que teria de me adaptar, que poderia ser mais difícil do que outro contexto, mas que

em qualquer escola eu iria ter desafios e dificuldades. Agora, no final deste longo processo, estou convicta que foi uma escolha acertada pelas competências que me trouxe, por me ter dado novas perspectivas em relação ao que é realmente importante e de como o contexto no qual estamos inseridos é determinante.

Quando comecei o meu estágio não me deparei logo com adversidades ou com problemas que achava que ia ter, pois na minha turma, para além de ter alunos bastante jovens, cerca de 13/14 anos, havia poucos problemas de comportamento. Os alunos sempre foram muito respeitosos e educados. Desde o início que tentei transmitir e colocar ênfase nas atitudes e valores. Consegui perceber com a aplicação do questionário sociodemográfico e em conversas com a PC (Professora Cooperante) e a DT (Diretora de Turma) que alguns alunos têm problemas familiares e vida desfavorecida. No início do ano, a PC alertou-me logo para dois alunos que poderiam ser os casos mais complicados, de comportamento, o que correspondeu à minha sensação sobre que os alunos poderiam levar a turma a ter um pior comportamento. Uma aluna institucionalizada, demonstrava sempre desinteresse pela escola, uma atitude diferente em sala de aula e, por vezes, com uma abordagem incorreta com os professores. Contudo, quando começaram a acontecer as primeiras ocorrências, eu e a PC abordamos a aluna de forma a sensibilizá-la para um melhor comportamento, que foi melhorando gradualmente, tanto nas aulas de EF como nas restantes. O outro aluno foi um caso mais complicado, pois perturbava as aulas com alguma frequência e, por vezes, não era respeitador, nem com os colegas, nem com os professores o que levou a algumas intervenções necessárias da DT e consequentemente transmissão da ocorrência ao encarregado de educação. Apesar destes dois alunos, a atitude global da turma era muito correta. A forma de tratar o colega, os funcionários, os professores, de como estar em sala de aula e em contexto escolar, esteve maioritariamente presente nas atitudes dos alunos, em geral.

À medida que fui desenvolvendo confiança com os funcionários e professores, comecei a aperceber-me de alguns comportamentos atípicos de alunos a partir de experiências que os funcionários contavam sobre algum aluno mais problemático e pela forma como os alunos falavam dos seus familiares. Aos poucos, fui percebendo

uma ligeira diferença do ambiente desta escola para, por exemplo, a escola onde estudei e para as escolas que conheci. Houve uma situação que assisti e que me deixou um pouco apreensiva. Estava na Direção a imprimir documentos quando apareceu uma aluna muito perturbada (pela abordagem que tiveram com a menina, pareceu-me que não era a primeira que recorria à Direção) a contar um incidente que tinha acontecido em casa. O pai tinha-lhe batido por nenhum motivo aparente e a aluna apresentava marcas no corpo, afirmando que tal era um comportamento habitual. Eu fiquei muito incomodada com a situação, sabendo que não tinha poder para fazer rigorosamente nada, mas que a escola iria tratar do caso. Foi talvez nesse dia que percebi que estava a trabalhar com crianças com uma realidade completamente diferente da minha e que talvez o meu papel fosse mais importante do que o que eu achava.

Na minha opinião, as escolas TEIP têm de estar preparadas para uma intervenção na escola ligeiramente diferente, pois o contexto também é diferente. A Direção do Agrupamento de Escolas de Pedrouços tem um cuidado redobrado com os alunos, as histórias de vida e as situações atuais de cada um, tentando que a escola seja, acima de tudo, um lugar onde se sintam seguros, tentando depois promover o sucesso educativo e prevenir o abandono escolar.



## 5. CONCEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A EF é uma disciplina pertencente ao currículo escolar e é a disciplina que desenvolve aptidões físicas, intelectuais e morais através do desporto, segundo Batista e Queirós (2015). De acordo com as mesmas autoras, devido à implementação de um currículo escolar restrito, demasiado focado no intelectual, valorizando apenas o conhecimento, são deixadas de parte áreas de aplicação como a EF, limitando o desenvolvimento integral dos alunos ao nível da criatividade e da expressão artística.

Durante a realização do Estágio Profissional, apesar de a EF ser valorizada pelos professores da escola e membros da direção, sentia que os alunos e encarregados de educação valorizavam mais as restantes disciplinas, essencialmente Português e Matemática. Por exemplo, os alunos faltavam às aulas de EF para estudar para outras disciplinas e os Encarregados de Educação procediam à justificação das faltas, desvalorizando a disciplina e mostrando desinteresse pela mesma. Era uma atitude bastante comum e que também presenciei nos meus colegas, enquanto aluna do 3º ciclo de ensinos básico e secundário.

De acordo com Batista e Queirós (2015), a EF assume um papel secundário para a educação, questionando-a como componente obrigatória, devido à crença de que é uma disciplina que investe exclusivamente em capacidades físicas e no lazer. A legitimação desta disciplina foi um tema abordado durante a Licenciatura em Ciências do Desporto e no primeiro ano de Mestrado nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, em várias unidades curriculares como, por exemplo, Pedagogia do Desporto, Aprendizagem Motora e Desenvolvimento Curricular. Os professores tinham um cuidado especial em explicar-nos a importância da EF, desmistificando a ideia de que esta é apenas um complemento ao currículo escolar. Foram-nos transmitidos os vários papéis da EF, apoiados nos valores do desporto, como o desenvolvimento das capacidades físicas (é a única disciplina que trabalha a corporalidade), o desenvolvimento pessoal, social, emocional e cultural, a recreação e o desenvolvimento de características artísticas e a promoção do lazer.

Penso que não existe uma concepção única de EF pois esta vai sempre depender do contexto no qual estamos inseridos. Os valores e princípios de cada um e das pessoas que passaram por nós e nos tentaram instruir à cerca deste tema. De acordo com a minha pequena experiência, a EF visa educar através do movimento, com algum método, rigor e exigência para que contribua de forma decisiva para a formação integral do ser humano.

Para existir esta mudança de paradigma, irá ser necessário que os profissionais de EF trabalhem em conjunto para recolocar a aprendizagem no centro da EF. “O caminho da Educação Física deverá apontar sempre para o seu valor educativo e formativo, pois, da Escola, é isso que se espera” (Batista e Queirós, 2015). Tenho como objetivo tentar mudar este pensamento sobre a EF, nas escolas onde poderei trabalhar, e, na esperança de encontrar colegas que trabalhem na mesma direção.

## **6. ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM: O DESAFIO**

### **6.1 O CHOQUE COM A REALIDADE**

Antes de começar este percurso, os únicos exemplos que tinha relativamente ao que poderia ser o estágio eram as minhas vivências no ensino secundário e o meu trabalho como treinadora. Quando tentava imaginar o que seria o estágio e o meu percurso enquanto professora de EF, pensava inconscientemente nos meus professores de EF, em como eram as suas posturas em sala de aula, as diferentes formas de ensinar, as suas interações com os alunos, as diversas estratégias que usavam para manter o bom comportamento da turma e tentava perceber quais os métodos que tinham melhores repercussões na turma e em mim, enquanto aluna. O meu objetivo era entrar na escola com uma postura similar à que eu achava que tinha funcionado comigo e assim ter mais sucesso com os alunos e com a turma. Na faculdade, os professores já nos tinham alertado para um ano de muito trabalho e de muita adaptação, mas acima de tudo, um processo muito individual e de muita aprendizagem e para tentarmos retirar o máximo partido do estágio, para termos uma experiência mais completa. Tendo isto em mente, e ouvindo muita informação de várias fontes, estava muito nervosa com o começo. Não tinha muitas expectativas relativas às aulas, pois estava tão ansiosa que nem sabia bem o que esperar, apenas tinha muito receio de não vir a ser a professora divertida de que todos os alunos gostam, por saber que tenho muita dificuldade em dar-me a conhecer e em mostrar afeto. Não consigo ser muito divertida, talvez por ter uma personalidade introvertida e fechada. Os professores que mais me marcaram foram exatamente os professores com uma postura completamente diferente da minha, pelo que não estava nada confiante.

Quando soube que iríamos ter a oportunidade de trabalhar com DE fiquei muito feliz e com as expectativas muito altas pois, como já referi, fui atleta de DE e tal foi determinante no meu percurso e na minha motivação para a escola. Penso que

estava à espera daquilo que vivenciei, ou seja, de um grupo de alunos grande e unido, com muita dedicação e gosto pela modalidade.

O meu primeiro contacto com a escola foi a primeira reunião com os PC e os restantes Professores Estagiários (PE) para nos conhecermos e conhecermos as instalações da escola. Foi um dia muito importante, que me tranquilizou pelo facto de conhecer o meio onde ia trabalhar e com quem o ia fazer. Passado uns dias, acabamos por conhecer, numa primeira reunião escolar, os restantes professores da escola e os membros da Direção, e foi também uma experiência muito positiva. Todos nos receberam muito bem e mostraram-se disponíveis para nos ajudar. Por tanta novidade, ainda estava um pouco desorientada com tanta informação e um ambiente novo e repleto de adolescentes.

Na minha primeira aula, a dificuldade que senti foi a comunicação. Vinte alunos dentro do pavilhão para me ouvirem e eu rapidamente perdi a capacidade de estruturar uma frase. Esta dificuldade foi diminuindo aos poucos, no decurso das aulas, e com a ajuda da PC, pelas várias orientações relacionadas com o posicionamento perante a turma, algumas informações importantes sobre a mesma, fui mantendo o controlo da turma e, aos poucos, consegui um discurso mais fluído.

As maiores diferenças com o que havia expectado foram as dificuldades dos alunos a nível motor e coordenativo. Eu tinha ideia de que o nível desportivo nas escolas era fraco, mas fiquei um pouco inquieta quando me deparei com alunos de 13/14 anos que não sabiam andar de bicicleta, não sabiam as regras da maior parte dos desportos, confundiam, por exemplo, andebol com voleibol e com dificuldades a apanhar uma bola quando lançada. São situações bastante comuns, mas era algo de que eu não estava à espera. Algo que também me deixou chocada foi o índice de massa corporal dos alunos. Apesar de a minha turma não ter muitos alunos com excesso de peso, as restantes turmas dos PE tinham nomeadamente 2 alunos com obesidade mórbida além dos que tinham excesso de peso. Não estava à espera de encontrar tantos adolescentes com esta condição.

## 6.2 O MEU CONTEXTO

### 6.2.1 A MINHA TURMA

Nas primeiras reuniões de Núcleo de Estágio, para definirmos e estruturarmos todo o trabalho que iríamos realizar ao longo deste ano letivo, também nos foi dada a opção de escolhermos entre nós (PE) as turmas com as quais poderíamos ficar. Os meus colegas tiveram a gentileza de me deixar ficar com a turma do horário da manhã, para me permitir conciliar melhor o estágio com o treino, visto que tinham mais flexibilidade de horário. Depois desta decisão, a PC falou-nos sobre a turma e cada aluno da mesma. Apontei alguns dados importantes que me poderiam ser úteis durante o ano. No início do ano, a turma era constituída por 20 alunos, 13 raparigas e 7 rapazes, que apresentavam diversas nacionalidades: 15 eram portugueses, uma venezuelana, 2 alunos brasileiros, um angolano e uma nigeriana. Apesar de não ter influenciado a minha prática, inicialmente, pensei que poderia ser uma questão importante para, se necessário, integrar algum aluno de uma cultura diferente. A meio do segundo período entrou um aluno novo na turma, que se integrou bastante bem na mesma. Os restantes alunos foram muito recetivos, mas o aluno voltou a mudar de escola no início do terceiro período, o que não me permitiu ter muito tempo para o conhecer. No curto período que o aluno esteve na turma, consegui perceber que era muito ativo e realizava com muito sucesso as modalidades e conteúdos ensinados. A nível socio afetivo não consegui criar uma relação de muita proximidade para perceber como era a sua personalidade.

Esta turma tinha uma aula de 50 minutos e outra de 100 minutos. Também estive presente na disciplina de Educação para a Cidadania, uma aula de 50 minutos, que me permitiu conhecer melhor os alunos com a ajuda da DT que me forneceu sempre a informação relativa à turma e me ajudou a integrar na mesma.

De forma a conhecer melhor cada aluno, a conseguir ajustar a postura e a ter uma melhor intervenção com os alunos da turma, o Núcleo de Estágio decidiu entregar aos alunos um questionário sociodemográfico. Fizémo-lo em conjunto, eu e os meus colegas, com a posterior aprovação da PC. Pela análise dos mesmos, constatei que duas alunas apresentavam uma doença crónica (asma). As restantes informações obtidas nesta categoria não eram importantes ao ponto de condicionar

as aulas e o empenho na execução. Relativamente às questões de higiene 10 alunos não tinham o hábito de tomar banho depois de realizar atividade física, o que me levou, na aula seguinte, a abordar este tema e a referir a importância de tomar banho depois da aula de EF ou de qualquer tipo de atividade física e/ou desportiva. Na seguinte categoria, histórico familiar, agregado e ambiente familiar, foi importante ter conhecimento sobre as condições familiares dos alunos. A maior parte dos alunos responderam que existem doenças na família (principalmente, pais e avós): 4 alunos indicaram a asma, 2 hipertensão arterial, 11 diabetes e 1 epilepsia, o que me levou a pensar que muitas destas crianças, se não tiverem cuidado com os seus hábitos alimentares e desportivos, poderão vir a sofrer destas doenças. Relativamente ao agregado familiar, 13 dos 20 alunos vivem com os dois pais casados (mãe e pai) e com um ou mais irmãos. Como referi acima, há uma aluna que está institucionalizada e tem uma história de vida diferente e percebi que não se sentia à-vontade para partilhar e responder a esta secção do questionário. Às questões do ambiente familiar, grande parte dos alunos respondeu que era agradável. Apenas duas alunas disseram que o ambiente familiar não era bom. Uma vez que a família é algo determinante para a vida dos alunos, para o seu crescimento, para adquirir e aprender várias competências a nível social, emocional, para o seu autoconhecimento e para um bom aproveitamento escolar optei por partilhar estas informações com a DT de forma a conseguir perceber melhor as respostas de alguns alunos. Relativamente à habitação, 10 alunos afirmam não ter um quarto individual e destes 10, 7 dizem não gostar do local onde habitam, sendo a principal razão ser um local pequeno e não terem quarto próprio. Este facto aponta mais uma vez para as dificuldades que as famílias possam ter por viverem em condições menos boas para uma família de 4 ou 5 pessoas. Na categoria do desporto e atividade física, apenas 3 alunos responderam realizar desporto federado (futebol, basquetebol e krav magá), os restantes não praticavam nenhum desporto. À frequência de exercício físico, 4 alunos responderam mais de 4 vezes por semana (os 3 alunos que praticam desporto federado e outro aluno), uma aluna respondeu 3 vezes por semana, 3 alunos responderam 2 vezes por semana, 2 alunas responderam 1 vez por semana e 9 alunos disseram que não realizam

nenhum tipo de atividade física. Ou seja, quase metade da turma não realiza nenhum tipo de exercício físico o que me deixou um pouco preocupada pois são adolescentes de 13/14 anos com uma vida completamente sedentária, sem os estímulos que o desporto oferece e que poderá trazer repercussões para a saúde e bem-estar físico e mental. Relativamente à disciplina de EF, 6 alunos disseram não gostar da disciplina e os restantes responderam afirmativamente. Cinco alunos acabaram o ano anterior com nível 5, 8 alunos com nível 4, e 5 alunos com nível 3. Com estes dados, fiquei com uma expectativa boa em relação ao nível da turma pois os resultados foram todos positivos e uma média de nível 4 remete para um bom aproveitamento na disciplina. Contudo, tinha como objetivo conseguir motivar aqueles 6 alunos e desenvolverem o gosto pela modalidade e por desporto em geral. A categoria dos tempos livres tinha várias perguntas, sendo as mais relevantes se os alunos tinham computador pessoal. Sete responderam negativamente. Deixou-me em alerta, pois são alunos que têm de arranjar outras estratégias para realizar tarefas que exijam o uso do computador (exemplos: utilizar a biblioteca, conversar com a DT e arranjar forma de fazer as tarefas sem o uso do computador, fazer mais trabalhos em grupo e agrupar um aluno com computador e outro sem). Na ocupação dos tempos livres, 13 alunos responderam ocupações relacionadas com tecnologia, telemóveis e computadores, por exemplo: ver filmes e séries, jogar videojogos, Youtube, Netflix, chamada com os amigos, estar no telemóvel, entre outros. O que mais uma vez me deixou preocupada, contudo era expectável. A quantidade de horas que os alunos passam em frente ao computador e televisão é em média de 5 horas, que me deixou bastante apreensiva e sem saber muito bem como é que poderia tentar mudar estes hábitos tão vincados que os alunos têm.

O questionário foi útil, pois deu-me mais conhecimento sobre cada aluno e também me forneceu algumas informações que poderiam condicionar a prática. Por exemplo, tinha de ter um cuidado extra com as alunas asmáticas e saber como agir perante uma crise. Ao conhecer os gostos desportivos dos alunos, poderia utilizar essa informação estrategicamente de forma a motivá-los para as aulas.

## 6.2.2 O GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Departamento de EF era composto por 12 professores e 6 PE. Apesar de, nesta escola, não ser habitual receber estagiários de EF, fui recebida com muita alegria e energia por todos os professores. Visto que eramos 6 PE, fomos divididos em 2 núcleos de estágio, tendo cada núcleo 3 elementos e o respetivo PC. Apesar de a PC do meu núcleo de estágio estar mais presente no meu processo, ambos os PC tiveram um grande contributo para a minha aprendizagem.

Depois de conviver com os diversos professores de EF percebi que funcionavam como equipa e que todos trabalhavam para o mesmo objetivo, o de dar mais e melhores vivências desportivas aos alunos. Tive a oportunidade de observar aulas de alguns professores e reparei que todos os professores são diferentes, usam métodos e estratégias diferentes, a própria personalidade e postura são fatores que dão diferentes dinamismos às aulas e que as diferenciam umas das outras. Apesar de me identificar mais com umas aulas do que com outras, foi bastante interessante observar professores experientes, que já passaram por algumas gerações de alunos, a fazerem o seu trabalho com bastante naturalidade e autenticidade. As aulas que mais captaram a minha atenção foram as que tinham exercícios que envolviam o divertimento e que, ao mesmo tempo, desenvolviam um trabalho específico. Também eram interessantes os professores que davam uma certa autonomia aos alunos, de forma que eles próprios indicassem correções ao colega e pudessem explicar um exercício. As aulas mais chamativas são, normalmente, aquelas em que alunos estão felizes e motivados, à procura de aprender. A capacidade de captar a atenção dos alunos, de adaptar uma aula num espaço muito reduzido ou sem o material que iriam precisar, a relação com os alunos, de carinho e proximidade, mas acima de tudo de respeito e as chamadas de atenção assertivas foram as coisas que mais me captaram a atenção nos professores. Dei por mim a pensar se alguma vez iria ser capaz de ser um bocadinho da professora que eles são. Retirei muito conhecimento destes professores, com quem tive mais contacto, que eram os professores que lecionavam no horário da manhã nos pavilhões da escola. Importante referir também o cuidado de todos os professores, principalmente do professor responsável pelos alunos com Necessidades

Educativas Especiais, que tentou proporcionar um ambiente rico em estímulos e vivências diversificadas a estes alunos, prevalecendo na postura deste professor a calma e a paciência. Tanto conhecimento que adquiri destes professores, alguns conselhos que ouvi, refizeram um pouco a minha opinião sobre o que é ser um bom professor.

Durante este ano letivo foram realizadas várias atividades pelo grupo de EF e senti sempre a dedicação extrema de todos os professores para que as mesmas fossem bem organizadas, inovadas e motivassem os alunos para a prática de exercício físico. Afirmando, com certeza, que nos dias em que se realizavam atividades para os alunos estavam presentes todos os professores de EF, que cobrem todas as tarefas, como a organização do material e distribuição do mesmo pelos espaços, organização dos alunos pelos mesmos, colocação de cartazes e documentos informativos pela escola, organização de lanches, assuntos relacionados com tecnologia (bases de dados, sistemas de som), controlo das turmas e possíveis emergências e/ou imprevistos, arrumação do material, deixar os espaços prontos para as aulas do dia a seguir e lançar os resultados. Dito assim, nem parece que é muito exigente, mas toda a organização e decisões que estão por trás de cada uma destas atividades é algo rigoroso e implica uma ótima gestão e o empenho de cada um dos professores. Foi notório e transpareceu em cada uma das atividades.

Não poderei deixar passar a dedicação do Diretor da escola, que é uma presença regular em todos os acontecimentos organizados pelo grupo de EF. O Diretor é licenciado em EF e mostra muito o seu interesse nesta área. Devido ao seu trabalho nesta escola, a EF é uma disciplina com importância e reconhecimento. Percebi que é uma espécie de bola de neve, ou seja, o Diretor e membros da direção dão autonomia e espaço à EF para haver mais momentos relacionados com o desporto, o grupo de EF sente esse apoio e reconhecimento pela disciplina e pela sua profissão e trabalham em conjunto para promover mais a disciplina e tudo que está relacionado com ela. Em consequência há uma maior probabilidade de termos alunos motivados e participativos. Valorizamos a disciplina e sentimo-nos mais capazes, pois trabalhamos todos para o mesmo.

## 6.3 PLANEAMENTO

### 6.3.1 PLANOS DE AULA

É essencial haver um bom planeamento da aula para que a mesma corra bem, com uma melhor organização e um melhor aproveitamento do tempo disponível. Construir um plano de aula adequado à minha dinâmica e que garantisse o sucesso do processo de ensino-aprendizagem foi uma tarefa desafiadora e que esteve em constante progresso, caracterizado por duas grandes mudanças, uma logo no início e outra a meio do ano.

No início do ano letivo realizei um modelo de plano de aula que rapidamente sofreu alterações, principalmente no que toca à organização da informação. Era confuso, tinha dificuldades a encontrar a informação de forma imediata e percebi que precisava de reorganizar. A PC sugeriu, também, algumas alterações que me ajudaram a ganhar o controlo e confiança na aula como, por exemplo, a realização de grupos de níveis. Consistia em, de acordo com o objetivo da aula, dividir os alunos em grupos e apontar esses grupos no plano de aula de forma a ser rápido realizar esta divisão. Acontecia com regularidade, quando um ou mais alunos faltavam ou não realizavam a aula, a necessidade de reajustar os grupos e com o suporte dessa informação no plano de aula, conseguia com mais facilidade e rapidez reajustar.

No 2º período, foi realizada uma reunião com a PO (Professora Orientadora) com os dois Núcleos de Estágio e os PC, na qual, a PO, depois de ter assistido às nossas aulas, percebeu que o plano de aula não estava a cumprir com a sua função e nós não estávamos a utilizá-lo de forma proveitosa. Visto que a minha preocupação inicial tinha que ver com o controlo da turma e o meu desempenho enquanto professora, o plano de aula estava apenas a ser usado como um guia para a aula e não uma ferramenta com foco na aprendizagem dos alunos. Achava que tinha de cumprir com rigor o que tinha planeado e se não cumprisse por falta de tempo ou esquecimento da minha parte tomava isso como uma falha. Estava muito focada no meu processo de aprendizagem, no meu desempenho como professora, se estava a projetar bem a voz, se estava bem posicionada, se não me esquecia de nenhuma progressão de exercício nem de referir nenhum critério de

êxito de um determinado conteúdo, entre outras tantas preocupações, mas nunca se os alunos estavam de facto a aprender. Foi uma questão que a PO apontou na reunião e que me fez refletir, começando por fazer algumas alterações, por sugestão da mesma, ao plano de aula. Comecei por, nos objetivos para a aula, relacionar o comportamento esperado com a condição de exercitação, colocando os critérios de êxito para aquele exercício. Por exemplo, realizar a posição base, através do jogo 1vs1, com flexão dos joelhos e batimento com o pé contrário à mão. Assim, sabia que o meu foco naquele exercício iriam ser aqueles 2 critérios e apenas iria dar *feedback* relativo a eles para que os alunos se pudessem focar exatamente naquilo que queria trabalhar. Um erro que cometia com muita frequência, antes de realizar esta alteração, era dar *feedback* sobre tudo que eles faziam de errado. Era muita informação e os alunos não conseguiam corrigir tudo ao mesmo tempo e, provavelmente, nem sabiam em que deveriam manter a atenção, porque o meu *feedback* também não era constante e direcionado. Outra alteração, ainda relacionada com a ideia anterior, foi introduzir e/ou exercitar menos conteúdos nas aulas. Por vezes, tinha planeado trabalhar 6/7 conteúdos, fazendo com que, mais uma vez, não conseguisse trabalhar com afinco nenhum deles, pois estava preocupada em cumprir com tudo aquilo que estava estipulado ensinar. Foi preferível fazer menos e ser mais eficaz para a aprendizagem dos alunos, mesmo que, por vezes, não tivesse conseguido cumprir com tudo. Algo que dificultou este processo foram as greves dos professores, que me retiraram 3 a 4 aulas que tinha para trabalho de algumas modalidades. Nestes casos, não foi mesmo possível cumprir com o planeado, mas são situações que ultrapassam o nosso controlo. Por último, a outra alteração que realizei ao plano, e talvez a menos importante, foi retirar tudo o que não fosse necessário estar presente. Ou seja, tudo aquilo que não fosse útil para a minha aula, não fazia sentido estar escrito e estava-me a tirar espaço para outras coisas como, por exemplo, um esquema, que, visualmente, me ajudasse rapidamente a organizar o exercício e o material pelo espaço. Todas estas alterações foram muito úteis para a minha prática e foram um marco de mudança neste processo.

### 6.3.2 DO PLANEAMENTO À PRÁTICA

Relativamente à minha prática, inicialmente, como referi em cima, estava muito dependente do plano de aula e de várias formas. Até há primeira aula observada pela PO, que me alertou para a questão, dava sempre as aulas com o plano na mão e nunca me tinha apercebido do quão isso condicionava os meus movimentos. Era um hábito que tinha e na maioria das aulas nem precisava de olhar para ele, mas parecia que me sentia mais segura ao confirmar cada exercício que ia explicar. Depois, comecei a desabituar-me de o ter na mão e só recorria ao plano para indicar os elementos de cada grupo para um determinado exercício ou alguma indicação mais específica que tivesse colocado lá. Senti logo grandes diferenças, comecei a ajudar mais, por exemplo, em vez de corrigir oralmente uma posição, tocava no aluno e explicava qual era a forma correta. Sinto que comecei a fazer parte da aula, seja para exercitar com eles ou para os incentivar numa atividade. Algo que está relacionado com a minha dependência do plano é o seguinte: se me esquecia de algum exercício ou variante do mesmo ou sentia necessidade de perder mais tempo com um exercício, por estar a ter um bom resultado, do que o que tinha planeado, começava a ficar nervosa com receio de não vir a cumprir com todo o planeamento. Só depois de uns meses é que percebi que não há problema nenhum e não tenho de encarar isso como um aspeto negativo. A teoria e a prática complementam-se, mas não deixam de ser diferentes. Penso que o plano de aula é um guião necessário para a nossa aula, mas se tiver de sofrer algumas adaptações devido ao decurso da mesma, deverão ser aplicadas.

Nas primeiras aulas, como já referi, a primeira dificuldade que senti foi a comunicação. Relacionado com isto, tive algumas dificuldades a projetar a voz e, dependendo do espaço da aula e ambiente à volta, poderia ser mais difícil ou não. Numa reunião com a PO e os restantes PE, a PO ensinou-nos exercícios para tentar ultrapassar esta dificuldade. Foram úteis e a PC com o passar do tempo afirmava que estava a melhorar, contudo é uma dificuldade que mesmo no final ainda sentia. Por exemplo, se precisava de comunicar com mais alunos num torneio já tinha de fazer muito esforço com a voz e, mesmo assim, por vezes não era suficiente.

Depois do marco de mudança que referi em cima, da alteração do plano de aula, comecei a sentir algumas diferenças mais significativas. A maior foi na aprendizagem dos alunos, começou a ser mais eficiente. Por exemplo, sentia que quando ensinava um gesto técnico e insistia em poucos critérios de êxito, que achava mais importante, na aula seguinte a maior parte dos alunos adotava o que tinham aprendido. Acabava por me poupar tempo, pois já não tinha tanta necessidade de voltar a corrigir algo que já tínhamos trabalhado. Ainda sobre isto, sentia que os alunos iam tendo mais sucesso, aos poucos. Tentava realizar exercícios mais simples, focados no que queria que eles exercitassem, e eles próprios sentiam-se mais capazes, mais motivados e felizes. Claro que também tinha uma parte negativa. Os alunos com mais capacidades, por adquirirem mais rapidamente os movimentos do que os outros, por vezes ficavam aborrecidos por repetirem algo que já sabiam fazer. Neste caso, tentava fazer uma adaptação e aumentar-lhes a dificuldade de forma a ser mais desafiante. Dependendo da modalidade, conseguia-o com mais ou menos facilidade.

Do início do ano letivo para o final verifiquei melhorias no meu desempenho enquanto professora, como era de esperar, e penso que aprendi a lidar com as minhas dificuldades. Contudo, acho que algumas não vão desaparecer. Por exemplo, penso que vou sentir sempre dificuldades a expressar-me ou a comunicar. Acho que desenvolvi algumas estratégias para combater esta dificuldade e que ainda posso melhorar com os anos de experiência que terei pela frente (espero eu).

## **6.4 TAREFA DE AVALIAR**

A avaliação é um processo muito complexo que tem vários propósitos, sendo alguns a certificação, seleção, regulação e a aprendizagem (Broadfoot and Black 2004). Haverá então uma ligação entre o currículo da disciplina, o método de ensino do professor e a avaliação dos alunos, nunca esquecendo que a avaliação é para a aprendizagem, sendo este um processo contínuo.

Durante o Estágio Profissional, realizei vários momentos de avaliação, mas, inicialmente, não refletia sobre eles. Penso que olhava para os diferentes momentos de avaliação como se não estivessem relacionados. Depois percebi que a maneira

como eu ensinava interferia bastante na aprendizagem dos alunos, tanto positivamente como negativamente e comecei a fazer ligeiras alterações para garantir que todos os alunos aprendessem, independentemente das suas capacidades. Estas ligeiras alterações tiveram que ver com a entrega de um documento, em todas as modalidades, de impacto de aprendizagens, que consistia num documento com algumas perguntas. Os alunos respondiam individualmente e depois efetuávamos a correção, tendo no final uma pergunta para avaliar de 1 a 5 sobre como tinha corrido a aula. Este documento, depois de analisado, dava-me a perceber quais as questões em que eles falhavam mais e, se necessário, na aula seguinte voltava a insistir nesse assunto. Com a última pergunta percebia se os alunos tinham gostado da aula e se estavam motivados. Algo que também optei por entregar foi um questionário anónimo com várias perguntas sobre o nível de satisfação com as aulas, o meu método de ensino e a abordagem às modalidades do 2º período, a minha relação com os alunos e sugestões pertinentes para aplicar nas aulas durante o 3º período. Foi, sobretudo, positivo, mas tive alunos a responderem que queriam jogos diferentes e deram sugestões de alguns. Dependendo da modalidade que estivéssemos a dar, foi algo que tentei implementar nas aulas, no aquecimento e, se houvesse tempo, no final da aula. Com o tempo reparei que os alunos vinham para as aulas com muitas sugestões de jogos, alguns relacionados com a modalidade que estávamos a abordar, e ficavam muito excitados por a ideia deles estar a ser escolhida e apresentada à turma. Inicialmente eram muito desorganizados e confusos, tinham muita dificuldade em explicar as regras do jogo, mas, com o passar das aulas, tornaram-se mais práticos e comunicativos. Esta mudança ocorreu, temporalmente, perto da segunda alteração que realizei aos planos de aulas e penso que ainda ajudou mais no processo de aprendizagem dos alunos, notando em algumas melhorias em alguns alunos no final do ano.

Como referi, realizei vários momentos de avaliação sendo os principais a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa. Nestes 3 momentos, era entregue aos alunos um documento realizado pelos PE, que consistia numa tabela com os conteúdos que estavam a ser avaliados e com a

respetiva nota associada a um ícone. Deste modo, os alunos conseguiam perceber em que nível se situavam, quais as maiores dificuldades e poderiam colocar dúvidas caso não percebessem o porquê daquela avaliação. No final de cada modalidade poderiam comparar os diferentes momentos de avaliação e reparar numa possível evolução.

A Avaliação Diagnóstica realiza-se no início de cada processo ensino-aprendizagem e ajudou-me na organização da Unidade Didática, de forma a dar ênfase às dificuldades encontradas, procurando sempre cumprir com os objetivos que se encontram definidos nos programas nacionais de EF. Também me ajudou a perceber o nível da turma e se esta era heterógena ou não. Reparei que a performance dos alunos sempre foi muito diferente no mesmo contexto, obrigando-me a refletir na preparação das aulas e a construir progressões pedagógicas consoante os diferentes níveis que os alunos apresentassem.

A Avaliação Formativa foi realizada de forma mais informal, para eu consultar e refletir. Contudo quando havia 8 a 10 aulas dedicadas a uma modalidade e estas decorriam dentro da normalidade, sem greves ou outras interrupções, entregava aos alunos o documento relativo a esta avaliação, de forma a eles verificarem a sua evolução. Esta avaliação permitia perceber se os alunos tinham evoluído e, desta forma, se os processos de ensino-aprendizagem utilizados estavam a surtir efeito. Permitiu-me melhorar as minhas competências com o objetivo da retenção das aprendizagens dos alunos.

A Avaliação Sumativa é o momento que finaliza cada Unidade Didática e, de acordo com os objetivos pré-definidos, permite avaliar os alunos globalmente. Foram nestes momentos que senti mais dificuldades pois a escala de avaliação (1 a 5) é reduzida, fazendo com que seja difícil distinguir os alunos. Senti muitas vezes que poderia estar a ser injusta na atribuição de notas. Em casos de maior indecisão, confesso que as Atitudes e Valores ajudavam a decidir, pois sempre achei que deveria destacar um aluno com um comportamento correto, que demonstrasse empenho e interesse, com participação nas aulas e nas atividades realizadas pelo grupo de EF. Realizei vários apontamentos destes alunos mais empenhados e

também de alunos com atitudes mais negativas, aos quais recorri e que me ajudaram na avaliação.

Todos estes momentos avaliativos eram discutidos com a PC e nem sempre tínhamos a mesma opinião. Sendo estes momentos muito individuais e subjetivos, é natural que tivéssemos ideias diferentes. Contudo a PC, tendo mais experiência e conhecimento do que eu, orientava-me sempre para fatores importantes como a existência de 3 períodos e o processo ser contínuo. Esta troca de ideias era muito importante e fez-me ter outra visão sobre a avaliação, olhando mais para o todo e não só para as competências motoras que os alunos mostravam.

## **6.5 AULAS OBSERVADAS**

Durante o ano letivo foram várias as aulas que tive a oportunidade de observar, tanto dos PE como dos professores de EF da escola. As aulas que observei com um caráter mais crítico e de análise pormenorizada foram as da PC e as dos PE do meu Núcleo de Estágio, por serem as pessoas que mais fizeram parte do meu percurso e da minha aprendizagem. Eram observações registadas, que fizeram parte do meu trabalho desenvolvido no Estágio e que foram úteis de diversas formas. Por exemplo, a PC e os PE (essencialmente) tinham acesso a estas observações e podiam consultá-las para ter mais uma opinião de como tinha decorrido a aula.

Estas observações foram realizadas num documento fornecido pela PC no início do ano e, apesar de termos tido autonomia para alterar/acrescentar itens de observação, todos os PE concordaram com a organização do documento, não tendo sofrido nenhuma alteração desde o início. A ficha de observação estava organizada da seguinte forma: tinha, no início, uma pequena caixa com o nome do professor e da turma que estava a ser observada, a modalidade e os conteúdos a abordar na aula e o material utilizado na mesma. Passando à parte inicial da aula, tinha um pequeno quadro com aspetos a observar, de 1 a 5, na instrução inicial sendo eles a disposição dos alunos, transmissão dos conteúdos e objetivos da aula, apresentação dos exercícios e capacidade de síntese. No aquecimento, a ficha tinha um quadro semelhante com aspetos diferentes, sendo eles, organização,

instrução, demonstração, intensidade, variedade e especificidade dos exercícios. Na parte fundamental da aula, os aspetos a ser observados eram, duração de cada exercício, tempo de prática motora, organização, feedback, demonstração e utilização e demonstração do material. Na parte final, o retorno à calma, arrumação do material, referência à próxima aula, balanço da aula, capacidade de síntese e clareza eram os aspetos a observar. Todas estas fases tinham um espaço para apontar observações, para completar a ficha e onde podíamos escrever as falhas e possíveis soluções, os pontos fortes da aula, sugerir exercícios e estratégias para os mesmos de forma a enriquecer o trabalho desenvolvido pelos colegas.

As aulas que observei da PC foram apenas em duas turmas, uma de oitavo ano e outra de décimo segundo. A turma de oitavo ano era composta por 15 alunos, mas era bastante problemática, de várias formas. Eram alunos de diversas idades, havendo alguns repetentes, com pouco interesse pela escola e tinham, com regularidade atitudes incorretas perante a professora, havendo momentos de falta de respeito. Eram pouco assíduos e todas as aulas que observei desta turma, apenas 8 a 9 alunos estavam na aula, havendo sempre alunos sentados, sem realizar a aula por não terem o equipamento necessário para a mesma. Apesar de ser bastante desafiador trabalhar com alunos com estas características, a PC surpreendia-me diversas vezes com as estratégias que utilizava para os motivar a realizar a aula, o que já era uma vitória. Houve uma, em específico, que me ficou na memória, uma aula de andebol, de introdução ao passe de ombro e passe picado. Fiquei maravilhada a ver aqueles alunos a realizar a aula com tanto empenho e obediência e até consegui reparar nas capacidades fenomenais que um aluno da turma tinha para o desporto. O oposto acontecia na turma de décimo segundo ano, constituída por 18 alunos excepcionais, a nível de comportamento, de capacidades motoras, alunos empenhados e motivados com vontade de aprender. As aulas desta turma decorriam sempre de forma agradável e nunca assisti a nenhuma situação desagradável que alterasse o decurso da aula. Foi na observação destas aulas que tive o meu primeiro contacto com alunos do secundário, nunca tendo conseguido criar uma relação muito próxima com eles, pois apenas observava as aulas. Destas aulas, retirei informação sobre a

abordagem a várias modalidades, principalmente o futebol, por ter assistido mais aulas dessa modalidade. Também aponte algumas progressões de ensino que resultaram positivamente nos alunos com mais dificuldades. Algo que também percebi foram as principais diferenças de trabalho com dois ciclos diferentes de escolaridade e que têm que ver essencialmente com a maturidade dos alunos e os diferentes tipos de discurso que podemos ter para os captar. A própria postura da PC alterava dos 8º anos para o 12º segundo, tendo uma postura mais relaxada nas aulas de secundário, também por ser uma turma que estava mais controlada e que mostrava ser mais responsável.

Relativamente às observações das aulas do PE, contribuíram de diversas formas para o meu desenvolvimento enquanto professora. Primeiro por serem um método de aprendizagem que me permitia tirar ideias e sugestões a experimentar nas minhas aulas. Apesar de as turmas serem diferentes e o que funcionava para uma pudesse não funcionar para outra, observar as aulas dos PE foi sempre muito enriquecedor pois experimentei formas de ensino e maneiras de abordar as modalidades diferentes e adotei diferentes posturas. Assim, fui conseguindo perceber o que funcionava melhor para a minha turma a nível de comportamento em sala de aula, aprendizagem mais eficaz e mesmo para captar a atenção dos alunos. A partilha das observações que realizávamos também foi uma ferramenta muito importante que me ajudou a minimizar os erros e falhas que, por vezes, cometia e nem me apercebia. Por fim, ver os meus colegas a passar pelo mesmo percurso que eu, com dificuldades semelhantes ou não, a progredir e a tornarem-se melhores profissionais, era algo que me deixava muito satisfeita. Foram fundamentais para a minha evolução e, muitas vezes, as primeiras pessoas a quem eu recorria em momentos mais difíceis do Estágio Profissional.

## **7. PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÕES COM A COMUNIDADE: A APRENDIZAGEM**

### **7.1 AULAS DE CIDADANIA**

A Educação para a Cidadania é uma disciplina que está inserida no currículo escolar e que, segundo as linhas orientadoras da Direção Geral da Educação (Direção Geral de Educação, 2013), tem como objetivo promover a formação integral de alunos responsáveis e conscientes, que compreendem os seus direitos e deveres, desenvolvendo valores éticos e morais. De acordo com os Programas Nacionais de Cidadania e Desenvolvimento (Direção Geral de Educação, 2018), os domínios a desenvolver nesta disciplina organizam-se em três grupos, com implicações diferenciadas. O primeiro grupo é obrigatório para todos os ciclos de escolaridade, porque conta com áreas transversais e longitudinais que são Direitos Humanos, Igualdade de Género, Interculturalidade, Desenvolvimento Sustentável, Educação Ambiental e Saúde. O segundo grupo é composto por Sexualidade, Media, Instituições e participação democrática, Literacia financeira e educação para o consumo, Segurança rodoviária e Risco e tem de ser trabalhado, no mínimo, em dois ciclos do ensino básico. O terceiro grupo têm áreas opcionais para qualquer ano de escolaridade como Empreendedorismo, Mundo do Trabalho, Segurança, Defesa e Paz, Bem-estar animal, Voluntariado ou outra área, de acordo com as necessidades da escola. No entanto, conforme as linhas orientadoras da Direção Geral da Educação (Direção Geral de Educação, 2013), dependendo das dinâmicas estabelecidas pelas escolas dentro da autonomia que lhe é dada na abordagem a esta disciplina, a Educação para a Cidadania pode adotar diferentes formas. Pode ocorrer, essencialmente, através do desenvolvimento de projetos e atividades iniciados pela própria escola, em parceria com as famílias e outras entidades envolvidas. A Educação para a Cidadania é, então, desenvolvida de acordo com as necessidades e objetivos de cada escola e os documentos e normas orientadoras da disciplina não constituem guias ou programas prescritivos e sim instrumentos de apoio, dando autonomia a cada estabelecimento de ensino. Apoiando-se nos

Programas Nacionais de Educação para a Cidadania, os professores da área disciplinar de Cidadania e Desenvolvimento do Agrupamento de Escolas de Pedrouços realizaram, no início do ano, um mapa de priorização dos domínios a desenvolver para cada ciclo de escolaridade. Segundo esse mapa, para o 8º ano, os domínios a desenvolver do 1º grupo eram o Desenvolvimento Sustentável e a Educação Ambiental, do 2º grupo eram a Sexualidade e o Risco e do 3º grupo o Voluntariado. Assim, o 8ºano tinha cinco domínios para estudar durante este ano letivo.

A disciplina de Educação para a Cidadania era orientada pela DT, que tem uma função muito importante, pois é o professor responsável pela coordenação e acompanhamento de uma determinada turma ao longo do ano letivo. Durante este ano pude observar a DT a exercer várias funções como a monitorização constante do desempenho dos alunos, identificando as suas necessidades, quer a nível académico, quer a nível pessoal. A minha turma tinha alunos com algumas dificuldades em determinadas disciplinas, fazendo com que o seu aproveitamento nas mesmas fosse baixo. A DT tentava arranjar diversas estratégias para que estes alunos conseguissem melhorar as suas notas, como mudar a planta da sala de aula, colocando estes alunos em lugares estratégicos, mais perto do quadro ou ao pé de outros alunos com menos dificuldades, para promover a atenção deles em sala de aula, tentar adaptar os métodos de ensino utilizando diferentes abordagens, como realizar aulas mais práticas, agrupar os alunos para os mesmos estudarem em grupo e ajudarem-se mutuamente e utilizar material diferente com recurso à tecnologia. Outra função muito importante, que observei diversas vezes, foi a constante comunicação e envolvimento dos pais ou encarregados de educação, envolvendo-os na comunidade escolar e nos assuntos da turma. Os *feedbacks* constantes na tentativa de aumentar a motivação da turma para todas as disciplinas, de forma a também aumentar a envolvimento dos alunos nas atividades escolares. A PC sempre me encorajou a falar com a DT no caso de ter alguma dúvida específica sobre algum aluno da turma ou sentisse necessidade de relatar algum acontecimento, tanto positivo como negativo, de alguma aula. Esta partilha foi sempre muito benéfica para mim, pois fui aconselhada diversas vezes sobre os

procedimentos mais eficazes que poderia ter relativamente a alguma situação ou, inicialmente, à melhor forma de como lidar com alunos introvertidos. Da parte da turma, sempre que havia necessidade de recorrer a um professor, a DT era sempre a primeira a ser informada/procurada o que era algo bastante positivo e mostrava que os alunos tinham confiança na professora responsável por eles, mostrando um ótimo trabalho desenvolvida pela mesma.

No 1º período, as aulas de Educação para a Cidadania foram determinantes para a minha integração na turma. Conseguia observar o comportamento dos alunos noutra contexto e as diversas interações permitiram conhecer melhor as suas personalidades. Devido ao Dia Mundial da Alimentação, a DT optou por fazer uma aula de sensibilização alimentar, fazendo uma apresentação sobre como realizar uma alimentação saudável, desmistificando alguns mitos de alimentação. Referiu também diversos outros tipos de alimentações, como vegetariana e a vegan, explicando em que consiste cada uma e nos principais cuidados a ter para a adoção das mesmas. Durante a aula, eu e a professora fomos tentando perceber alguns hábitos de alimentação dos alunos, fazendo algumas questões, tais como se tomavam o pequeno-almoço, se comiam sopa e fruta às refeições e as repostas deixaram-nos bastante preocupadas. Percebemos, por alto, que sensivelmente metade dos alunos não tomava o pequeno-almoço e a primeira refeição que faziam era, por vezes, à 1h da tarde depois de terem estado uma manhã inteira na escola. Abordei esta questão numa reunião de Núcleo de Estágio e os PE tiveram a mesma aula e deparam-se com hábitos pouco saudáveis dos seus alunos. Decidimos, em conjunto, e com a aprovação da PC e respetivas DT de cada turma, realizar um questionário que tinha como objetivo perceber os hábitos alimentares dos alunos de forma mais detalhada. Depois de aplicado, a DT recolheu os questionários e pediu-me para ser a mesma a analisá-los, pois ficou preocupada e queria realizar uma reunião com os encarregados de educação dos alunos com hábitos mais preocupantes, para os alertar desta situação. Depois, tive a oportunidade, de eu mesma, analisar os questionários e a informação mais relevante que retirei foi o que referi acima. Oito alunos em 19 não tomavam o pequeno-almoço. Também retirei que grande parte dos alunos não tinha o hábito de comer sopa às refeições e quase

todos consomem refrigerantes nas mesmas. Esta questão da alimentação prolongou-se mais do que tinha sido planeado, pois foi uma necessidade da turma. O tópico optado por estudar a seguir foi a igualdade de género e o sexismo, devido a uma palestra que aconteceu na escola e à qual a turma foi assistir. Antes da palestra tivemos uma aula para familiarizar os alunos para esta temática e também para tentar perceber o que eles entendiam por igualdade de género. Fiquei surpreendida com a turma, no geral, pois mostraram ter opiniões maduras com base em informações atualizadas, o que me deixou feliz e com a esperança de que, talvez, no futuro venhamos a ter uma sociedade em que haja, efetivamente, igualdade de género e de oportunidades. Optei por falar deste assunto no desporto pois é a minha área de estudo, e os alunos mostraram interesse e respeito pelas opiniões dos colegas.

No 2º período, o tema abordado inicialmente foi a sexualidade. Foi dada uma aula de sexualidade, na qual a professora mostrou um documento com as diferentes orientações sexuais. Inicialmente, estava com um pouco de receio de abordar esta temática, apenas por sentir que os alunos poderiam ficar desconfortáveis ou até terem comentários (em tom de brincadeira) desagradáveis ou inapropriados. Para ser sincera, nunca senti os alunos tão interessados e participativos como nesta aula. Estavam sempre com o braço levantado, com várias dúvidas pertinentes, mostrando pouco constrangimento. Apenas houve alguns casos de meninas mais tímidas que me chamaram ao lugar, pois não queriam falar para a turma toda. Nestes casos, optava sempre por tirar a dúvida para a turma toda caso fosse uma dúvida comum ao resto dos alunos. Foi uma aula muito interessante e senti que os alunos tinham mais confiança para falar comigo do que com a DT, talvez por também lhes ter mostrado o meu à vontade sobre o assunto. Senti apenas que uma aula foi pouco para falar sobre tudo e esclarecer as curiosidades dos alunos, visto que eles estavam muito interessados. Sugeri à DT realizar uma apresentação com outras questões e até em fazermos uma recolha anónima de perguntas que eles pudessem ter e, por algum motivo, tivessem tido receio de perguntar. Contudo, foi algo que não aconteceu, e passamos rapidamente à atividade seguinte que tinha o nome “As árvores da nossa escola”. O objetivo era em grupo escolher uma árvore que

existisse na escola e referir várias características sobre a mesma, como o nome científico, origem, área geográfica e principais curiosidades. Foi uma atividade que durou até ao final do 3º período e íamos alternado a realização deste trabalho com visitas à horta na escola, onde os alunos tiveram a oportunidade de aprender a semear e plantar e a realizar outro tipo de funções relacionadas com cultivo. Foi uma atividade muito interessante e, apesar de alguns alunos mostrarem desinteresse, havia outros muito entusiasmados e que pediam com regularidade para ir ver como estavam as sementes.

De acordo com os domínios que tinham sido escolhidos para o 8ºano, apenas foi abordado um na minha turma, a sexualidade. Contudo, como referi, esta disciplina tem esta autonomia, pois cada turma tem necessidades diferentes e, por vezes, é necessário atuar noutros problemas (o exemplo da nutrição). Contudo, penso que foram usadas muitas aulas para a realização do trabalho das árvores, visto que é algo que os alunos poderiam ter feito em casa ou na biblioteca.

A minha experiência com esta disciplina foi muito positiva e, sem dúvida, que agora tem outro significado. A minha ideia inicial, antes de começar o Estágio Profissional, era que o objetivo da disciplina era mais para resolver e tratar de assuntos relacionados com a turma. Também realizámos este trabalho, mas a parte essencial foi trazer temáticas pertinentes da atualidade, ouvir as diversas opiniões, vê-los a defender uma ideia em prol de outra, trazer um pensamento mais crítico e elucidá-los para o correto ou, pelo menos, aquilo que os professores acham que é o correto.

## **7.2 DESPORTO ESCOLAR**

No Agrupamento de Escolas de Pedrouços, a oferta ao nível do DE é variada, permitindo aos alunos escolher a modalidade que seja do interesse deles e também dando a oportunidade de experimentarem diferentes desportos. Visto que nem todos os alunos possuem as mesmas capacidades, há uma grande variedade de modalidades que pode contribuir para a inclusão de alunos com aptidões desportivas diferentes. As modalidades desportivas desenvolvidas no DE eram o badminton, esgrima, boccia, natação, patinagem e futsal. De início, quando tive

conhecimento das modalidades anteriores, achei a escolha muito interessante, pois são desportos que envolvem outro tipo de competências para além da aptidão física. Por exemplo, a patinagem, para além de muito exigente a nível físico, também tem uma componente mais artística, relacionada com a beleza dos movimentos, algo que nem todos os desportos desenvolvem. A esgrima, um desporto que não é tão usualmente explorado nas escolas, desenvolve, não só a coordenação motora e a velocidade, como também a velocidade de raciocínio e a concentração. Algo muito importante foi a preocupação, por parte do grupo de EF, em introduzir uma modalidade que envolva os alunos com Necessidades Educativas Especiais de forma a que os mesmos tenham iguais oportunidades de prática. Um aspeto que podia ter uma melhor gestão é o horário das aulas do DE das diversas modalidades. Na minha turma tinha um grupo de alunos que queria experimentar o DE e não conseguia, porque o horário da turma não era compatível com as modalidades da sua preferência. Uma sugestão (que poderá não ser possível aplicar) poderia passar por reservar uma tarde (por exemplo, quarta-feira) em que nenhuma turma tivesse aulas e colocar uma das aulas de DE nesse dia, fazendo com que os alunos pudessem ter a oportunidade de experimentar e praticar, pelo menos uma vez por semana.

Como referi anteriormente, as minhas expectativas em relação ao DE estavam muito elevadas, devido à minha experiência com o mesmo e estava muito entusiasmada para conhecer o grupo de alunos com os quais iria trabalhar. Independentemente da modalidade que fosse abordar, tinha em mente que ia ser um trabalho minucioso, mais semelhante a um treino do que a uma aula de EF.

A minha experiência no DE foi na modalidade de badminton, pois era a modalidade atribuída à PC e a que encaixava melhor no nosso horário. Senti a necessidade de ir estudar a modalidade e as melhores formas de abordar os diferentes conteúdos, tanto técnicos como táticos, pois não era uma modalidade com a qual estava muito familiarizada. A carga horária semanal atribuída ao DE era de uma aula de 50 min e noutra de 100 min e, no caso do badminton, as aulas eram à terça-feira e quinta-feira, respetivamente. Numa reunião com o Núcleo de Estágio, ficou definido que eu ia ficar responsável pela aula de 50 minutos, todas as

semanas, e os meus colegas ficariam responsáveis pela aula de 100 minutos, de duas em duas semanas, alternando entre eles. O grupo de alunos que frequentava a minha aula era diferente do grupo de alunos que frequentava a aula dos meus colegas, por incompatibilidade de horário da parte dos alunos. Ou seja, todos os alunos praticavam a modalidade, apenas, uma vez por semana, pois não conseguiam estar presentes nas duas aulas. Apesar de partilharmos regularmente, entre todos, o trabalho desenvolvido com o DE, o meu planeamento e método de trabalho era diferente, não só por não serem os mesmos alunos, como por serem aulas com diferente duração.

Nas primeiras aulas, confesso que fiquei logo bastante desiludida, porque percebi que vinha de uma realidade completamente diferente. O meu grupo de DE era constituído por 5 alunos de 9ºano que, raramente eram 5, pois tinha sempre um ou dois a faltar. Eram alunos com um nível baixo de desempenho, havia apenas uma aluna que se destacava, apesar de ser também a menos assídua. Ao longo do 1º período tinha, em todas as aulas, o objetivo de ensinar os diferentes gestos técnicos do badminton e insistir na correção dos erros mais comuns dos alunos, testando várias estratégias. Era uma tarefa difícil, pois as aulas eram muito curtas. Tirando os 10 minutos de tolerância iniciais (por ser o primeiro tempo da manhã) e mais 5/10 minutos no final da aula, a mesma reduzia para apenas 30/35 minutos de exercitação. Para realizar um trabalho mais específico, meia hora por semana não é suficiente. Para além disto, sentia os alunos pouco motivados e eu própria fui desmotivando também. Algo que dificultou ainda mais este processo foram as más condições meteorológicas e a interdição de um dos espaços interiores (o pavilhão maior e mais utilizado nas aulas de EF). Durante algumas semanas, o pavilhão não pode ser utilizado devido às condições inadequadas do chão. Isto levou a que, muitas vezes eu, não tivesse espaço para dar as aulas, pois havia aulas de EF em simultâneo. No início do 2º período, quando foram repostas algumas condições necessárias para se realizarem atividades físicas e desportivas no pavilhão, percebi que tinha de mudar a minha postura relativamente ao DE. Os meus métodos não estavam a ser eficazes para o desenvolvimento das capacidades dos alunos, nem os motivavam e percebi que talvez o objetivo não fosse o de realizar um trabalho

específico, como eu achava. Inicialmente, os alunos diziam-me, em todas as aulas, que só queriam fazer jogo (singulares, 1vs1 e/ou pares, 2vs2, dependendo do número de alunos na aula). Visto que o tempo de aula era muito reduzido, eu queria que os alunos adquirissem primeiro os gestos técnicos, para depois poderem aplicar em jogo e, assim, terem mais sucesso. Por vezes, no final da aula, deixava-os jogar um pouco, mas reparava sempre que eles não aplicavam aquilo que eu tinha estado a ensinar no jogo, o que me deixava muito frustrada. Optei, então, por tentar outra estratégia, a de dar mais tempo para haver jogo. Por vezes, o tempo de aula foi ocupado com a tentativa de ensinar através do jogo. Ou seja, os alunos estavam a jogar, preocupados em enviar o volante com força para ganharem ao adversário e eu intervinha e dava uma sugestão de outro tipo de gesto técnico que o aluno poderia ter utilizado para ter mais sucesso ou corrigia o posicionamento, que seria mais correto para evitar o ponto. A primeira diferença que senti com a minha mudança de estratégia foi, sem dúvida, na motivação e empenho dos alunos. Foi uma mudança bastante positiva para a dinâmica das aulas, fazendo-me ficar mais entusiasmada. Foi um processo muito demorado, mas, com o tempo, em algumas situações de jogo conseguia identificar um gesto técnico que o aluno estava a realizar de forma pensada e propositada. Por exemplo, se o adversário estava longe da rede, o aluno realizava o *amorti* e enviava o volante para perto da rede. As aulas começaram a ser mais interessantes e os alunos estavam a evoluir ao seu ritmo, dado o tempo disponível para a prática.

No 2º período, realizaram-se as duas jornadas de badminton. São dois encontros locais de DE com outras escolas que consistem na realização de torneios de singulares e pares, por escalão e sexo, que servem de apuramento para a fase seguinte, o encontro regional. Infelizmente, não consegui estar presente na primeira jornada, por motivos de trabalho. Contudo, estive presente na segunda, que se realizou dia 4 de março, na Escola Básica e Secundária Dr. Vieira de Carvalho, na parte da manhã. Foi uma atividade que tive muito prazer em vivenciar, por vários motivos. Primeiro, consegui ter uma noção de como funciona a organização de uma atividade desta dimensão, pelas conversas que presenciei entre a PC e os restantes professores das outras escolas. São sempre ferramentas que me poderão ajudar

caso, no futuro, venha a fazer parte de uma organização semelhante. Depois, foi interessante ver que o nível de badminton dos alunos das outras escolas, contrariamente áquilo que eu achava, é bastante semelhante ao dos nossos alunos do DE. Por fim, foi um prazer ver os alunos de escolas diferentes a relacionarem-se e a criarem amizades. Presenciei, como professora, o que ouvi sempre sobre o desporto, que oferece oportunidades para os jovens se conhecerem e partilharem experiências. Foram interações que aconteceram de forma natural e foi talvez a competição mais saudável e menos competitiva que presenciei, o que, de certa forma, me trouxe muita plenitude e felicidade. Talvez por ter presenciado com mais atenção o outro lado do desporto, em que o mais importante não são os resultados e sim o companheirismo e a inclusão de todos. Isto foi algo que me fez refletir muito, pois, como atleta, nunca tinha valorizado estes momentos dessa forma. Agora, que estou noutra posição e com mais maturidade, consigo avaliar o quão importante foram para mim essas vivências e a contribuição que tiveram para o meu desenvolvimento enquanto pessoa. Por último, e algo muito elogiado pela PC, foi a relação que tanto eu como os meus colegas estagiários desenvolvemos com estes alunos nesta atividade. Consegui conhecer melhor os alunos da aula dos meus colegas e fiquei ainda mais próxima dos meus alunos, podendo afirmar que foram aqueles com os quais consegui criar uma relação mais sincera e genuína. Nesta jornada tivemos uma aluna a passar à fase seguinte no torneio de singulares e essa mesma aluna, em conjunto com outra, passou no torneio a pares. Fiquei muito satisfeita com o resultado e mais motivada para continuar com o trabalho.

A fase seguinte foi o encontro regional, realizado no dia 1 de abril na Escola Secundária Garcia da Orta, na parte da manhã. Foi bastante diferente da jornada anterior, de várias formas. Para começar, o ambiente não era tão familiar, ou seja, não havia tanta liberdade para convívio entre os alunos e os professores. O nível do torneio era mais elevado e havia alunos com muitas capacidades e a jogar de uma forma que me surpreendeu muito, pela dificuldade dos movimentos e ao mesmo tempo pela beleza dos mesmos, algo que nunca pensei apreciar em badminton. Foi, acima de tudo, uma experiência diferente, com outras características.

Na minha opinião, o mais importante foi termos dado a oportunidade aos alunos de terem estado presentes e de aprenderem com quem tem mais conhecimento.

O DE foi uma experiência completamente diferente daquilo que eu estava à espera. Foi uma aprendizagem gigante e uma adaptação que tive de fazer, dado o ambiente no qual estive inserida. Confesso que não consegui cumprir com tudo aquilo que queria, principalmente ao nível do badminton. Observei alguns resultados e percebi que os alunos aprenderam, mas acho que fiquei à quem do que esperava. Gostaria de ter ensinado mais, de ter visto mais resultados e de ter feito um melhor trabalho a este nível. Acima de tudo, percebi que o mais importante é dar vivências aos alunos, deixá-los experienciar os estímulos que o desporto oferece e assimilar os valores que ensina. Agora, no fim, apesar das dificuldades iniciais, estou contente com o percurso que realizei no DE e com a ótima relação que desenvolvi com os meus alunos.

### **7.3 TURMA PARTILHADA: ENERGIA QUE NÃO ACABA**

Com o objetivo de termos uma experiência mais completa foi-nos dada a oportunidade de trabalhar com alunos de 2º ciclo. Este trabalho foi realizado por mim e pelos outros dois PE do meu Núcleo de Estágio. Numa reunião com o mesmo definimos, consoante o horário de cada um (PE), a turma mais favorável para todos, a que causasse menos constrangimentos quer a nós, quer para os professores da turma. A turma escolhida foi o 6º ano e o horário das aulas de EF era às terças-feiras (100 minutos) e quintas-feiras (50 minutos), ambas as aulas às 8:15h. Definimos que iríamos realizar uma Unidade Didática de 12 aulas de uma modalidade previamente definida pelo grupo de professores de EF. Cada PE teria a oportunidade de lecionar 4 aulas. Foi-nos fornecido pelo professor responsável pela turma na disciplina de EF toda a documentação necessária e foi a partir dessa documentação que ficámos com a primeira impressão da turma. Depois desta primeira reunião, fizemos uma segunda para organizar toda a documentação que iria ser necessária para as aulas. Foi essencialmente para elaborar a folha de presenças, realizar a unidade didática, que indicava todos os conteúdos que abordámos, os dias das avaliações (diagnóstica, formativa e sumativa), os dias em

que introduzimos, exercitámos e consolidámos os conteúdos e o porquê de ser aquela a organização. Também definimos a ordem das aulas entre nós, cabendo-me a mim as últimas quatro aulas, tendo sido esta uma escolha aleatória. Esta escolha foi para definir quem iria liderar a aula, ou seja, fazer a chamada, explicar os exercícios e conteúdos e correções para a turma. Contudo, a ideia era que todos nós participássemos na aula, na realização das ajudas ou controlar algum exercício que envolvesse mais segurança não interferindo no discurso do professor que estivesse a orientar a aula. Os planos de aula eram realizados por todos, apesar de o PE que estivesse encarregue de uma aula tinha mais poder de escolha na organização da mesma para ser algo confortável e que estivesse dentro da dinâmica de cada um.

Inicialmente, sentia-me confiante, pois ia partilhar esta experiência com os meus colegas e, se houvesse algum imprevisto ou alguma coisa não corresse tão bem, tinha sempre o apoio deles e eles o meu, tentando, em conjunto, resolver o problema e encontrar soluções. Apesar de, ao longo do Estágio Profissional, esta cooperação entre os três existisse sempre, cada um teve uma experiência muito individual e diferente. Esta turma foi um trabalho desenvolvido entre todos, pelo que se algo falhasse estaríamos a passar todos pelo mesmo e ao mesmo tempo o que me fez sentir mais segura, mas também com a responsabilidade acrescida de desenvolver um bom trabalho. Também tinha a ideia de que, por serem crianças mais novas, ia ser mais fácil controlar a turma e captar a atenção dos alunos, comparativamente com a minha turma. Como não tive muitas dificuldades de controlo da minha turma, tendo conseguido, desde cedo, que os alunos me reconhecessem como a professora deles, estava confiante. Por último, algo que me deixou bastante satisfeita foi a modalidade abordada, ginástica de aparelhos. Era uma modalidade familiar para mim e, acima de tudo, que me dá muito prazer a ensinar, o que me fez sentir mais otimista e crente de que iríamos desenvolver um bom trabalho.

Na primeira aula e, apesar de ser outro PE a orientar a aula, percebi logo que a ideia que tinha estava completamente errada. Houve bastante dificuldade em controlarmos a turma e mantermos o silêncio, que era algo que na minha turma,

quando pedia, acontecia. Mesmo sendo todas as aulas de manhã cedo, os alunos estavam sempre com muita energia e muito agitados, e havia dificuldade em iniciar as aulas. Outro fator que dificultava o início da aula eram os atrasos, algo que acontecia com muita regularidade e que interferia com a dinâmica da aula. Depois de realizarmos a chamada, apareciam sempre mais 3 a 5 alunos com um atraso de 10 a 20 minutos, quando já estávamos na explicação de conteúdos/exercícios e mesmo na realização dos mesmos. Isto fazia com que um de nós abandonasse temporariamente a tarefa que estivesse a realizar para integrar o aluno na aula. Ao longo das aulas, e depois de falarmos sobre pontualidade com os alunos, reparámos que alguns tentaram corrigir esta hábito, mas era algo enraizado, que aconteceu em quase todas as aulas. Penso que poderíamos ter adotado outras estratégias para evitar este problema de pontualidade como, por exemplo, dando 10 minutos finais de uma aula para andar de bicicleta e/ou trotinete (algo que eles pediam muito) se chegassem todos a horas, tentando com o tempo, criar o hábito de ser pontual.

No decurso das aulas, algo que foi muito positivo foi a dinâmica que o nosso grupo de PE criou. A participação de todos em todas as aulas foi sempre muito benéfica, tanto para dar dinamismo às mesmas, como para a aprendizagem dos alunos. Por exemplo, se realizávamos um circuito com vários exercícios de progressão de um conteúdo (dinâmica que utilizávamos com frequência) conseguíamos ter um professor a vigiar/ajudar/corrigir o movimento que os alunos estivessem a realizar, em mais do que uma estação. Por sermos mais, estávamos mais despreocupados com a segurança, pois a modalidade requer um cuidado extra devido a alguns movimentos complexos e contranatura e mesmo pela utilização de equipamentos que, se não forem utilizados corretamente podem pôr em perigo a integridade física dos alunos. Algo muito interessante e sobre o qual refletimos entre nós no final da unidade didática foi a evidente evolução dos alunos na modalidade. Estarmos os três a dar *feedbacks* constantes pode ter sido um fator que ajudou a esta evolução.

Relativamente à relação que desenvolvi com estes alunos, ao início senti alguma dificuldade, porque como os outros colegas orientaram as primeiras 8 aulas,

sentia que, no decurso destas, os alunos procuravam primeiro a ajuda/aprovação deles em vez da minha. Mesmo em pedidos simples para ir à casa de banho ou beber água, ou de observação da execução durante o exercício, não era a mim que os alunos se dirigiam. Ficava sempre um pouco desanimada e, apesar de aproximar-me deles, ao longo das aulas parecia que a minha ação nunca era suficiente ainda que eu percebesse também que era normal pois ainda não tinha tido a oportunidade de orientar eu a aula. Quando fui eu a liderar, nas últimas 4 aulas, senti logo uma grande diferença. Nessas, os alunos procuravam a minha ajuda e tiravam dúvidas comigo.

Na aula de avaliação sumativa, depois de cumprirmos com todo o planeamento, deixámos os alunos realizar uma atividade à escolha. Um PE ficou responsável por um grupo e eu fiquei encarregada de outro, que tinha mais meninas. Demonstraram muito interesse em conhecer-me e senti um à-vontade enorme da parte delas para falarem comigo. Acima de tudo, senti que foi importante para elas ter aquela conversa comigo, que me queriam contar assuntos banais das vidas delas. Talvez tenha tido mais significado para mim do que para elas, porque me senti muito satisfeita e com vontade de continuar a trabalhar.

Inconscientemente, fiz uma comparação entre o trabalho que desenvolvi na minha turma de 8ºano com o trabalho da turma de 6ºano e deparei-me com algumas diferenças, como era de esperar. Já referi, e como diz o título deste capítulo, a energia que não acaba, na turma do 6º ano. Na turma do 3º ciclo, metade dos alunos começava as aulas com uma atitude mais negativa, de não querer fazer exercício físico, enquanto na outra turma só queriam brincar, correr, jogar e davam sugestões. Apesar de estarem sempre muito dispersos e agitados, preferi trabalhar com alunos com energia e com vontade de fazer as aulas. Por outro lado, tive o desafio de motivar os alunos de 8º ano para a prática das mesmas, que, apesar de ter sido difícil, me trouxe alguma satisfação por conseguir mudar a atitude de alguns. Outra diferença foi o comportamento, que, apesar de em nenhuma das turmas ser grave, problemas de postura e atitude dentro de sala de aula, foi mais difícil com o 6º ano. A dificuldade de conseguir momentos de silêncio e atenção complicava nos momentos de instrução. Tal poderá ter estado relacionado com a energia

interminável destes alunos ou mesmo com o facto de terem menos maturidade, tornando mais difícil captar a atenção deles. Outra diferença foi na receptividade à modalidade. Abordei ginástica de aparelhos nas duas turmas. Foi a primeira vez que ambas tiveram a modalidade (devido à pandemia) e no 6º ano senti muito mais disponibilidade dos alunos para realizarem os movimentos do que no 8ºano. Penso agora que seria algo expetável.

Algo muito importante, foi a disponibilidade do professor responsável pela turma e a liberdade que nos deu para experimentarmos e explorarmos as aulas como quiséssemos, da forma mais confortável para nós. Em todas as aulas apresentávamos-lhe os documentos que preparávamos e os planos de aula e ele demonstrou muita confiança em nós, quer para dar as aulas, quer para realizar as avaliações. Estava sempre muito atento. Aconselhou-nos em alguns momentos e tornou, sem dúvida, a experiência muito positiva e necessária para o meu desenvolvimento profissional.

## **8. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL: O SENTIMENTO DE PERTENÇA**

### **8.1 REALIZAÇÃO DE UMA ATIVIDADE**

Foi sugerida pela PC, no final do 2º período, a realização e prévia preparação de um torneio de badminton para os alunos do 3º ciclo e ensino secundário, desafio que eu e o meu Núcleo de Estágio aceitámos.

A organização do torneio consistiu, inicialmente, na preparação de toda a documentação necessária, que é uma parte crucial, não só para o bom decurso da atividade, como também para garantir que toda a informação relevante seja documentada corretamente, estabelecendo diretrizes claras. Começamos por fazer retificações às fichas de inscrição, de forma a conseguirmos colocar quatro alunos por turma, dois jogadores um secretário e um árbitro. De seguida, houve uma reunião com os principais membros da organização do torneio, na qual se verificou a inscrição dos alunos e, de seguida, houve o preenchimento dos quadros competitivos de acordo com as turmas. Também definimos as tarefas e funções de cada um dos professores que iria estar presente no torneio, bem como se tentaram antecipar imprevistos que pudessem ocorrer e que soluções poderíamos adotar. Depois de termos entregado toda a documentação à PC, a mesma alertou-nos para alguns erros, principalmente nos quadros competitivos e nos boletins de jogo, que retificamos, tendo alterado alguns aspetos de forma a facilitar a organização. Também foram realizados os diplomas (tarefa de um PE) e o cartaz que foi afixado na escola (tarefa a meu cargo) apelativo e feito para chegar ao maior número de alunos. Fizemos, também, uma adaptação ao regulamento que a PC nos tinha fornecido, para termos uma ideia das regras mais importantes a aplicar. Por fim, apontámos exatamente todo o material que iria ser utilizado e a quantidade de documentos que iríamos ter de imprimir para que nada faltasse no início do evento, facilitando assim o decurso do mesmo.

No dia do torneio, todos os professores e PE estiveram presentes desde cedo, para ajudar a montar os campos e a organizar o material necessário. Foi uma tarefa

de rápida execução, pois as tarefas de todos estavam bem definidas, o que facilitou bastante a organização. Fiquei responsável pelo campo de jogos masculinos do secundário e digo desde já que foi uma experiência incrível. Visto que a minha experiência na escola se centrou mais nos alunos de 3º ciclo confesso que não tinha tido, até ao momento, muito contacto com os alunos do secundário. Aquela manhã de sexta-feira deu-me muita liberdade para os conhecer e dar-me a conhecer também. São alunos diferentes, mais maduros, que me fizeram ter outro discurso para me tentar aproximar, não tendo sentido a dificuldade inicial para me dar a conhecer. Talvez por ter sido um ambiente menos formal me tenha permitido estar mais relaxada, não havendo aquele fator inicial de novidade. Apesar de o ambiente estar tranquilo e ter sido um bom convívio, todos os alunos mostraram muita responsabilidade nas diversas tarefas que desempenharam. Os alunos que desempenharam a função de árbitro conheciam muito bem as regras e apesar de eu estar a controlar a pontuação, nunca tive a necessidade de intervir para corrigir ou decidir algo. Dei sempre liberdade aos alunos para que, em jogadas de maior indecisão ou de incerteza, por parte do árbitro, decidissem qual seria a solução. Sempre que estava a decorrer um jogo, os alunos que não estavam a participar assistiam ao mesmo e apoiavam-se uns aos outros, o que mostrou cooperação. Relativamente às suas competências motoras, surpreenderam-me pela positiva. Não estava à espera de ver alunos com tanta qualidade e aptidão para a modalidade, eram alunos coordenados, com uma atitude dinâmica e presente no jogo e com uma técnica bastante boa. Essencialmente, eram jogos agradáveis de observar. Dava por mim a torcer pelos alunos, por estar a ser tão estimulante. Para não falar do momento em que se decidia quem ia ganhar o jogo, em que ficava nervosa como os alunos que estavam à minha volta, a torcer pelos colegas. Sem dúvida que o que diferenciou quem ia ganhando e quem ia perdendo foi a tática das jogadas. E mais uma vez fiquei impressionada com algumas jogadas realizadas pelos alunos. No final fiz questão de perguntar se alguns deles praticavam a modalidade fora da escola e ainda fiquei mais surpreendida quando todos responderam negativamente e dizendo que tinham praticado apenas nas aulas de EF.

Considerando a minha experiência, e tendo em conta que há sempre aspetos que podem melhorar, gostaria de abordar algumas questões que me surgiram de várias formas, e começando pelo facto de apenas poderem participar 4 alunos de cada turma (2 rapazes e 2 raparigas), o que levou a que muitos alunos não tivessem a oportunidade de participar no torneio. Por exemplo, na minha turma tinha 8 alunos que queriam participar e apenas puderam jogar dois, e outros dois puderam cumprir com a função de árbitro e secretário, mas que também desejavam ter participado como jogadores. Foi algo que discuti com o grupo organizador, mas não foi encontrada uma solução, pois, se todos participassem, o número de jogadores presentes no torneio iria ser muito elevado e iria ser impossível realizar todos os jogos num dia. Contudo, na minha opinião, é aborrecido negar a participação dos alunos numa atividade visto que normalmente os alunos nem têm muita iniciativa. Por isso, talvez se tivesse podido prolongar o torneio para a parte da tarde, incluindo mais alunos, tentando que a maioria participasse e ninguém fosse excluído. A outra solução seria fazer mais campos, utilizando o outro pavilhão da escola, onde poderia ter havido jogos ao mesmo tempo. Outro fator que, apesar de ter sido algo que não aconteceu no meu campo, foi comentado por alguns professores e alunos, foi que os alunos que arbitravam os jogos eram sempre de uma das equipas que estava a jogar, o que, em alguns casos, poderá ter levado a situações de injustiça por falta de imparcialidade. A solução poderia passar por alternar os árbitros, fazendo com que cada aluno arbitrasse jogos de outras turmas, diferentes da própria.

Em relação à minha postura, penso que desempenhei a minha tarefa com sucesso e fiquei a saber como se planeia uma atividade e o que está por trás de toda a organização de um torneio. Também me fez valorizar o trabalho em equipa, tendo percebido a criatividade que surge quando há partilha de conhecimentos e o quão enriquecedor pode ser a nível pessoal.

No final do torneio, aconteceu algo que eu considero que teve uma importância extrema. O Diretor da escola, como é habitual, esteve presente no final da atividade. Parabensou todos os professores pela organização e os alunos presentes pela participação e desempenho. Depois de todos os jogos terem terminado e depois de

termos entregado todos os diplomas de 1º, 2º e 3º lugar, o Diretor e outro professor de EF começaram um jogo de badminton, por diversão, o qual chamou a atenção de todos os alunos, professores e mesmo funcionários. Foi um momento muito satisfatório, não só pela qualidade das jogadas de ambos, mas também para mostrar aos alunos que o líder da escola sabe o que acontece, sabe quem é que eles são e não toma só as decisões, como opta por estar envolvido nelas. É um ótimo exemplo da postura. Depois desta pequena demonstração, houve um pequeno convívio antes de procedermos a toda a arrumação do material onde passámos para a prática com uma vertente mais lúdica (matámos o bichinho).

Para finalizar, e depois de ter referido todas os aspetos positivos que esta atividade me proporcionou, devo referir também que me trouxe confiança. Como mencionei acima, consegui criar, com naturalidade, proximidade com alunos da escola com os quais não tinha grande ligação, refletindo sobre a minha evolução a nível social. O sentimento inicial de frustração, por não conseguir criar uma ligação emocional com os alunos com tanta facilidade e rapidez, era algo que ainda me deixava triste. Depois do torneio e de ter sentido que os alunos gostaram de estar comigo, fiquei mais confiante e segura das minhas capacidades, com menos receio de falar e de conquistar o meu espaço.

## **8.2 PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES ESCOLARES**

Ao longo do ano letivo foram realizadas várias atividades organizadas, principalmente, pelo grupo de EF, nas quais era convidada a participar, dando o meu contributo, para que tudo decorresse da melhor forma possível. Dependendo da atividade, contribuía de diferentes formas, desempenhando as diversas tarefas que fossem necessárias cumprir. Normalmente, os PE ficavam encarregados de tarefas a realizar no dia da atividade e que envolvessem os alunos, de forma a interagirmos mais com eles. Contudo, também ajudávamos na preparação do evento e, por vezes, contribuíamos para a organização do mesmo, apesar de esta função ficar sempre à responsabilidade de um professor de EF.

O primeiro evento em que participei foi, no início do ano, o da sensibilização dos alunos para a prática de DE. Lembro-me de ainda estar um pouco perdida na

escola, pois foi logo nas primeiras semanas, era ainda tudo muito desconhecido. Contudo, foi uma ótima experiência, que me deu a conhecer melhor a dinâmica do DE e o seu funcionamento. Apareceram bastantes alunos para experimentar e estavam muito entusiasmados, principalmente com a patinagem.

Outra atividade muito interessante, que aconteceu na escola, foi a receção dos alunos de Erasmus, como forma de os integrar também na escola. A atividade consistiu na realização de jogos tradicionais de Portugal, sendo alguns o jogo das cadeiras, o jogo de transportar um ovo (substituído por uma bola de ténis de mesa) numa colher e o jogo do saco. Quando os alunos chegaram foi-lhes explicado pelos professores de EF, o que se ia passar e depois os PE ficaram encarregados de explicar um jogo cada um. Apesar de estar muito à vontade com o inglês, estava muito nervosa para falar com os alunos e tive alguma dificuldade no início. Como o ambiente estava bastante descontraído, a interação foi ficando mais natural e, no final, ficámos a conversar com eles sobre os seus países e outras curiosidades. Foi uma manhã diferente, mas de muita partilha entre todos, que contribuiu para que os alunos de Erasmus ficassem a conhecer melhor a nossa cultura e nós a deles.

Ambos os corta-matos, escolar e distrital, foram eventos nos quais participei, com a função de acompanhar os alunos. No corta-mato escolar, confesso que estava um pouco confusa com a organização. Os professores de EF estavam a desempenhar várias tarefas ao mesmo tempo pois aconteceram alguns imprevistos, sendo o principal não haver polícia a cortar a estrada para que os alunos realizassem os percursos em segurança. Fiquei responsável por um escalão de meninas, que acompanhei antes e depois de realizarem a prova, fornecendo-lhes os lanches e verificando se ninguém se estava a sentir mal. Consegui também ficar na meta, a parabenizar e incentivar os alunos no final, quando chegavam, e foi o momento mais entusiasmante, para mim, pois via alguns alunos muito esforçados, que deram o máximo para terem um melhor desempenho. Aconteceram casos de alunos e alunas chegarem a chorar, pois queriam ter ficado mais à frente, o que demonstrou interesse e vontade da parte deles. A minha função foi explicar a importância de terem participado e ajudá-los a gerir as emoções, tentando relativizar aquilo que estavam a sentir. O corta-mato distrital foi algo com outra dimensão, por

estarem a participar mais escolas e a competição ser, naturalmente, bastante mais difícil, mas foi um dia bem passado que me deu a oportunidade de conviver também com os meninos e meninas do 1º ciclo, que eu não conhecia por frequentarem outra escola do agrupamento. Algo muito interessante que aconteceu foi ter encontrado outros PE que estavam a realizar o Estágio Profissional noutras escolas e que eu conhecia por termos sido das mesmas turmas na Faculdade. Consegui ver as diferentes dinâmicas que cada um tinha com as suas turmas e respetivos PC e partilhámos as experiências que estávamos a ter, positivas e negativas. Foi um momento importante para mim, por ter encontrado pessoas que já não via há algum tempo, perceber que estavam a viver o mesmo que eu e que, inicialmente, passámos por dificuldades semelhantes. Tive a oportunidade de conhecer alguns alunos de outras escolas e os alunos do Agrupamento de Escolas de Pedrouços fizeram algumas amizades com outros alunos de outras escolas. Confesso que os corta-matos não foram dos eventos que mais captaram a minha atenção, contudo foi interessante vivenciá-los como professora, visto que todo o contacto que tive com este evento foi como aluna.

No final de cada período eram realizados torneios de diferentes modalidades, aos quais os alunos aderiam muito. No primeiro período realizou-se o torneio de basquetebol para os alunos do 5º ao 12º ano de escolaridade, no segundo período o torneio de gira vólei para alunos do 2º ciclo e o torneio de badminton, que referi acima, e no terceiro período o torneio de andebol para os alunos do 3º ciclo e o torneio de futsal para os alunos do secundário. Apenas não consegui estar presente no torneio de futsal, por motivos de trabalho, mas nos outros contribuí sempre com a minha ajuda. Todos os eventos decorreram de forma positiva, com poucos imprevistos mostrando uma ótima organização dos mesmos e, acima de tudo, contribuíram para a minha aprendizagem e foram imperativos para a minha participação na escola. Era nestas atividades que havia mais partilha entre alunos e professores, principalmente com os PE. Os meus colegas encorajavam-me sempre para momentos de brincadeiras com os alunos, pois apesar de termos responsabilidades, no final ficávamos mais libertos delas e tentávamos sempre

interagir com os alunos, fazendo jogos entre alunos e professores ou ficávamos a conversar com eles para os conhecermos melhor.

Por fim, uma atividade que me marcou muito foi a Multiatividades, relacionada com alunos com Necessidades Educativas Especiais, tendo a maioria alunos com autismo e deficiências motoras. Participaram alunos de várias escolas e o evento consistia em diversos jogos com o objetivo de dar diferentes estímulos a estes alunos. Inicialmente, confesso que ver tantos alunos com estas deficiências me chocou um pouco e não sabia como poderia relacionar-me ou comunicar com eles. Não sabia o que poderia fazer, como fazê-lo, quais eram os limites, se eles iam perceber as minhas instruções, então estava muito nervosa. Os professores e funcionários que estavam a acompanhar estes alunos desempenharam uma função imperativa no decorrer desta atividade. Ajudaram-me muito a criar uma ligação com alguns, explicando-me quais deles é que permitiam esta aproximação, respeitando as atitudes e reações deles. Confesso que me deixou muito emocionada e passei a admirar muito mais os profissionais que trabalham com estes alunos pela paciência e capacidades que desenvolvem neste trabalho, que apesar de ser árduo, acredito que compensa.

### **8.3 RELAÇÃO COM A COMUNIDADE ESCOLAR**

O presente Relatório de Estágio Profissional tem como objetivo contar a minha experiência no Agrupamento de Escolas de Pedrouços e no decurso do mesmo já referi algumas vezes a minha relação com os alunos na escola, como era antes de iniciar este percurso e como evolui até ao final. Poderei acrescentar ainda que foi um processo longo, percebi que cada aluno é diferente e dependendo de cada um a aproximação torna-se mais fácil ou mais desafiadora. Relativamente à minha turma, posso afirmar que eramos todos muito unidos e senti que os alunos gostavam de mim, que foi das coisas mais gratificantes durante este processo. Realizámos dois piqueniques na escola, um de despedida e outro de despedida de uma colega que ia abandonar a turma, e foram ambos momentos muito felizes que vou recordar com muito carinho. Desenvolvi também ligações com outros alunos como os do DE que referi acima, alunos que conheci nos vários torneios que se

realizaram, e com os alunos com Necessidades Educativas Especiais. Alguns eram muito afetivos e sempre que me viam vinham abraçar-me. A felicidade genuína destes alunos, apenas por conviver com eles e lhes dar um pouco do meu tempo e atenção, deixava-me muito satisfeita. A maior diferença que senti do início para o final do Estágio Profissional foi entrar na escola e conhecer vários alunos que me vinham cumprimentar/abraçar e saltitar sempre muito felizes por me verem. Sabia lá eu que a minha presença iria ter este impacto, que até pode parecer pouco, mas que no meu dia a dia fazia toda a diferença e, às vezes, alegrava logo o dia mais negativo que poderia estar a ter.

Os funcionários da escola, com quem tive o prazer de passar mais tempo, foram essencialmente as senhoras que trabalhavam no pavilhão de EF, os funcionários da portaria e a senhora que trabalhava na secretaria e que tratava dos assuntos mais importantes da escola. Foram pessoas que me contaram diversas histórias sobre a escola, outras gerações de alunos, as suas experiências de vida nas suas profissões e o grande contributo que dão à escola. Pessoas simples, que fazem o melhor com as suas profissões e foi notório o carinho que os alunos têm por estas senhoras. Realçar o trabalho da funcionária que desenvolvia funções muito importantes da escola e que me auxiliou na procura das salas de aula quando precisei de ir à disciplina de Educação para a Cidadania das diferentes turmas, aplicar os questionários para desenvolver o meu projeto de investigação. Como o meu trabalho passou pouco pelos pavilhões principais da escola, onde se situavam as salas de aula, não me sabia orientar e a ajuda desta funcionária, que procurei muitas vezes foi essencial.

Os encarregados de educação também fazem parte da comunidade escolar, pela envolvimento constante que têm na escola e confesso que não tive muito contacto com os mesmos, por falta de oportunidade. Apenas numa situação, à saída da escola, uma mãe de uma aluna me abordou a explicar o porquê de a filha não estar a ser assídua e não realizar as aulas. Tinha que ver com um problema de saúde, que depois foi resolvido sem haver motivos de preocupação. A senhora foi muito simpática e mostrou muita preocupação, não querendo que a filha fosse

prejudicada. Foi um assunto que eu entreguei à PC e que foi tratado pela mesma com a DT.

Para finalizar, a importância neste percurso dos diferentes professores da escola e, essencialmente, os professores de EF que também já referi. Foram inúmeros os conselhos de todos, sobre o futuro, as melhores opções de escolha, as dificuldades que iríamos sentir ao acabar o Mestrado e como iríamos ter de ter paciência, mas nunca desistir da profissão. Ver a garra destes professores, a lutar pela profissão, nas diversas greves que aconteceram ao longo do ano e como ouvi várias vezes “isto é para vocês, para a vossa geração ter um futuro melhor”. Uma escola muito unida, e, claro está, destacar os professores de EF, mais uma vez. Realizámos alguns convívios e a energia e entusiasmo estiveram sempre presentes.



## **9. PROJETO DE INVESTIGAÇÃO**

### **Relação entre a atividade Física e desportiva e o rendimento escolar**

#### **RESUMO**

Pretendeu-se com o presente estudo, determinar a relação entre as notas escolares e a prática de atividade física e desportiva escolar e extraescolar, de alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico de uma escola TEIP. Foi aplicado um questionário para se obterem dois índices de atividade física (escolar e extraescolar) e um índice de atividade desportiva. Agruparam-se as diferentes disciplinas em áreas disciplinares seguindo a matriz curricular do 3º ciclo de escolaridade, e relacionaram-se as notas obtidas em cada com os diferentes índices. Também se relacionaram os índices de atividade física e desportiva dos alunos e alunas com a atividade física dos pais e do melhor amigo bem como a influência do mesmo e do professor de EF. Com o presente estudo, foi possível perceber a ausência de relação entre as notas escolares e a prática de atividade física e desportiva escolar e extraescolar, de alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico de uma escola TEIP.

#### **INTRODUÇÃO**

É fundamental compreender os possíveis benefícios da atividade física no desempenho cognitivo e na aprendizagem das crianças, pois esses efeitos podem ser a base para melhorias abrangentes no desempenho académico (Donnelly et al. 2016). Dada a particularidade da escola onde realizei o Estágio Profissional, escola TEIP, com alunos de ambientes socialmente desfavorecidos e com um menor suporte familiar, levantou-se a curiosidade de saber se os alunos da minha escola eram ativos dentro e fora do ambiente escolar. Tendo em conta o contexto TEIP, gerou-se, em sequência, a pergunta: será que mais atividade física e desportiva, dentro e fora do ambiente escolar, gera melhores resultados escolares em alunos e alunas de uma escola TEIP?

Existem diferentes opiniões na literatura no que concerne à relação entre o rendimento escolar e a atividade física. Segundo Donnelly et al. (2016), a literatura

aponta para um efeito neutro da atividade física no rendimento escolar, não havendo nenhuma indicação de que mais atividade física afeta negativamente o desempenho acadêmico. No entanto, apesar de os resultados serem inconsistentes devido a variáveis da atividade física não controladas, o autor mencionado aponta para relações positivas entre a atividade física e o rendimento escolar. Complementando a ideia anterior Shephard (2008) afirma que a atividade física influencia positivamente a concentração, a memória e o comportamento em sala de aula, apontando para uma melhor performance intelectual. Segundo o mesmo autor, dar ênfase à disciplina de Educação Física poderá resultar em pequenos resultados positivos nas médias das notas.

Foi realizada por Szabo-Reed et al. (2017) uma intervenção na qual os professores foram treinados para dar aulas utilizando atividade física moderada a vigorosa. Comparam-se as alterações no rendimento escolar no decurso de 3 anos em crianças de escolas primárias com um grupo controlo sem intervenção. Esta intervenção não melhorou nem diminuiu os resultados académicos das crianças que frequentavam escolas públicas. Outro estudo realizado por Behringer et al. (2022) concluiu que, no contexto utilizado, a atividade física moderada a vigorosa não parece afetar de forma diferente o desempenho académico. Num contexto semelhante ao da presente escola, Nogueira et al. (2013) observou que crianças com um menor estatuto socioeconómico têm probabilidade de participar menos em atividades físicas e desportivas. De acordo com Brugha (1972), crianças que vivem em locais com menos condições, têm piores resultados a nível escolar do que as crianças que vivem com melhores condições habitacionais. Coe et al. (2013) num estudo que relaciona a atividade física e o sucesso académico e que observa a influência do estado socioeconómico sobre o mesmo verificou que a atividade física poderá estar positivamente relacionada com o sucesso académico, independentemente do estado socioeconómico.

Havendo vários estudos e diferentes opiniões sobre a relação do rendimento escolar com a atividade física e/ou desportiva em escolas TEIP e não TEIP, tentou perceber-se, no meu contexto particular, se os resultados apontam para um efeito neutro entre as notas e a atividade física e desportiva ou se há alguma relação entre

as mesmas. Pretendeu-se, assim, com o presente estudo determinar a relação entre as notas escolares e a prática de atividade física e desportiva escolar e extraescolar, de alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico de uma escola TEIP.

## METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 146 alunos do 3º ciclo do Agrupamento de Escolas de Pedrouços, 70 alunos do sexo feminino e 76 alunos do sexo masculino, de 9 turmas diferentes, sendo três turmas do 7º ano, três do 8º ano e três do 9º ano. Os dados relativos à atividade física e desportiva foram recolhidos através de um questionário de medição da atividade física originalmente utilizado por Baecke (2018), com as adaptações transculturais realizadas por Seabra et al. (2008). Este questionário foi aplicado às diferentes turmas em sala de aula, em aulas de Educação para a Cidadania, com o prévio consentimento dos respetivos DT e encarregados de educação. Os alunos com Necessidades Educativas Especiais foram excluídos da análise.

As questões do questionário foram respondidas de acordo com escalas de Likert de 3 e 5 pontos, essencialmente relacionadas com a atividade física dos alunos na escola, a atividade desportiva dos alunos nos tempos livres e a atividade física extraescolar. Foram definidos três índices: o índice de atividade física escolar, que é referente apenas à atividade física que os alunos realizam no ambiente escolar; o índice de atividade desportiva referente ao desporto que os alunos praticam (o desporto escolar está incluído neste índice); o índice de atividade física extraescolar, apenas referente à atividade física dos alunos, excluindo a desportiva fora da escola. Estes índices foram calculados de acordo com o descrito por Baecke (2018) que é frequentemente utilizado em estudos para calcular diferentes valores de atividade física e desportiva

O Diretor da escola permitiu o acesso às notas pelos alunos e alunas da amostra obtidas no 2º período em diferentes disciplinas e, posteriormente, agruparam-se as disciplinas nas diferentes áreas de estudo, segundo Direcção Geral de Educação (2022) a matriz curricular do 3º ciclo de escolaridade. Nesta matriz, as áreas disciplinares são a área disciplinar que contém a disciplina de Português e as

Línguas Estrangeiras (Inglês e Língua Estrangeira II), as Ciências Sociais e Humanas, que contém a disciplina de História, Geografia e Cidadania e Desenvolvimento, a área disciplinar com a disciplina de Matemática e das Ciências Físico-Naturais (Ciências Naturais e Físico-Química), a Educação Artística e Tecnológica com as disciplinas de Educação Visual e Complemento à Educação Artística (Educação Tecnológica ou Teatro), as Tecnologias de Informação e Comunicação e a Oferta Complementar (componente destinada de criação de novas disciplinas para o enriquecimento do currículo). A disciplina de Educação Física e de Educação Moral e Religiosa estão independentes, sem integrar nenhuma área disciplinar.

### **Procedimentos estatísticos**

As comparações estatísticas foram realizadas utilizando estatística não paramétrica, dado que foram utilizadas escalas de razão (escalas de Likert com 3 e 5 pontos). Foi utilizado o teste de correlação de Spearman para correlacionar duas variáveis. O t-test não paramétrico foi utilizado para amostras independentes. Foi também utilizado o teste de Mann-Whitney para duas amostras relacionadas. As comparações entre mais do que dois grupos independentes foram realizadas com base no teste de Kruskal-Wallis. A análise post hoc foi realizada para identificar os grupos específicos diferentes entre si, verificando diferenças mais detalhadas do estudo. O nível de significância estabelecida foi de 5%.

## **RESULTADOS**

A análise começou pela caracterização da atividade física e desportiva dos alunos e das alunas. Na Tabela 1 podem observar-se os índices de atividade física e desportiva dos alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico. No geral, os alunos de ambos os sexos são medianamente ativos, dado que os valores médios dos índices de atividade física e desportiva variam entre 2,56 e 3,19 (numa escala de 1 a 5). A atividade física realizada fora da escola é superior à realizada na escola e ambas são superiores à atividade desportiva, quando considerada a amostra total, independentemente do sexo. Quando este é considerado, verifica-se que a

atividade física realizada pelas alunas fora e dentro da escola é semelhante e superior à atividade desportiva. Os alunos têm atividade física escolar e desportiva semelhante, mas inferior à atividade física realizada fora da escola. Não se observaram diferenças entre os índices de atividade física e desportiva entre alunos e as alunas.

*Tabela 1. Valores médios e respetivos desvios-padrão ( $\bar{x} \pm SD$ ) dos índices de atividade física escolar (IAFE) e extraescolar (IAFEE) e atividade desportiva (IAD) dos alunos (M) e alunas (F) do 3º ciclo do ensino básico.*

	<b>IAFE</b>	<b>IAD</b>	<b>IAFEE</b>
M (n=76)	2,98±0,43 <sup>a</sup>	2,80±0,90 <sup>a</sup>	3,19±0,74
F (n=70)	2,88±0,43 <sup>b</sup>	2,56±0,79 <sup>a</sup>	3,08±0,54
Total	2,93±0,44 <sup>a,b</sup>	2,68±0,86 <sup>a</sup>	3,13±0,66 <sup>b</sup>

Legenda: <sup>a</sup> significativamente diferente de IAFEE; <sup>b</sup> significativamente diferente de IAD.

*Tabela 2. Correlação entre a atividade física do pai, mãe e melhor amigo dos alunos e alunas 3º ciclo do Ensino Básico e o índice de atividade física escolar, atividade desportiva e atividade física extraescolar.*

<b>M</b>	<b>N (%)</b>	<b>IAFE</b>	<b>IAD</b>	<b>IAFEE</b>
Pai ativo	22 (28,95%)	2,95±0,45	2,97±0,89	3,22±0,82
Pai inativo	54(71,05%)	2,99±0,42	2,73±0,92	3,18±0,73
Mãe ativa	16(21,05%)	2,99±0,43	2,80±0,99	3,30±0,85
Mãe inativa	60(78,95%)	2,98±0,43	2,80±0,89	3,16±0,72
Amigo ativo	45(59,21%)	3,01±0,45	3,04±0,91	3,23±0,75
Amigo inativo	31(49,79%)	2,93±0,40	2,44±,80	3,12±0,75
<b>F</b>				
Pai ativo	50(71,43%)	2,82±0,44	2,45±0,74	2,45±0,49
Pai inativo	20(28,57%)	3,05±0,39	2,86±0,87	3,42±0,54
Mãe ativa	16(22,86%)	2,93±0,47	2,94±0,94	3,24±0,59
Mãe inativa	54(77,14%)	2,87±0,43	2,45±0,72	3,03±0,52
Amigo ativo	39(55,71%)	2,95±0,47	2,72±0,87	3,22±0,54
Amigo inativo	31(44,28%)	2,79±0,38	2,37±0,66	2,91±0,50

Legenda: IAFE – Índice de Atividade Física Escolar; IAD – Índice de Atividade Desportiva; IAFEE – Índice de Atividade Física Extraescolar.

Entendendo que a atividade física e desportiva dos pais e do melhor amigo poderá relacionar-se com a atividade física dos alunos e das alunas, procurou estabelecer-se a relação entre as mesmas e, também, se o professor de educação física e o melhor amigo têm influência sobre essa atividade, na Tabela 2 e na Tabela

3. Considerando a amostra total, não se verificaram relações entre a atividade física do pai, mãe e melhor amigo e nenhum dos índices.

*Tabela 3. Correlação entre a influência do professor de educação física e do amigo dos alunos e alunas do 3º ciclo do Ensino Básico com o índice de atividade física escolar, atividade desportiva e atividade física extraescolar.*

<b>M</b>	<b>N (%)</b>	<b>IAFE</b>	<b>IAD</b>	<b>IAFEE</b>
Influência amigo (nenhuma)	37(46,68%)	3,03±0,43	2,79±0,46	3,06±0,76
Influência amigo (alguma)	24(31,58%)	2,95±0,43	2,86±0,95	3,28±0,77
Influência amigo (muita)	15(19,74%)	2,90±0,44	2,7±0,75	3,37±0,67
Influência prof EF (nenhuma)	36(47,37%)	3,03±0,44	2,98±0,98	3,07±0,73
Influência prof EF (alguma)	26(34,21%)	3,03±0,35	2,62±0,80	3,23±0,76
Influência prof EF (muita)	14(18,42%)	2,76±0,51	2,65±0,92	3,33±0,74
<b>F</b>				
Influência amigo (nenhuma)	38(54,29%)	3,87±0,46	2,63±0,88	3,16±0,58
Influência amigo (alguma)	22(31,43%)	2,80±0,41	2,22±0,57*	2,88±0,46
Influência amigo (muita)	9(12,86%)	3,06±0,38	3,19±1,05	3,32±0,59
Influência prof EF (nenhuma)	26(37,14%)	2,84±0,50	2,75±0,86	3,12±0,53
Influência prof EF (alguma)	31(44,29%)	2,90±0,38	2,40±0,66*	3,05±0,51
Influência prof EF (muita)	13(18,57%)	2,92±0,43	2,60±0,88	3,10±0,65

Legenda: IAFE – Índice de Atividade Física Escolar; IAD – Índice de Atividade Desportiva; IAFEE – Índice de Atividade Física Extraescolar; \* significativamente diferente de IAD.

As notas escolares dos alunos e alunas do presente estudo foram caracterizadas tendo por base a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico. A Tabela 4 mostra a média das notas, obtidas nas diferentes áreas da matriz curricular (2º período) pelos alunos e alunas da amostra. Considerando a amostra global, a disciplina de

Educação Moral e Religiosa é a disciplina com melhores resultados. Os alunos têm melhores resultados à disciplina de Educação Física do que as alunas.

*Tabela 4. Médias das notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico*

	<b>P e LE</b>	<b>CSH</b>	<b>M e CF</b>	<b>EAT</b>	<b>EF</b>	<b>EMR</b>	<b>OC</b>
M(n=76)	3,38±0,79	3,61±0,71 <sup>g h</sup>	3,43±0,84 <sup>g h</sup>	3,82±0,54 <sup>g</sup>	3,91±0,67 <sup>h</sup>	4,41±0,69 <sup>g</sup>	3,53±0,69 <sup>g</sup>
F(n=70)	3,56±0,71 <sub>h</sub>	3,58±0,64 <sup>h</sup>	3,41±0,77 <sup>h</sup>	3,89±0,43 <sup>i h</sup>	3,50±0,71 <sup>*</sup>	4,40±0,69 <sup>i</sup>	3,57±0,65 <sup>h</sup>
Total	3,46±0,76 <sub>j h</sub>	3,59±0,68 <sup>j h</sup>	3,42±0,80 <sup>j h</sup>	3,85±0,49 <sup>h</sup>	3,71±0,72 <sup>j h</sup>	4,04±0,69	3,55±0,67 <sup>h</sup>

Legenda: P e LE – Português e Línguas Estrangeiras; CSH – Ciências Sociais e Humanas; M e CF – Matemática e Ciências Físico-Naturais; EAT – Educação Artística e Tecnológica; EF – Educação Física; EMR – Educação Moral e Religiosa; OC – Oferta Complementar; <sup>g</sup> significativamente diferente de PeLE; <sup>h</sup> significativamente diferente de EMR; <sup>i</sup> significativamente diferente de EF; <sup>j</sup> significativamente diferente de EAT; <sup>\*</sup>Significativamente diferente dos alunos.

A relação entre a atividade física e desportiva e as notas escolares dos alunos e alunas do presente estudo encontra-se nas Tabela 5 a Tabela 7. Na Tabela 5, apresentam-se a correlação entre o índice de atividade física escolar e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico dos alunos e alunas. Considerando a amostra global e os alunos não existem diferenças entre o índice de atividade física escolar e as diferentes áreas disciplinares.

*Tabela 5. Correlação entre os índices de atividade física escolar e notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.*

	<b>IAFE</b>	<b>P e LE</b>	<b>CSH</b>	<b>M e CF</b>	<b>EAT</b>	<b>EF</b>	<b>EMR</b>	<b>OC</b>
Total M		6,9	12,8	4,8	-1,4	11	-2,5	15,8
Total F		-3,3	-6,9	-12,5	-24,3 <sup>1</sup>	16,0	4,2	-10,6
Total		1,5	4,5	-0,8	-14,4	1,3	9,9	4,2

Legenda: P e LE – Português e Línguas Estrangeiras; CSH – Ciências Sociais e Humanas; M e CF – Matemática e Ciências Físico-Naturais; EAT – Educação Artística e Tecnológica; EF – Educação Física; EMR – Educação Moral e Religiosa; OC – Oferta Complementar; IAFE – Índice de Atividade Física Escolar; IAD – Índice de Atividade Desportiva; IAFEE – Índice de Atividade Física Extraescolar; M – Masculino; F – Feminino; <sup>1</sup>significativamente diferente de IAFE.

Na Tabela 6 correlaciona-se o índice de atividade desportiva com as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico dos alunos e alunas. Considerando a amostra global as alunas, não existem diferenças entre o índice de Atividade Desportiva e o Índice de Atividade Desportiva.

*Tabela 6. Correlação entre os índices de atividade desportiva e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.*

<b>IAD</b>	<b>P e LE</b>	<b>CSH</b>	<b>M e CF</b>	<b>EAT</b>	<b>EF</b>	<b>EMR</b>	<b>OC</b>
Total M	-23,4 <sup>2</sup>	-13,5	-12,6	-9,8	-5,0	-1,6	-14,0
Total F	6,9	6,1	3,5	-5,3	1,8	-17,8	-2,1
Total	-11,6	-4,5	-4,9	-9,7	-12,7	-0,4	-9,1

*Legenda: P e LE– Português e Línguas Estrangeiras; CSH – Ciências Sociais e Humanas; M e CF – Matemática e Ciências Físico-Naturais; EAT – Educação Artística e Tecnológica; EF – Educação Física; EMR – Educação Moral e Religiosa; OC – Oferta Complementar; IAFE – Índice de Atividade Física Escolar; IAD – Índice de Atividade Desportiva; IAFEE – Índice de Atividade Física Extraescolar; M – Masculino; F – Feminino; <sup>2</sup>significativamente diferente de IAD.*

Na Tabela 7 observa-se a correlação entre o índice de atividade física extraescolar e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico dos alunos e alunas. Considerando a amostra global, há diferenças entre as notas à disciplina de Educação Física e o Índice de Atividade Física extraescolar.

*Tabela 7. Correlação entre os índices de atividade física extraescolar e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares/disciplinas que compõem a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.*

<b>IAFEE</b>	<b>P e LE</b>	<b>CSH</b>	<b>M e CF</b>	<b>EAT</b>	<b>EF</b>	<b>EMR</b>	<b>OC</b>
Total M	-9,4	-4,1	-10,4	-16,6	-11,9	6,8	-14,1
Total F	20,4	26,2 <sup>3</sup>	21,0	-7,1	-4,3	-25,5	25,9 <sup>3</sup>
Total	2,1	8,0	1,7	-13,8	-16,4 <sup>3</sup>	-2,5	1,6

*Legenda: P e LE– Português e Línguas Estrangeiras; CSH – Ciências Sociais e Humanas; M e CF – Matemática e Ciências Físico-Naturais; EAT – Educação Artística e Tecnológica; EF – Educação Física; EMR – Educação Moral e Religiosa; OC – Oferta Complementar; IAFE – Índice de Atividade Física Escolar; IAD – Índice de Atividade Desportiva; IAFEE – Índice de Atividade Física Extraescolar; M – Masculino; F – Feminino; <sup>3</sup> significativamente diferente de IAFEE.*

## DISCUSSÃO

Foi objetivo do presente estudo determinar a relação entre as notas escolares e a prática de atividade física e desportiva escolar e extraescolar, de alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico de uma escola TEIP. Começou por se caracterizar a atividade física e desportiva dos alunos e das alunas e por tentar perceber se a atividade física e desportiva dos pais e do melhor amigo se relaciona com a mesma. Procurou perceber-se, também, se o professor de EF e o melhor amigo têm influência sobre a prática. Antes de estabelecer a relação entre a atividade física e desportiva e as notas escolares, caracterizaram-se as mesmas, tendo como enquadramento a matriz curricular do 3º Ciclo do Ensino Básico.

Relativamente à caracterização da atividade física e desportiva, verificou-se que os alunos e alunas da escola são medianamente ativos, um resultado concordante com o que observei na minha turma, em que os alunos completamente sedentários (n=9), os que realizavam atividade física nos tempos livres (n=8) e os que praticavam desporto (n=3) estavam em número equilibrado. Esperava que a escola pudesse seguir este padrão de forma global. Segundo Pate et al. (2011) os jovens ocupam grande parte do seu dia em comportamentos sedentários e ter-se verificado, nesta escola, alunos medianamente ativos é algo positivo e que contraria ligeiramente a literatura no que diz respeito aos hábitos de atividade física dos jovens.

Verificou-se também que o índice de atividade física realizado fora da escola é superior ao índice de atividade na escola. Gidlow et al. (2008) num estudo de comparação entre a atividade física realizada dentro e fora da escola, observou que a atividade física na escola parece ser inferior à atividade física realizada fora da mesma, tal como verificamos na escola do presente estudo. Segundo Seefeldt, Malina, and Clark (2002) pessoas com um estatuto socioeconómico mais baixo apresentam horários de trabalho pouco flexíveis, pouca segurança nos seus locais de residência, dificuldades de transporte e mais responsabilidades a nível familiar. Estas características poderão explicar os índices de atividade extraescolar superior que encontramos nos nossos alunos e alunas, dado tratar-se de uma escola TEIP. A necessidade de os alunos se deslocarem mais a pé no trajeto casa-escola-casa

e a possibilidade de passarem mais horas fora de casa, poderão ser motivos explicativos deste resultado. Os alunos e alunas desta escola TEIP têm pouco acesso a dispositivos tecnológicos, como televisão, computador e consola (resultado obtido através do questionário e não apresentado no capítulo anterior). Este facto pode também explicar os resultados. A falta de acesso que os alunos têm a estes dispositivos, eventualmente, promoverá uma ocupação de tempos livres com ocupações mais ativas. Adicionalmente, nesta escola nem todos os alunos e alunas têm telemóvel, uma característica possivelmente muito particular das escolas TEIP.

Também se verificou que o índice de atividade física escolar é superior ao índice de atividade desportiva. De acordo com Nogueira et al. (2013), crianças com um menor estatuto socioeconómico têm menor probabilidade de participar em atividades físicas e desportivas. Contudo, não foram encontrados estudos que relacionem o índice de atividade física escolar com a atividade desportiva. Segundo a experiência com a minha turma, alguns alunos não tinham possibilidades para praticar desporto fora da escola e, reforçando a ideia expressa acima, em alguns casos, o DE não era compatível com os seus horários escolares, fazendo com que estes alunos ficassem com poucas opções relativamente à prática de desporto. Assim, o resultado é concordante com a minha expectativa, confirmando-se que o índice mais alto seja o índice de atividade física extraescolar, seguido do escolar e, por fim, o mais baixo, o índice de atividade desportiva.

Um resultado algo surpreendente foi o não se terem verificado diferenças entre os índices de atividade física dos alunos e das alunas da escola. De acordo com as minhas vivências, na minha turma os alunos eram mais ativos do que as alunas e, nas aulas que observei ao longo do ano, os alunos apresentavam melhores capacidades motoras que as alunas. Este resultado não vai ao encontro do referido na literatura e, segundo Clark (2008), os rapazes são mais propensos à prática de desporto do que as raparigas. Nos alunos da escola, o índice de atividade física extraescolar é superior ao índice de atividade física escolar e ao índice de atividade desportiva. Nada foi encontrado na literatura que dê informação sobre esta relação nem consigo suportá-la com a minha vivência na escola. Nas alunas o índice de

atividade desportiva é inferior aos restantes, o que poderá ser apenas uma coincidência. Contudo, segundo o que vivi na escola, é um resultado possível, visto que, por exemplo, na minha turma apenas uma aluna praticava desporto e nas turmas dos PE do meu Núcleo de Estágio eram poucas as alunas que praticavam algum desporto também.

Não se observou influência da atividade física dos pais nos índices de atividade física e desportiva dos filhos, um resultado discordante da literatura. Segundo Clark (2008), pais que se encontram envolvidos em atividades físicas e desportivas incentivam os filhos à prática de desporto. De acordo com o mesmo autor, a estrutura familiar pode influenciar a prática desportiva dos filhos e agregados familiares com rendimentos elevados e pais com um nível de educação elevado têm mais probabilidade de praticar desporto. Cheng, Mendonça, and Farias Júnior (2014) enfatizam a ideia anterior, afirmando que os pais têm influencia nos níveis de atividade física dos adolescentes, através de ensino de comportamento e apoio social. Visto que a realidade onde se realizou este estudo é uma escola TEIP, previa-se que a atividade física dos pais (que é baixa) influenciasse negativamente a dos filhos o que não se verificou. A prática de atividade física do melhor amigo também parece não influenciar os índices de atividade física e desportiva dos alunos, o que não é concordante com a literatura, pois, segundo Cheng et al. (2014), a atividade física dos amigos está diretamente relacionada com a atividade física dos adolescentes. O autor Seefeldt et al. (2002) suporta a ideia anterior quando afirma que o suporte social de amigos, família e colegas de trabalho é importante na adaptação e na adesão à prática de atividade física. A minha experiência vai ao encontro do referido pelos autores, pois, por exemplo, os alunos que praticavam DE faziam-no porque os amigos também praticavam. Os meus alunos do DE eram todos da mesma turma e entraram na atividade por influência uns dos outros, sendo então o resultado anterior nada esperado. Nos diversos torneios que aconteciam na escola, tinha alunos e alunas na turma que só participavam se os amigos participassem, ou seja, apesar de não ter verificado nenhuma relação, há muita informação que aponta nesse sentido.

A influência do professor de EF sobre a prática de atividade física e desportiva também não se verificou, apesar de na literatura se encontrarem estudos que apontam para o oposto. Trigueros et al. (2019), num estudo com o objetivo de analisar a influência dos professores na motivação, constrangimento e a intenção de serem fisicamente ativos, observou que os professores de EF têm um papel importante na aquisição de hábitos ativos dos estudantes. Neste ano letivo, consegui observar a persistência dos professores de EF para que os alunos participassem nos torneios escolares e no DE. Eu, como professora, tentei transmitir aos meus alunos e alunas a importância da prática de atividade física e desportiva tentando influenciá-los para a prática, mas tal não se mostrou eficaz, dado os resultados obtidos. Relativamente à influência do melhor amigo, já foi referido acima que a literatura confirma a influência positiva que a prática do melhor amigo poderá ter nos alunos e alunas. Tendencialmente, não se encontraram diferenças entre a influência do melhor amigo na prática de atividade física e desportiva dos alunos e alunas. Apenas se encontrou uma influência média positiva na prática da atividade desportiva das alunas, que vai ao encontro da literatura.

A análise do rendimento escolar dos alunos e alunas mostrou que os alunos têm melhores resultados à disciplina de EF do que as alunas, sendo este resultado expectável. Segundo Faria and Fontaine (1995), o conceito que têm crianças e adolescentes de si próprios mostra o que tradicionalmente se ouve, que os rapazes apresentam melhores valores de competência atlética. Como já tinha referido, durante a minha vivência notei algumas diferenças entre os alunos e alunas, verificando melhores capacidades desportivas nos alunos, o que confirma este resultado. Na globalidade da amostra, a disciplina de Educação Moral e Religiosa apresenta os melhores resultados e, apesar de não se ter encontrado literatura que suporte este resultado, o mesmo era esperado. Esta disciplina não é obrigatória no currículo dos alunos e alunas do 3º ciclo do Ensino Básico, ou seja, a sua frequência é uma escolha dos alunos e encarregados de educação. Uma vez que os alunos que têm esta disciplina têm interesse genuíno pela mesma, a predisposição para a aprendizagem poderá ser diferente. Pelo que observei e ouvi dos meus alunos, é uma disciplina na qual a exigência é mais baixa comparativamente às restantes e,

havendo menos alunos a aprender, o debate e a troca de ideias são mais frequentes. Diria que mais interesse pela disciplina e maior facilidade de aprendizagem resulta em melhores resultados escolares.

No que concerne à correlação entre o índice de atividade física escolar e à média das notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares e disciplinas da Matriz Curricular dos alunos e alunas do 3º ciclo do Ensino Básico, não se verificaram diferenças na amostra global, nem nos alunos. Como referido acima, apesar de existirem vários estudos com diferentes resultados, a literatura aponta para um efeito neutro da atividade física no rendimento escolar (Donnelly et al. 2016). O observado na minha escola vai ao encontro do efeito neutro referido, não havendo nenhuma relação entre a atividade física escolar e o rendimento escolar. Nas alunas, foi apenas encontrada uma correlação negativa entre o índice de atividade física escolar e a área da educação artística e tecnológica. Não se consegue justificar esta relação, pelo que poderá ser uma coincidência e na literatura não foram encontrados resultados que permitam interpretar o resultado obtido.

O índice de atividade desportiva não se correlacionou com a média das notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares e disciplinas da Matriz Curricular, quer nos alunos, quer para as alunas do 3º ciclo do Ensino Básico. Tal como na nossa escola TEIP, Qurban et al. (2018) não encontraram uma relação direta entre a prática desportiva e o sucesso escolar. Nos alunos foi encontrada uma relação negativa entre a atividade desportiva e a área disciplinar que contém a disciplina de português e de línguas estrangeiras. Mais uma vez, foi um resultado não esperado, que não conseguimos suportar com a literatura, nem com as minhas vivências.

Ao estabelecer a relação entre a atividade física extraescolar e as notas obtidas nas diferentes áreas disciplinares foi encontrada uma relação negativa entre o índice de atividade física extraescolar e a disciplina de EF, na globalidade da amostra. Este resultado não é apoiado pela literatura, pois, segundo Donnelly et al. (2016) não há nenhuma indicação de que mais atividade física afeta negativamente o desempenho académico. À partida, era de esperar que alunos mais ativos fora da escola fossem também ativos na disciplina de EF. Na minha vivência com a minha turma, os alunos e alunas mais ativos fora do ambiente escolar eram aqueles que

tenham melhores capacidades motoras, levando ao sucesso na disciplina. Contudo, também observei que os alunos e alunas que despendiam mais tempo fora da escola, sem vigilância dos pais eram, os que poderiam ter mais problemas relacionados com o comportamento em sala de aula e eram os menos pontuais e assíduos, interferindo também na nota da disciplina.

## CONCLUSÃO

Com o presente estudo, foi possível perceber a ausência de relação entre as notas escolares e a prática de atividade física e desportiva escolar e extraescolar, de alunos e alunas do 3º ciclo do ensino básico de uma escola TEIP.

## LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Para determinar a relação entre a prática de atividade física e desportiva e as notas escolares do Agrupamento de Escolas de Pedrouços, uma escola TEIP, aplicou-se o método de pesquisa científica associado à vivência do PE. Foi escolhido uma ferramenta validada (Baecke, 2018), para a determinação dos índices de atividade física e desportiva, mas pareceu-nos, face aos resultados, que o mesmo terá de sofrer ajustes contextuais, para além de transculturais aplicados por Seabra et al. (2008). Os resultados para a escola TEIP mostraram ser bem diferentes do esperado, pelo que será necessário testar, futuramente a validade do instrumento de avaliação no contexto TEIP e perceber, de facto, neste tipo de escolas, a relação entre os índices de atividade física e desportiva ser tendencialmente diferentes dos observados noutras escolas inseridas em territórios escolares mais favorecidos.

## 10. CONCLUSÃO

Estando agora na reta final do Estágio Profissional afirmo, que ser professor é uma profissão muito mais complexa do que pensava inicialmente. É um combinar de competências e o foco é sempre o aluno. É necessário saber ensinar consoante as dificuldades dos alunos, estando sempre pronto a mudanças e reorganizações para tentar ser mais eficiente, conhecendo e dominando o conteúdo. Ser professor é estar em constante procura por informação e ter vontade de aprender, buscando o aprimoramento profissional contínuo. A sua capacidade de comunicação é tão necessária, adaptando-a aos diferentes anos de escolaridade. Ser professor é criar relações com os alunos, mostrando sempre disponibilidade para os ouvir, com empatia e paciência. É ter a capacidade de educar e, por esse motivo, independentemente das crenças de cada um, é importante promover o respeito pelos outros, formar cidadãos capazes de viver na sociedade, autónomos com capacidade de argumentação e pensamento crítico. Os professores são os principais agentes de criação das novas gerações. É um papel demasiadamente importante para ser visto apenas como alguém que aparece às aulas para ensinar.

Quando penso nisto tudo, gera-se uma ansiedade grande em mim, em saber que tenho de ter esta responsabilidade de educar jovens e torná-los capazes. Penso que será sempre um desafio, não havendo nenhuma fórmula secreta ou correta para o fazer. Ao mesmo tempo, é algo necessário que espero poder continuar a fazer e poder fazê-lo através do desporto deixar-me-á bastante satisfeita.



## 11. BIBLIOGRAFIA GERAL

- Agência Nacional Para a Qualificação e o Ensino Profissional. 2020. *Ensino Articulado - Formação Musical*.
- Baecke, Jos A. H. 2018. "A Short Questionnaire for the Measurement Habitual Physical Activity in Epidemiological." (February):936–42.
- Batista, Paula, and Paula Queirós. 2015. "(Re)Colocar a Aprendizagem No Centro Da Educação Física." Pp. 29–49 in *Desafios renovados para a aprendizagem em educação física*, edited by Editora FADEUP.
- Behringer, Hannah K., Emilie R. Saksvig, Peter J. Boedeker, Paul N. Elish, Christi M. Kay, Hannah G. Calvert, Adria M. Meyer, and Julie A. Gazmararian. 2022. "Physical Activity and Academic Achievement: An Analysis of Potential Student- and School-Level Moderators." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 19(1):1–11. doi: 10.1186/s12966-022-01348-3.
- Broadfoot, Patricia, and Paul Black. 2004. "Redefining Assessment? The First Ten Years of Assessment in Education." *Assessment in Education: Principles, Policy and Practice* 11(1):7–26. doi: 10.1080/0969594042000208976.
- Brugha, Thomas Kellaghan and Deirdre. 1972. "Educational Research Centre Issues in the Measurement of Intelligence Author ( s ): William M . Bart Source : The Irish Journal of Education / Iris Eireannach an Oideachais , Vol . 5 , No . 2 ( 1971 ) , Published by : Educational Research Centre Stable URL." 5(2):59–69.
- Cheng, Luanna Alexandra, Gerefeson Mendonça, and José Cazuza De Farias Júnior. 2014. "Physical Activity in Adolescents: Analysis of the Social Influence of Parents and Friends." *Jornal de Pediatria* 90(1):35–41. doi: 10.1016/j.jpmed.2013.05.006.
- Clark, Warren. 2008. "Kids' Sports." *Canadian Social Trends* 85:54–61.
- Coe, Dawn P., Thomas Peterson, Cheryl Blair, Mary C. Schutten, and Heather Peddie. 2013. "Physical Fitness, Academic Achievement, and Socioeconomic Status in School-Aged Youth." *Journal of School Health* 83(7):500–507. doi: 10.1111/josh.12058.
- Diário da República. 1991. "Decreto-Lei n.º 95/91." 940–46.

- Direção Geral de Educação. 2013. “Educação Para a Cidadania – Linhas Orientadoras.” 1–5.
- Direção Geral de Educação. 2018. “Ensino Básico e Ensino Secundário | Cidadania e Desenvolvimento.” *Ministério Da Educação e Ciência* 2–6.
- Direção Geral de Educação. 2022. “Matrizes Curriculares .” Retrieved April 3, 2023 (<https://www.dge.mec.pt/curriculo-nacional>).
- Donnelly, Joseph E., Charles H. Hillman, Darla Castelli, Jennifer L. Etnier, Sarah Lee, Phillip Tomporowski, Kate Lambourne, and Amanda N. Szabo-Reed. 2016. “Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review.” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 48(6):1197–1222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.
- Faria, Luísa, and Anne Marie Fontaine. 1995. “Adaptação Do Self-Perception Profile for Children(SPPC) de Harter a Crianças e Pré-Adolescentes.” *Psicologia X* 129–42.
- Gidlow, Christopher J., Tom Cochrane, Rachel Davey, and Hannah Smith. 2008. “In-School and out-of-School Physical Activity in Primary and Secondary School Children.” *Journal of Sports Sciences* 26(13):1411–19. doi: 10.1080/02640410802277445.
- Nogueira, Helena, Augusta Gama, Isabel Mourão, Vitor Marques, Maria Ferrão, and Cristina Padez. 2013. “The Associations of SES, Obesity, Sport Activity, and Perceived Neighborhood Environments: Is There a Model of Environmental Injustice Penalizing Portuguese Children?” *American Journal of Human Biology* 25(3):434–36. doi: 10.1002/ajhb.22384.
- Pate, Russell R., Jonathan A. Mitchell, Wonwoo Byun, and Marsha Dowda. 2011. “Sedentary Behaviour in Youth.” *British Journal of Sports Medicine* 45(11):906–13. doi: 10.1136/bjsports-2011-090192.
- Qurban, Haroona, Haroona Qurban, Hassan Siddique, Jin Wang, and Tony Morris. 2018. “The Relation between Sports Participation and Academic Achievement: The Mediating Role of Parental Support and Self-Esteem.” *Journal of Human Psychology* 1(1):27–40. doi: 10.14302/issn.2644-1101.jhp-18-2467.
- Seabra, André Filipe Teixeira, Josi Antonio Ribeiro R. Maia, Denisa M. Mendonça,

- Martine Thomis, Carl J. Caspersen, and Janet E. Fulton. 2008. "Age and Sex Differences in Physical Activity of Portuguese Adolescents." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 40(1):65–70. doi: 10.1249/mss.0b013e3181593e18.
- Seefeldt, Vern, Robert M. Malina, and Michael A. Clark. 2002. "Factors Affecting Levels of Physical Activity in Adults." *Sports Medicine* 32(3):143–68. doi: 10.2165/00007256-200232030-00001.
- Shephard, François Trudeau and Roy J. 2008. "Academic Performance." *Future Campus* 12:127–28. doi: 10.4324/9780429346750-24.
- Szabo-Reed, Amanda N., Charles H. Hillman, Jerry L. Greene, David M. Hansen, Cheryl A. Gibson, Debra K. Sullivan, John Poggio, Matthew S. Mayo, Kate Lambourne, Amanda N. Szabo-Reed, Stephen D. Herrmann, Jeffery J. Honas, Mark R. Scudder, Jessica L. Betts, Katherine Henley, Suzanne L. Hunt, and Richard A. Washburn. 2017. "Physical Activity and Academic Achievement across the Curriculum: Results from a 3-Year Cluster-Randomized Trial." *Preventive Medicine* 99:140–45. doi: 10.1016/j.ypmed.2017.02.006.
- Trigueros, Rubén, José M. Aguilar-Parra, Adolfo J. Cangas, Remedios López-Liria, and Joaquín F. Álvarez. 2019. "Influence of Physical Education Teachers on Motivation, Embarrassment and the Intention of Being Physically Active during Adolescence." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(13). doi: 10.3390/ijerph16132295.