



**AQUILO QUE NÓS, PROFESSORES, PENSAMOS QUE  
ENSINAMOS E AQUILO QUE ELES, ALUNOS,  
REALMENTE APRENDEM**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO-PROFISSIONAL**

Relatório de Estágio Profissional apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

**Orientador FADEUP:** Doutor Ramiro José Rolim Marques

Gil Fernandes de Sousa

Porto, julho de 2013



## **FICHA DE CATALOGAÇÃO**

Sousa, G. (2013). Aquilo que nós, professores, pensamos que ensinamos e aquilo que eles, alunos, realmente aprendem: relatório de estágio-profissional. Porto: G. Sousa. Relatório de estágio profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE: APRENDIZAGEM, DESPORTO, ENSINO, ESTÁGIO PROFISSIONAL, NEUROCIÊNCIAS.**



## AGRADECIMENTOS

“Não sei o que é conhecer-me. Não vejo para dentro.  
Não acredito que eu exista por detrás de mim.”

Caeiro, A.  
Heterónimo de Pessoa, F.

À luz das palavras do poeta da natureza, agradeço a todos os que consciente e inconscientemente me muniram de ferramentas para terminar este ciclo.



## ÍNDICE GERAL

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>III</b>
<b>ÍNDICE GERAL</b> .....	<b>V</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b> .....	<b>IX</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>XI</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>XIII</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b> .....	<b>XV</b>
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>3</b>
1.1 ENQUADRAMENTO CONCETUAL DO ESTÁGIO NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO INICIAL .....	4
1.2 CARACTERIZAÇÃO GERAL DO ESTÁGIO E SEUS OBJETIVOS.....	4
1.3 A FORMA DE PENSAR O RELATÓRIO DE ESTÁGIO .....	5
<b>2 ENQUADRAMENTO PESSOAL</b> .....	<b>11</b>
2.1 PASSADO .....	11
2.2 FUTURO .....	16
<b>3 ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL</b> .....	<b>19</b>
3.1 ESCOLA COMO INSTITUIÇÃO .....	19
3.2 A ESCOLA SECUNDÁRIA D. MARIA II .....	20
3.3 ENQUADRAMENTO NORMATIVO .....	21
<b>4 O (MEU) PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM</b> .....	<b>25</b>
<b>5 O (MEU) PROCESSO DE REFLEXÃO DIDÁTICA</b> .....	<b>35</b>
5.1 O DIÁRIO DE UM RELATÓRIO... ..	35
<b>6 ESTUDO</b> .....	<b>45</b>
6.1 RESUMO .....	45

6.2	PROPÓSITO.....	45
6.3	METODOLOGIA .....	46
6.4	RESULTADOS.....	50
6.5	DISCUSSÃO .....	52
6.6	CONCLUSÕES.....	56
<b>7</b>	<b>CONCLUSÕES GERAIS.....</b>	<b>61</b>
<b>8</b>	<b>PERSPETIVAS PARA O FUTURO.....</b>	<b>65</b>
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>69</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>XVIII</b>



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Representação de alguns dos “acessos oculares” recolhidos. ....	50
Figura 2 – Acessos oculares .....	52
Figura 3 – Os quatro estágios da aprendizagem tradicional .....	53



## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Depoimento I.....</b>	<b>XVII</b>
<b>Depoimento II.....</b>	<b>XIX</b>



## RESUMO

(D)escrever as experiências vividas ao longo de um processo é correr o inevitável risco de transmitir uma mensagem desprovida de partes, essenciais, que permitam entender o todo.

O ano de estágio é a maturação do ser profissional. Nele se encerram todos os conhecimentos conquistados e experimentados. Tentei por isso usá-lo no sentido de alcançar uma forma natural de agir. Procurei dar mais alguns passos para encontrar a minha naturalidade enquanto pedagogo. Não sei se fui capaz de atingir o meu inconsciente, com a formação de novas aprendizagens. Mas seja como for, vivi mais um contexto desprovido de preocupações absurdas que me impedissem de ser eu. Por isso, o trabalho apresentado relata um conjunto de vivências muito pessoais, próprias de um contexto. Que assim foram sentidas, que assim deveriam ser compreendidas. Deveriam?! Sim, porque na verdade muito dificilmente se consegue interpretar, avaliar, a experiência de outrem. E na verdade também, o que sabemos nós sobre a forma como o outro sente/aprende?

No meu desassossego alusivo à forma como funciona o cérebro, decidi enriquecer este MEU relatório de estágio com um (pequeno) estudo de caso sobre a forma como os alunos aprendem. Não era a minha inquietação inicial. Todavia, face às múltiplas variáveis que gostava de explorar alusivas às neurociências, optei por algo simples, dentro da grande teia de complexidade que envolve esta área.

A estrutura do meu relatório surge de forma fragmentada com aquilo com que fui sendo confrontado. Gostava que no final da sua leitura, o observador sentisse no mínimo tantas inquietações quantas com que me fui deparando. Afinal senti que este processo foi mais um que ficou inacabado.

Apresento-vos assim o meu “livro do desassossego”, que me dá energia para continuar a estudar e a pensar de forma tão naturalmente pura, quanto possível.

**PALAVRAS-CHAVE: APRENDIZAGEM, DESPORTO, ENSINO, ESTÁGIO PROFSSIONAL, NEUROCIÊNCIAS.**



## **ABSTRACT**

Describing the experiences that one has through a process is taking the risk of transmitting an incomplete message, out of the whole context.

The internship year is the maturation of the professional being. There it holds all the acquired and experimented knowledge. I tried, therefore, to use it in the intention of reaching a natural way of act. I sought to take a few more steps to find my natural act as a pedagogue. Not sure, though, if I manage to hit my subconscious with the formation of new learning.

Nevertheless I have experienced another context devoid of nonsense worries that might compromise the way of being me.

Therefore, the presented work report a set of very personal experiences, proper of a certain context. Those were the ways they were felt the same way they should be understood. Should they really? They should because hardly one can truly interpret, evaluate the experience of another. On the other hand, what do we know about the way another person feels or learns?

In my disquietude related to the way the brain functions I decided to enrich my very one intern's report with a (simple) case study about the way students are learning. I must admit it was not my starting point; it was not my primordial concern. However facing multiple variables that I would consider to acknowledge regarding to neurosciences, I chose for something a bit simpler, considering the great web of complexity that these field of study engages.

The structure of my report might feel fragmented, due the confrontations I faced all along the process. It would be most rewarding for me if, after its reading, the observant could feel as many concerns such as the ones I felt.

In the end I felt that this process was another one unfinished.

So I present my "Book of Disquiet", the very one that gave me energy to continue my studies and to think in an "as natural and pure way as I can get".

**KEYWORDS: INTERNSHIP, LEARNING, TEACHING, NEUROSCIENCES, SPORTS**





## LISTA DE ABREVIATURAS

<b>BDNF</b>	Brain-Derived Neurotrophic Factor
<b>E-A</b>	Ensino-Aprendizagem
<b>ESDM</b>	Escola Secundária D. Maria
<b>FADEUP</b>	Faculdade de Desporto da Universidade do Porto
<b>FCP</b>	Futebol Clube do Porto
<b>MED</b>	Modelo de Educação Desportiva
<b>NLP</b>	Neuro-Linguistic Programming
<b>PNL</b>	Programação Neurolinguística
<b>SCB</b>	Sporting Clube de Braga
<b>TED</b>	Technology, Entertainment, Design



# **1. INTRODUÇÃO**



## 1 INTRODUÇÃO

"Enquanto não encerramos um ciclo, não podemos partir para o próximo. Por isso é tão importante deixar certas coisas irem embora, soltar, desprender-se. As pessoas precisam entender que ninguém joga com as cartas marcadas, às vezes ganhamos e às vezes perdemos. Não espere que lhe devolvam algo, não espere que reconheçam o seu esforço, que descubram o seu génio, que entendam o seu amor. Encerre ciclos. Feche a porta, mude o disco, limpe a casa, sacuda a poeira. Deixe de ser quem era, e transforme-se no que é."

(Autor desconhecido)

## **1.1 ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL DO ESTÁGIO NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO INICIAL**

O presente testemunho serve de relato às vivências ocorridas essencialmente durante este ano de estágio. Porém, ninguém consegue agir de forma isolada do seu passado. Todos somos fruto de um produto inconsciente somatizado ao longo dos tempos. A minha curta experiência de vida é já preenchida por momentos que não consigo esquecer, os quais são verdadeiros ensinamentos para um “presente futuro”. Neste sentido não posso dissociar a elaboração deste relatório de estágio quer de toda a minha formação académica superior, quer do meu percurso pessoal. As vivências são as chaves para as soluções do presente.

A realização do estágio profissional na Escola Secundária D. Maria II, em Braga, apresentou-se como uma oportunidade de otimizar as mais diversas variáveis do plano didático. A articulação com o desporto escolar de natação, as mais diversas atividades internas e a própria realização da visita de estudo permitiu o desenvolvimento de várias capacidades que se conjugam com o processo central de ensino.

O formato em que se realiza o estágio orientado pela FADEUP permite ao estagiário uma margem de experimentação-erro muito abrangente. A qual aliada a um ambiente diário de observação e reflexão entre o respetivo núcleo de estágio, se revela enriquecedor. A presença constante de um professor cooperante permite ter sempre um meio equilibrador entre a idealização e a conceção.

## **1.2 CARACTERIZAÇÃO GERAL DO ESTÁGIO E SEUS OBJETIVOS**

A opção de realizar este mestrado aconteceu por forma a especializar-me na área do ensino, e não propriamente com vista a ganhos de uma maior bagagem dentro da particular área do desporto. Naturalmente que essa consequência se acaba por se tornar óbvia. Contudo, procurei ao longo deste estágio enriquecer a minha mente no entendimento sobre grupos, sobre os jovens, e muito especialmente as suas relações e interações no domínio da aprendizagem.

O foco no encerramento deste ciclo de estudos foi total, tendo abdicado de algumas metas pessoais por forma a apostar nesta fase final deste percurso.

Outro dos objetivos para este ano de estágio, centrou-se na realização do estudo a desenvolver em paralelo com o corrente ano de prática pedagógica. Penso que este item pode e deve ainda merecer um maior foco por parte do programa curricular. É chegado um momento em que o estudante possui bases teórico-práticas que lhe permitam sobretudo ter uma opinião crítica do seu enquadramento profissional. Assim, a necessidade de estudar determinados pontos que suscitem uma maior inquietação têm neste espaço um local aprimorado. Fruto do meu percurso e procura crescente enquanto estudante, ao longo dos anos fui despertando o interesse pela área das neurociências. Como poucos são os autores que investigam sobre esta área dentro do desporto, decidi de forma simples e modesta procurar elaborar um pequeno estudo dentro deste campo. Traçado este objetivo que mediou a minha motivação inicial para esta prática, cedo entendi as múltiplas e complexas barreiras que se levantaram pela falta de apoio específico. Porém, e porque intuitivamente a importância que as neurociências podem revelar, fundamentalmente no campo desportivo, decidi dar continuidade a este objetivo.

### **1.3 A FORMA DE PENSAR O RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Poder crescer, sonhar e acreditar conduz a minha intuição numa sociedade em que cada vez é mais difícil singrar. Atualmente, a nossa comunidade tende a não permitir que os nossos esforços sejam vangloriados. Ainda assim, acreditar que existe espaço para os novos sonhos se materializarem, deve ser sempre um princípio a ostentar. Por mais sinuoso que se possa tornar o caminho ao tentar estudar uma área tão complexa, confere pelo menos uma bagagem de capacidades prontas a responder a novos e ousados desafios.

Nós somos o fruto das nossas sementes. Seremos aquilo que cultivamos e nunca o contrário.

## Introdução

O Livro do Desassossego (2012), escrito pelo semi-heterónimo de Fernando Pessoa, Bernardo Soares, marca muito do meu pensamento ao longo da elaboração desta redação. A edição apresentada pelo escritor e investigador Richard Zenith é sinónimo da minha inquietação e por isso faço questão de ligar esta forma de pensar aos seus desassossegos. “O Livro, desde a sua conceção, ficou sempre um projeto por fazer, por emendar, por organizar e levar a cabo. A ideia primitiva parece ter sido a de um livro só de trechos com títulos.” (Zenith, R. *in* Livro do Desassossego) Esta é também a minha forma de encarar a redação deste desafio e porque este autor vai ainda mais longe quando declara que “podemos folhear o Livro do Desassossego como um caderno de esboços e resquícios que contém o artista essencial em toda a sua diversidade heteronímica. Ou podemos lê-lo como um “livro dos viajantes” que fielmente acompanhou Pessoa através da sua odisseia literária que nunca saiu de Lisboa.” (Zenith, R. *in* Livro do Desassossego) Esta última visão que dá conta de um manual de sentimentos é um dos objetivos que pretendo deixar para o “presente futuro”, de outros que em início ou já em ação da sua profissão queiram ser tocados pelo meu ponto de vista, de uma simples pessoa que se limitou a viver ao máximo tudo o que fazia, e a deixar influenciar-se pelo seu inconsciente. Com isto quero dizer, que aqueles que um dia sejam estimulados a procurar os meus depoimentos possam ser conduzidos pela minha intuição sobre o processo de ensino-aprendizagem.

O presente relatório encontra-se subdividido em seis pontos que norteiam a sua linha de pensamento.

O ponto número trata precisamente da explanação.

O ponto número dois é alusivo a uma imagem mais pessoal.

O ponto número três remete para o enquadramento do estágio, por via institucional.

O ponto quatro é a apresentação das inquietações referentes às aulas.

O ponto cinco é a reflexão do processo educativo, composto por um conjunto de reflexões mais holísticas.

O ponto seis aborda o estudo de caso elaborado ao longo do ano letivo.



Todos os restantes preliminares compõe este trabalho “pessoal e (in)transmissível”.



## **2.ENQUADRAMENTO PESSOAL**



## 2 ENQUADRAMENTO PESSOAL

### 2.1 PASSADO

Cresci até aos meus dezoito oitos anos num cantinho, Póvoa de Lanhoso, deste fantástico país. Saboreei desde muito cedo o poder da liberdade aleado a um sabor acre de responsabilidade. Os meus pais sempre trabalharam, pelo que as raízes da minha árvore precocemente tiveram de se alimentar de outras fontes. A minha educação cedo passou as fronteiras das paredes do meu lar, e tentei sempre procurar os melhores caminhos para não por em causa o meu sucesso.

Hoje valorizo o que conquistei, guardo o que me deram e estimo as capacidades que me dão asas para voar. Família, amigos e a minha alma são os pilares que fortalecem os meus alicerces. Sem um destes pilares, a minha base não ficaria tão segura como é. Seria impensável caminhar com a mesma confiança por terras desconhecidas, se não tivesse o carinho dos que me estimam.

Toda a árvore cresce tão melhor quão a qualidade das suas sementes, e o cuidado tido com as suas raízes. A qualidade de toda a sua espécie pode adaptar-se no tempo e até tornar-se mais proficiente. Contudo, se de geração em geração, sempre que outras sementes se plantam, não for sendo mudada a terra e o ar para novas árvores crescerem, o futuro da espécie pode ser posto em causa. A replicação da espécie é como uma fórmula fatal, conhecido o seu padrão poderemos predizer a sua morfologia. Ainda assim, o desenho da espécie subsequente será sempre um único com pormenores novos, que farão dela um ser único e diferenciável.

Nós somos o fruto das nossas sementes. Não podemos procurar ser algo que não cultivamos.

A minha apetência desportiva cresceu desde os contextos escolares, passando pelo desporto federado e indo até às brincadeiras de rua junto dos amigos de infância. Tive a felicidade de nascer paredes meias com um

polidesportivo, onde todos se juntavam ao final da tarde para podermos brincar no fim dos "deveres".

Enquanto desporto federado, durante doze épocas consecutivas, joguei futebol. Realizei a minha formação em dois clubes, Grupo Desportivo de Porto d'Ave e Sport Clube Maria da Fonte, sempre como guarda-redes. Efetuei ainda um período de experimentação no Boavista Futebol Clube. Vivenciei experiências em todos os escalões de formação, embora não tendo registado qualquer título desportivo ou qualquer representação ao nível das seleções nacionais, senti que o meu crescimento enquanto desportista e Homem foi sem dúvida alimentado de uma forma ímpar pelo desporto. Ainda assim talvez nunca tenha feito uma aposta demasiado séria no desporto, quão se calhar gostava de ter realizado. Mas viver num meio rural tem desvantagens no que ao nível de oportunidades de acesso diz respeito. Ainda assim, acredito que viver num meio sem "ruído" apresenta mais vantagens na hora de pesar a qualidade de vida.

Integrei também o desporto escolar como praticante de futsal e voleibol.

O desporto gera aprendizagens associadas a sentimentos. E são essas que marcam, não as que acontecem isoladas de representatividade. Essas são como o vento, passa e não fica.

Os meus objetivos pessoais sempre foram edificados em torno do desporto, tanto que a quando da entrada no ensino secundário estava certo da minha escolha para o próximo passo, queria frequentar o curso de desporto e ser treinador de futebol. A "febre Mourinho" em muito contribuiu para a minha decisão, pois a sua hegemonia cruzou-se com a minha fase de intuição profissional. Procurei assim informar-me junto das pessoas que cimentaram o meu percurso desportivo até à altura e, não havia dúvidas, a Faculdade de Desporto da UP era a opção.

Iniciei o meu percurso na área do treino desportivo, num primeiro momento, realizando trabalhos de investigação no Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto e no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer). Só um ano mais tarde (2010) tive a oportunidade de realizar o meu estágio da metodologia de treino de alto

rendimento em futebol no projeto Dragon Force-FCP, pertencente ao Futebol Clube do Porto. Aqui permaneci duas épocas e travei um conhecimento com o professor Vitor Frade, entre outras individualidades que despertaram em mim um interesse muito grande numa essência diferente de como fazer Desporto, em particular sobre a prática de Futebol. A minha concessão de desporto sofreu então notáveis alterações, a partir de então. Tudo isto se deveu muito em particular à metodologia preconizada nesta grande instituição, a "periodização tática".

Por via desta metodologia tomei conhecimento de temas como: teoria do caos, fractais, sistemática, e por último sobre a área das neurociências. A qual assume um maior interesse por minha parte.

## 2.2 PRESENTE

Vivemos num mundo, num país - uma sociedade - em que os percursos que se trilharam já não podem ser imitados com os mesmos passos. A luz para atingir o sucesso pode brilhar com a mesma ou mais intensidade, certo é que temos de procurar outras formas de a atingir, pois se formos percorrer caminhos já traçados, estes encontram-se interrompidos e sujeitamo-nos a deixar de ver a luz por tantos serem os obstáculos que impedem o percurso. Esta é a minha crença. Não acredito que, para ser uma pessoa de sucesso no campo desportivo, tenha de percorrer os mesmos passos daqueles que preencheram os meus sonhos. Procuo concretizar as minhas aspirações e como tal moldo o meu caminho na sua direção.

Não obstante dos meus objetivos, procurei sempre suportes para sustentar os meus ideais. Em determinadas ocasiões marchei por locais que me distanciaram dos meus sonhos, mas sempre que o fiz foi por força das circunstâncias, essencialmente para, também, poder ter alguma autonomia enquanto jovem sonhador.

Ninguém consegue agir de forma isolada dos seus atos vivenciados. Todos somos fruto de um produto inconsciente somatizado ao longo dos tempos. A minha curta experiência de vida é já preenchida por momentos que não consigo esquecer, os quais são verdadeiros ensinamentos. Procuo reter

aprendizagens do que vivi para que possa ser um melhor profissional hoje e amanhã.

A realização deste estágio profissional veio acrescentar uma nova componente ao meu currículo, na medida em que me permitiu entender melhor o ato educativo na sua plenitude. A minha conceção de ser professor difere daquela que pode ser encarada no treino, ou até em outras funções por mim já exercidas, as quais envolveram também uma transmissão de conhecimentos. Comprometer-me a assegurar um processo de aprendizagem é uma enorme responsabilidade que não se esgota unicamente no ato de ensinar.

"Cada pessoa que passa na nossa vida, passa sozinha, é porque cada pessoa é única e nenhuma substitui a outra! Cada pessoa que passa na nossa vida passa sozinha e não nos deixa sós, porque deixa um pouco de si e leva um pouquinho de nós. Esta é a mais bela responsabilidade da vida e a prova de que as pessoas não se encontram por acaso."

Chaplin, C. s.d.

Procurei ao longo deste ano letivo tentar cumprir a dupla missão de estudante e professor, transmitindo os ensinamentos que considerei adequados, bem como tentei colher o maior número de frutos que me foi possível juntar. Fiz questão de, ao longo deste processo, não desprovir qualquer ato do meu cunho pessoal, pois confio que o aluno deve ser um selecionador de comportamentos no amanhã. A construção de um ato educativo deve ser guiada, mas nunca desprovida de indicações que permitam conduzir os jovens ao seu destino. Friso que indicações são diferentes de determinações. Em momento algum procurarei ser um "estandardizador" de personalidades. Muito pelo contrário, defini como meu objetivo ser capaz de suscitar nos alunos a capacidade de serem pessoas críticas e criativas.

Ao mesmo ponto de partida desejo que se correspondam diferentes destinos. A sociedade precisa de gestos ativos e diferenciados.

A minha parte ativa neste processo de estágio foi reforçada por todas as vivências culturais que tive a felicidade de contactar. Destaco para isso, os meus anos de prática desportiva e também a minha experiência enquanto monitor e treinador. Mas sobretudo os anos que trabalhei como monitor de



desporto aventura proveram-me de uma panóplia de situações que, principalmente, me enriqueceram do ponto de vista social, principalmente. Esta bagagem de experiências enriqueceu o meu leque profissional, a qual se complementou em grande parte por toda a formação pedagógica que obtive principalmente no ensino superior, e também nas últimas duas épocas, enquanto treinador.

Ainda assim, as grandes fragilidades que acredito ainda possuir podem prender-se com a sensibilidade didático-pedagógica que um professor ao longo dos seus anos de prática acaba por conquistar, de uma forma mais ou menos otimizada. Esse fruto da experiência contextual (escola) pode também estar a ser comprometido por uma conjetura que se está a instalar (ou até mesmo já se tenha instalado). Acontece que o nosso enquadramento profissional está posto em causa. E, se até então as pontes entre a teoria e a prática se estabeleciam num período de tempo considerável, agora a situação é incerta e pode deixar a qualidade no processo de ensino-aprendizagem entregue a uma linha de tempo finita. A nossa sociedade precisa de reformular os seus ideais educacionais em termos macro, caso contrário as feridas causadas em cada "microrganismo" levarão à extinção do sucesso educativo.

O estágio profissional revela-se assim como um nicho determinante, essencialmente para nós estudantes. Em relação aos alunos, à partida o estágio em nada modifica o seu processo de aprendizagem, o mesmo tende a não ser posto sequer em causa, pois para além dos eventuais erros de experimentação que poderiam ser causados pelo professor estagiário existe a mais-valia do professor cooperante. Por isso, o estágio revela-se um momento ideal para que o estudante mature a sua formação. Em primeiro lugar porque tem diante das suas mãos um contexto empírico e depois porque todo este sistema se estende até às suas interligações, tais como entre o próprio grupo de estágio, até às relações com toda a comunidade envolvente. As realidades espaciais frequentadas todos os dias conduzem inevitavelmente a experiências mais ou menos positivas. Mas a sua mensuração vai muito para além daquilo que se encontra ao alcance do estagiário. Acredito que deve ser iniciativa deste a procura dos contextos apropriados para a sua exponenciação enquanto

aproveitamento deste ano letivo. Ainda assim, as limitações que se encontram em termos culturais e ecléticos fazem depender também a boa vontade de todos aqueles que nos rodeiam.

### 2.3 FUTURO

Não posso encontrar nada que não procure. Mas também só posso encontrar aquilo que não me ocultam.

Nesta perspetiva encarei o estágio profissional na esperança de alcançar um grande enriquecimento curricular. Claro está, que procurei também sempre “esmiuçar” tudo o que ao meu alcance se encontrou: perceber as opiniões e as culturas vigentes; interpretar a ideia de estágio dos que me rodearam neste processo; tentar levar um pouco do que cada pessoa com que me cruzei tinha para me acrescentar e deixar ficar um pouco de mim, na medida em que as pessoas me marcaram. Aliás, no fim de contas, o caminho é só um e o que o distingue é a forma como o percorremos.

"Para ser grande, sê inteiro: nada  
Teu exagera ou exclui.  
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és  
No mínimo que fazes.  
Assim em cada lago a lua toda  
Brilha, porque alta vive."

Reis, R.  
Heterónimo de Pessoa, F.

### **3.ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL**



### 3 ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

#### 3.1 ESCOLA COMO INSTITUIÇÃO

"Não defendo modelos. A Escola da Ponte fez o que as outras devem e podem fazer, que é produzir sínteses e não se engajar um único padrão. Não inventamos nada. Estamos em ponto de redundância teórica. Há muitas correntes e quem quer fazer diferente tem de ter mais interrogações do que certezas. Considero que na educação já está tudo inventado. A Escola da Ponte não é duplicável e não há, felizmente, clonagem de projetos educacionais."

Pacheco, J. 2012

O termo "escola" deriva do grego e significa o espaço onde o lazer é empregue.

A escola adquiriu formatos idênticos aos vivenciados na atualidade logo na era de Cristo. Primeiramente, toda a conjectura surgiu associada aos regimes militares e religiosos. Mas com a evolução das civilizações e uma globalização da informação, passou a definir-se como um contexto de formação transversal "obrigatório".

Nos dias de hoje, a escola adquiriu diversos formatos por todo o mundo. A forma como esta se encontra estruturada depende de características locais, que definem os seus moldes de funcionamento. Ainda assim, o organismo escola passou a ser encarado como um meio de igualdade para atingir o "*sapere*" (saber, *latim*).

Porém, como instituição define-se enquanto organismo regulado por normas e reivindicador de direitos e deveres, por fim a criar contextos de equidade no acesso ao ensino. Ainda assim, e no caso concreto de Portugal, a "instituição escola" é um regime tendencioso e com grandes oscilações, desde o ensino privado ao público, passando por diferenças ao nível da qualidade entre estabelecimentos de ensino, que não são capazes de fomentar um equilíbrio dos objetivos pretendidos: formar alunos de forma equitativa.

Neste sentido, à pergunta "o que é a escola como instituição?", a resposta passa por:

- A escola enquanto instituição é um organismo com necessidade urgente de se rever o seu esqueleto.

### 3.2 A ESCOLA SECUNDÁRIA D. MARIA II

"A história do D. Maria II está intimamente ligada à história dos últimos cinquenta anos do sistema educativo português, com três etapas: a primeira, marcada pelo Estado Novo, onde a referência era o "Liceu"; a segunda, acompanhando toda a evolução da transformação democrática aberta em abril de 1974, abrindo-se a novos públicos e a novas ofertas; a terceira, que coincide com a entrada em funcionamento das novas instalações."

*in* [www.escola.dmaria.pt](http://www.escola.dmaria.pt), dados biográficos

A Escola Secundária D. Maria II, em Braga, é uma das que recentemente (dois anos) foi alvo de um projeto de remodelação, ao nível das infraestruturas. No que concerne às instalações destinadas para a prática da educação física, são de muito boa qualidade, apresentando inclusive um ginásio, dois polidesportivos com cobertura, e um sem cobertura.

Todo o edifício está projetado para a vivenciação de um clima acolhedor e direcionado para uma vida escolar de qualidade, "auto sustentando-se" de forma equilibrada desde a zona da alimentação, até à recheada biblioteca.

Quanto ao contexto onde esta se insere, o mesmo remete para um ambiente citadino, junto à principal avenida da cidade, a Avenida da Liberdade. Tal facto leva certamente a deduzir um determinado padrão de comportamentos, com crianças e jovens habituados a rotinas típicas de uma era pós industrializada/informatizada.

A minha participação dentro da comunidade escolar cingiu-se em grande parte ao núcleo de estágio de educação física. Para além, desta interação permanente com os colegas de estágio e respetiva professora cooperante, a minha atuação estendeu-se também ao desporto escolar de natação e à relação com a faculdade de desporto. Esta *troika* não pode ser destituída de

forma alguma, pois o seu fundamento tornou-se produto para uma atuação equilibrada ao longo de todo o ano letivo. Assim como, sustento de todos os incidentes (positivos, negativos) registados neste período de tempo.

Para além desta relação direta, acrescento ainda a importância de todos os outros elementos que dão vida a este sistema. Professores e funcionários acabam por completar o funcionamento da escola, em conjunto com os atores principais, os alunos.

Neste sentido, à pergunta "como era a escola onde realizou o estágio?", a resposta passa por: O organismo escola onde realizei o meu estágio apresentou um ambiente acolhedor e propício ao desenvolvimento de um bom processo de ensino-aprendizagem. Por sua vez, enquanto comunidade potencia naturalmente afeições mais ou menos aprofundadas em determinados sentidos. No meu caso particular, senti-me acolhido. Em particular pela professora cooperante, pelo núcleo de estágio, assim como pelo respetivo grupo de educação física e claro está pelo corpo não docente com maior contacto direto. Quanto à turma lecionada, a relação estabelecida exigiu algum distanciamento, tendo em conta potenciais casos menos enquadrados com a compreensão dos limites dentro de um contexto tão "caótico", como as aulas de educação física.

Ter uma casa onde sonhar é poder crescer com imaginação.

### **3.3 ENQUADRAMENTO NORMATIVO**

O estágio profissional insere-se no 2º ciclo de estudos do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este assume a ocupação de um ano letivo, ou seja, dois semestres em termos institucionais. A sua tutela é monitorizada por um orientador e por um professor cooperante – professor titular da turma com a qual o estágio é realizado. Ao longo deste ano de estágio senti que o acompanhamento do professor cooperante se torna indispensável. É crucial estabelecer uma ponte *in vivo*, entre a realidade e a os projetos estabelecidos por nós, estagiários. A esta composição estrutural, se acrescenta o clima de aprendizagem estabelecido em grupo pelos restantes colegas estagiários, que acompanham o processo.

Os moldes em que acontece este estágio revelam-se uma mais-valia. A grande intensificação que existe na aproximação com a realidade permite múltiplas vivências. Um acompanhamento atento por parte do professor cooperante e a partilha com os restantes colegas acaba por revelar-se enriquecedor, seja ao nível da observação, do planeamento ou mesmo da operacionalização. Todo o processo cresce de forma mais qualitativa quando partilhado e refletido em conjunto.

As características que este relatório assume, permitem ao seu redator uma liberdade tão grande quanto possível à aproximação da sua personalidade. Tendo em conta os aspetos fundamentais, desde a dimensão pessoal, ao enquadramento da prática profissional, indo até à elaboração do respetivo estudo, é possível conceber um trabalho sólido e adaptado a múltiplas realidades.

Por último, a intervenção do estagiário nos mais diversos campos do domínio escolar permite um melhor entendimento sobre a contextualização da profissão de docente. No caso concreto da educação física, e em particular da realidade vivenciada, a participação no desporto escolar (natação), a organização de atividades extracurriculares e a participação nos trâmites escolares ofereceu uma bagagem de situações importantes na compreensão do que é “ser professor”.



## **4. O (MEU) PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM**



## 4 O (MEU) PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

“Pessoal e transmissível” (TSF, *slogan*). Ao slogan da rádio TSF faço questão de acrescentar entre parênteses, (in)transmissível, por forma a descrever o meu processo de ensino-aprendizagem. Considero que toda a partilha de conhecimento é tão pessoal, que a mesma só faz sentido quando retratada de forma natural e sentida.

Apresento parte das minhas reflexões relativas às aulas lecionadas. É certo que ao seleccionar as partes do todo perde-se parte da sua natureza inquebrantável. Contudo, não seria tão facilmente digerido pelo leitor um conjunto de pensamentos, não menos importantes uns do que outros, mas que desta forma podem ser na mesma deduzidos.

Como tive a oportunidade de expor ao longo da introdução, este relatório funcionou para mim, como um meio de expor as minhas intermináveis inquietações. Com o objetivo de não passar uma mensagem definida, os pontos abaixo seguem-se de forma cronologicamente estruturada. Espero que o leitor no final consiga retirar uma mensagem específica e sobretudo a possa adaptar ao seu contexto. Afinal o ponto de reflexão é um princípio e não um fim.

Nós somos aquilo em que pensamos e que os outros vivem connosco.

...

Os momentos que antecedem a primeira aula geraram ansiedade e imprevisibilidade. Desconhecia o contexto que podia encontrar, pelo que o primeiro impacto era pressentido com algum nervosismo. (O mesmo só teve lugar por sentir o momento no qual estava envolvido).

O clima da turma revelou-se estável, embora alguns alunos, pressentiasse à partida que podiam provocar um maior clima de instabilidade quando colocados num regime de maior autonomia.

...

## O (Meu) Processo de Ensino-Aprendizagem

Nunca procurei criar um comportamento pré-definido, mas sim uma forma de estar, que numa fase adiantada pudesse fazer emergir comportamentos criativos e inesperados.

Um dos grandes erros do atual sistema de ensino vai de encontro a uma estandardização do Aluno, sem que seja possível este percorrer um caminho de acordo com as suas capacidades. Acontece que um modelo, um padrão, não se somatiza de um dia para o outro, são necessários reconhecimentos empíricos por parte do aluno, o qual deve sentir que as situações vivenciadas são também os contextos certos.

O ato educativo deve-se centrar em comportamentos inconscientes, pois se refletirmos na exigência multidisciplinar do aluno, este não terá disposição intelectual para conseguir corresponder a todas as necessidades a que normalmente se vê constrangido. Não conseguindo ter uma palavra na alteração da atual conjectura do sistema de ensino, procurei sempre zelar por aquilo que estiver ao alcance das minhas "mãos".

...

Todo e qualquer processo de aprendizagem é tão mais rico quanto a quantidade de erros(/oportunidade para errar) forem vivenciados. Ainda assim, a diferenciação entre a nossa capacidade de entendimento define-se pela menor quantidade de erros a que nos sujeitamos.

Procurarei sempre criar um aluno capaz de executar os objetivos traçados, e ao mesmo tempo um crítico de todo o seu ato de aprendizagem. Um aluno capaz de testar o professor será sempre um aluno que possui um background robusto e seguro do seu processo aprendizagem já somatizado.

...

Todos nós somos produto de uma linha de aprendizagem que é estruturada no tempo, e como tal longe de sermos perfeitos, tentámos vivamente aproximarmo-nos o máximo dessa bitola. Mas na verdade, até no próprio ato educativo surge um "modelo inconsciente de educação" desportiva, o qual é fruto precisamente de todas as experiências passadas e aprendizagens interiorizadas.

...

O caminho é só um, pode é existir diferentes formas de o percorrer.

...

“Respeita e os outros respeitar-te-ão”

Confúcio, s.d.

Os juízos de valor são atos de consciência que implicam uma definição pessoal. Os mesmos podem ser modificados por via das circunstâncias, mas só o tempo o poderá ditar.

Penso que a minha turma teve sempre um comportamento controlado. Não é fácil gerir um grupo de pessoas num contexto prático, mas esta é uma das grandes "magias" da atividade desportiva, que assim engradece o Homem. O tempo é o mais modesto conselheiro, só ele permite compreender e fazer perceber os efeitos naturais da prática.

Mas desporto (educação "física") é também isto, é saber educar comportamentos, é saber controlar emoções e gerir os sentimentos extravasados pelos outros: gritar vitória, mas também saber conviver com a derrota. E seja em que momento for se não formos capazes de dotar o aluno de como festejar uma vitória, jamais seremos capazes de transmitir o sabor da derrota.

...

O facto de existir uma série de hábitos e rotinas que se pode deduzir de aula para aula, mesmo que numa abordagem de diferentes modalidades, permite a um grupo produzir na sua coletividade resultados mais satisfatórios em termos de atitude para a aula. A responsabilização do grupo em prol dos problemas individuais é também uma premissa a ter em conta.

...

"Sou tão bom ator que finjo ser cantor e compositor e vocês acreditam!"

Seixas, R. s.d.

...

"Qual a importância da educação física?!". Foi uma das questões centrais em alguns dos debates tido com a turma. Dentro desta temática foram tomados dois caminhos: "O Homem como o único ser vivo que pratica

desporto" e "a criatividade". Dois temas que considero pertinentes abordarem face às alterações burocráticas da disciplina de educação física.

Inicialmente apresentou-se um enfoque no tema a explorar, tentando passar a mensagem aos alunos das diferentes dimensões que o desporto pode abranger: tática, psicológica, técnica, estratégia e física. Tomadas as primeiras considerações abriu-se sempre o debate, com o intuito de encontrarem-se já alunos influenciados pela exposição do tema. À pergunta, "qual a dimensão que consideram mais importante no desporto/educação física?", nunca nenhum aluno respondeu intuitivamente: "a dimensão física."

Os debates produziram sempre resultados muito gratificantes. Alguns destes momentos contaram com a presença de todos os professores estagiários, bem como da professora cooperante.

As palavras só têm força quando experimentadas.

...

A minha atuação ao longo deste estágio não se centrou em nenhum tipo de modelo educacional. Ainda assim, existiu uma grande aproximação com o que acontece no MED (modelo de educação desportiva), em muito pautado por um processo de descoberta guiada. Mesmo assim, acredito que os modelos devem ser pontos de partida e como tal não devemos tentar reproduzir cópias de cenários descontextualizadas à prática destas situações, na sua essência.

Lidar com uma turma de 10<sup>o</sup> de escolaridade implica estar perante um cenário com alunos já completos de hábitos e rotinas. Procurei por isso descontextualizar vícios que considere negativos a um processo de intelectualização dos conhecimentos, e aos poucos aproximar o processo ensino-aprendizagem da sua forma autónoma, onde o professor intervenha para modelar e não para colocar barreiras.

...

"Pouco se pode esperar de alguém que só se esforça quando tem a certeza de vir a ser recompensado."

Ortega y Gasset, s.d.

O trabalho não tem reflexos imediatos, poucas são as ações cujos seus frutos brotam instantaneamente. Todo o processo biológico requer tempo.

$$W = F \times T$$

A própria fórmula do trabalho, no seu ponto de vista físico, expressa a relação entre trabalho, es(forço) e tempo. Não deixa de ser curioso esta analogia quando pensamos no porquê de em muitos momentos os alunos não responderem aos nossos feedbacks de uma forma mais "automatizada".

...

"Um cartesiano olharia para uma árvore e a dissecaria, mas aí ele jamais entenderia a natureza da árvore. Um pensador de sistemas veria a vida da árvore em relação à vida de toda a floresta, desde o habitat de pássaros, ao lar de insetos..."

Mindwalk, filme

...

Os aspetos organizacionais e de gestão podem marcar a diferença num ensino de qualidade. Pois a correção de determinado aspeto técnico é sempre passível de corrigir, mais cedo ou mais tarde. Enquanto os aspetos a trabalhar no momento exigem outro rigor para o presente. Evidentemente que o *timing* de correção não pode ser desenquadrado, pois pode ditar o sucesso da aprendizagem, e mais grave pode conduzir à somatização de um erro. Daí o uso de uma forma de atuar ser tão importante. Em muitos momentos, mais do que um erro técnico sobrepõe-se uma ideologia de pensar o que acontece antes da ação desse erro. A qual deve sim ser refletida com a máxima importância, por forma a minimizar o erro.

A mudança de uma mentalidade altera uma prática e altera tudo o que à sua volta se encontra.

...

Vale sempre a pena lutar pelos nossos interesses.

O facto de muitas das vezes deixar passar-se demasiado tempo entre aulas sobre a mesma modalidade não permite desenvolver uma unidade temática com a mesma qualidade que dum processo continuado. Isto faz com que muitas das vezes seja necessário voltar a uma "estaca zero" e leve o processo tiritar.

Por isso, recorrer a exercícios analíticos, em determinados momentos, permite dar um espaço para poder "respirar" com calma na ponte entre o inconsciente e a novidade.

Nem sempre são os alunos com mais dificuldades técnicas que comprometem os contextos coletivos, mas são sem dúvidas os alunos que não evidenciam as habilidades mínimas que não conseguem espaço para se evidenciar no lado macro do jogo (TÁTICO). E, o mesmo acontece com um jogador que tem problemas familiares, pessoais, etc... Quando o nosso cérebro está nizado para uma área não sobra espaço para outrem. O nosso inconsciente pode ser ilimitado, mas o nosso córtex não o é.

...

"Da confiança ao medo; da insegurança à satisfação de algo bem conseguido; da alegria à frustração; todas estas emoções são sentidas na avaliação. Porém, noto algo em comum em todos os alunos: a preocupação em dar o seu melhor no momento da avaliação. Esta preocupação é talvez o que gera tudo o resto, todas as outras emoções que variam em cada um deles e que no final ditam a expressão vitoriosa ou derrotada, consoante as suas metas cumpridas ou simplesmente inacabadas."

Aluna, Rodrigues, B.

Como fiquei contente ao conduzir alguns alunos a este estado de reflexão... Quem toma este ponto de reflexão certamente vai operacionalizar de uma forma já (positivamente) "influenciada".

...

Numa sociedade onde os valores militares, éticos e étnicos se têm vindo a dissipar, importa valorizar os contextos onde parte destes ainda sejam transmitidos. E a nossa disciplina ocupa um lugar de charneira no seio deste âmbito. Espero que os meus alunos possam levar da minha (nossa) disciplina mais do que os conteúdos programáticos. Mas para isso temos de estar predispostos a ser mais do que meros "debitadores" de matéria, e sermos verdadeiros educadores.

Ser criativo não é ver flores onde elas não existem, mas plantar onde elas podem nascer.



...

"Um autor estraga tudo quando pretende fazer bem de mais."

La Fontaine, J. s.d.

O processo de ensino-aprendizagem tem de ser caracterizado por uma determinante fulcral: eficácia! A partir do momento em que existe eficácia, existe ensino. Importa a forma como ensinamos, sobretudo no que concerne ao processo de memorização por parte do aluno. Mas se esta acontece de forma natural e eficaz, passa a não ser a variante mais importante do processo.

...

Se acreditamos firmemente que o cerne do processo de aprendizagem reside no inconsciente então não é a nossa ação o mais importante, mas sim o contexto. Contexto, contexto, contexto... E a ação passa a ser o guia de um navio, que deriva com sentido e direção definida.

"Isso do professor não falar e ficar a ver não dá resultado!" Este é o pensamento mais reducionista que têm todos os que por norma preparam mal o processo de ensino, ou não o dominam na plenitude. Mas essencialmente os que não o dominam. Claro que deve existir intervenção, em sua conta e peso, tal como em tudo. Tudo o que surge fora do seu lugar provoca mutações, podem ser benéficas ou não. Por norma as mutações conduzem a consequências negativas. Outras fazem evoluir.

Só o professor que permite ação pode ter reações consertadas. O professor não transmite aquilo que faz, mas aquilo que pensa.

Frase modificada de Pacheco, J. in TEDx Aveiro 2012

...

Para liderar um processo de instrução é necessário senti-lo, interiorizá-lo. É como subir ao palco, lembrar do texto e esquecer os papéis. Sempre que entro para dar uma aula esqueço o seu plano, lembro-me do trabalho que tive para o planear, mas a partir daquele instante sou eu e o processo que me rodeia.

Não existe margem para interromper o nosso consciente durante a transmissão de conteúdos e dizermos a nós próprios "estás a agir erradamente". Isso é inconsciente! E o nosso consciente tomará sempre

decisões tão ou mais assertivas dependendo das experiências passadas que tenhamos vivido. Não se trata do destino, não se trata de predestinações. Trata-se de contextos vividos que formam personalidades e trata-se de contextos vividos no presente que resultam desse mesmo passado.

...

“Professor se pensar não consigo fazer.”

Aluna Rodrigues, B. referindo-se ao remate no voleibol

Não existem segredos para a somatização da aprendizagem. Talvez existam sim melhores estratégias de ensino/aprendizagem, todavia para a sua efetivação ser consumada só o tempo pode ditar os verdadeiros resultados.

...

Os desportos coletivos conduzem os alunos a estados de maior enriquecimento emocional e oferece-lhes maiores vantagens na sua formação enquanto Homens. Pois é no cruzamento de sentimentos e na amálgama de diferentes estados de espírito que se comungam situações mais próximas da realidade social.

...

A aprendizagem é proporcional à sua experiência.

**5.0 (MEU) PROCESSO DE REFLEXÃO  
DIDÁTICA**



## 5 O (MEU) PROCESSO DE REFLEXÃO DIDÁTICA

### 5.1 O DIÁRIO DE UM RELATÓRIO...

“A imaginação é mais importante do que a ciência, porque a ciência é limitada, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro.”

Einstein, A. s.d.

A todo o processo de reflexão alusivo às aulas acompanhei com um processo de reflexão da minha vida de estagiário. Partindo do mesmo pressuposto do “livro do desassossego”, aqui liberto a minha forma de pensar que complementou a restante forma de pensar o processo de lecionação.

Desde a análise das mais variadas atividades extra-aula, até aos pontos que mais angustiaram ao longo deste ano, acredito ter conseguido formar uma melhor identidade enquanto pedagogo. Se não a mesma forma de pensar, espero conseguir ter passado uma ideia próxima da realidade com a qual convivi.

Nem sempre conseguimos, certo é que quando tentamos ficamos mais próximos.

A primeira visita à Escola Secundária D. Maria em Braga aconteceu a 13 de agosto de 2012. Esta teve lugar em grupo, devido a uma prévia articulação entre estagiários, após a saída das colocações. Criamos meios de comunicação, logo inicialmente, para podermos funcionar como uma equipa capaz de produzir um trabalho cooperativo em prol do mesmo objetivo: "Aprender a ser Professor!"

"Continua sempre insatisfeito, continua sempre louco."

Jobs, S. s.d.

As primeiras formalidades inseridas no plano pedagógico foram aparecendo sempre sobre uma orientação atenta da professora cooperante,

bem como dos restantes elementos que constituíram o contexto em torno deste estágio profissional.

"O caminho faz-se caminhando."

Autor desconhecido

A primeira semana de aulas iniciou-se a 17 de setembro. O comboio sempre que inicia a sua viagem não volta atrás. Não volta o comboio, nem o tempo que o fez partir. Por isso, desde o momento que esta viagem foi iniciada tentei viver os seus momentos e não condicionar as suas experiências.

O contacto inicial com os alunos aconteceu de forma positiva. Durante os primeiros tempos criei junto da turma um espaço de reflexão, no final de cada aula. Por forma a criar pontes entre a parte desportiva e a restante formação de cada aluno. Mas ao longo do ano letivo fui percebendo que a turma não desenvolveu um espírito de união e propício a refletir até sobre a vertente desportiva. Não acredito que o problema sobre este assunto se tenha prendido com as atitudes tomadas nas nossas aulas. Mas sim, por sentirem uma grande margem de conforto oriunda do restante contexto escolar. Sempre procurei formar alunos diferentes, jovens que mais tarde consigam marcar a diferença com intervenções diferenciada.

Tendo em conta a minha margem de atuação quanto ao projeto de investigação-ação destaco os dois temas em que pensei inicialmente:

- "o estudo da hora a que acontece a aula de educação física."
- "uma fotografia, um registo de um sentimento."

O primeiro tema teria sido sem dúvida o mais aliciante, mas de uma exigência científica, que à partida descartou a sua exequibilidade, por necessitar de uma revisão de literatura bastante acrescida e de uma difícil implementação prática. Relativamente ao segundo tema, apresentar-se-ia com um carácter mais prático, mas de menor interesse sobre a prática pedagógica. A sua concretização acabou também por falhar devido às possíveis fragilidades que o mesmo poderia suscitar, como por exemplo, viabilizar o registo de expressões.

Segundo Roberto Carneiro (2012) existe uma "excessiva padronização dos contratos de autonomia propostos até pelo MEC, deixando pouca margem para a diversidade das comunidades educativas." (*in revista de política educativa 20/20, nº1, maio-junho*) Embora não exista um claro apoio sobre o estudo "diferentes" temáticas a trabalhar no projeto de investigação-ação, este ponto parece-me que pode vir a tecer resultados interessantes em momentos futuros. Se existir uma maior orientação, até de acordo com as áreas propostas.

Outras das ideias surgidas ainda para estudo centrou-se na possibilidade de o grupo trabalhar sobre um mesmo tema, em diferentes direções. Um dos temas lançados e abrangentes foi: "a importância da educação física no percurso escolar do Homem."

"Se podes olhar, vê. Se podes ver, repara."

Saramago, J. s.d.

Com a vinda do orientador à escola foram sendo acrescentadas melhorias e aferidas outras alternativas ao nosso processo de ensino. Os pontos primordiais centraram-se essencialmente em estratégias de planeamento e de instigação juntos dos alunos, como por exemplo o uso das plataformas sociais para interagir extra-aula com os alunos.

O funcionamento da plataforma online, facebook, foi um sucesso. A interação com os alunos foi ativa e facilmente se conseguiu estabelecer uma linha de prolongamento além das aulas.

Esta plataforma permitiu também preparar muitos dos cenários que se apresentaram como imprevisíveis de uma aula para a outra. Em particular a distribuição dos espaços e os constrangimentos do tempo, que tantas vezes limitaram o normal curso das aulas. Ao longo das aulas, forçosamente teóricas, foram abordados temas como "a importância das neurociências no desporto"; "o suporte histórico e regulamentar das modalidades lecionadas" e "os bons hábitos de vida". No que concerne à importância da neurociência foi dado um

grande ênfase à proteína BDNF, responsável pela otimização do nosso desempenho intelectual. A qual é estimulada pela atividade física.

A resposta dos alunos foi afirmativa, e o grande conhecimento demonstrado (intuitivamente) sobre a temática deixou-me desperto para intervenções futuras.

"Trata bem o teu corpo, para que a alma tenha vontade de habitá-lo."

Provérbio chinês, s.d.

Deve ser atestado o à vontade criado durante todo o ano letivo, tanto por parte do orientador como da professora cooperante, para que as discussões tenham sido por isso sustentadas nos nossos pensamentos e não num enviesamento de ideias pré-formuladas. Esta forma de estar permite a que contextos de emancipação sejam criados no seio de uma comunidade em crescimento (estagiários).

As experiências que o estágio proporcionou foram múltiplas, desde os mais pequenos conflitos dentro da própria turma, até às reuniões mais formais, passando pelo desporto escolar, todas as atividades nos conduziram a situações de adaptação. Mais do que encarar este estágio como tendo sido uma preparação para uma profissão, entendo-o como um meio que me permitiu vivenciar um conjunto de experiências que farão de mim um profissional melhor do que "ontem". Para tal, em muito serviu também as sucessivas observações, que não tanto pelo seu registo de "papel", mas mais pelo seu envolvimento e contacto direto com outras turmas, nos abre ainda mais as janelas para um "admirável mundo novo".

Destaco também a intervenção do grupo no âmbito do desporto escolar. Esta intervenção foi minuciosa e permanente. A envolvimento para com o processo tornou o próprio ambiente do "treino" mais familiar do que o constatado nas aulas. O que em alguns momentos, e em particular com alguns alunos, me conduziu à necessidade de vincar um pouco mais a minha forma de estar/conviver com estes jovens. Embora pese a experiência ser entediada, do ponto de vista do tempo investido, o balanço é claramente positivo tendo em



conta o permanente contacto com diferentes jovens. Este contacto sistemático permitiu o desenvolvimento de capacidades de improvisação e de adaptação a um processo muito grande, do seu ponto de vista das relações humanas.

Crescer inconscientemente é também desenvolver aquilo que é oculto (sente-se, mas não se vê).

Penso que qualquer profissional se pegasse numa folha branca de papel arquitetaria o seu trabalho de uma forma diferente. Faz parte da imaginação do Homem. A imaginação do Homem faz parte das suas experiências.

"Quem teve a ideia de cortar o tempo em fatias, a que se deu o nome de ano, foi um indivíduo genial.

Industrializou a esperança, fazendo-a funcionar no limite da exaustão.

Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos.

Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez, com outro número e outra vontade de acreditar que daqui pra diante vai ser diferente."

Andrade, C. s.d.

Definimos tudo o que nos rodeia. Procuramos tantas definições que nos perdemos em validades. Porque definimos o fim? Porque dizemos "acabou", "adeus"?!... Se nunca nos preocupamos em dizer "início", "começa"?! Ou se o fazemos, fazemos menos vezes.

Procurar explicação para tudo o que nos rodeia limita em muito o verdadeiro sentido que é Sentido. Mais grave ainda se torna as limitações que nós colocamos no tempo. Quando o tempo na verdade não existe e se torna em mais uma das invenções do Homem. Tempo é um produto nocivo do processo de aprendizagem. E, nós somos os administradores dessa imposição em crianças ingénuas, que acarretam as suas consequências.

Consciencializado deste estado, procurei minimizar este impacto na harmonia do desenvolvimento dos meus alunos. Cada vez mais, que a interferência que provocamos no plano conceptual do aluno não é sequer visível aos seus olhos. Os alunos não enxergam a importância da educação

física. Mas isso também acaba por não ser o mais importante, porque eles cumprem os objetivos traçados sem se aperceberem (inconscientemente). Preocupa-me bem mais, que as pessoas que devem estar despertadas para a valorização da nossa missão, e que não estão. E quando docentes e não docentes, por exemplo, começam a colocar ruído nos canais de admissão de novos comportamentos e objetivos, isso sim importa, porque destrona O caminho. Em vez que combatermos a forma de estar dos alunos, eu sou o primeiro a tentar modelar os adultos. É difícil, mas também nunca ninguém disse que era fácil.

Apesar de tudo isto, procurei refletir ao longo do ano sobre o comportamento dos que me rodearam. E conclui que consegui produzir alterações aos hábitos e rotinas encontrados no contacto inicial. Estou um pouco mais feliz do que “ontem”.

Em primeiro lugar interessou-nos os alunos com a prática desportiva e os estilos de vida saudáveis. E sentiu-se que não todos, mas que alguns alunos desenvolveram novas capacidades, no sentido de se auto desenvolverem. E é mesmo isto! Não é ficarem dependentes de terceiros, mas que terceiros os consigam exponenciar ainda mais do que aquilo que eles próprios cultivam.

Tudo conta, para quem quer ver...

“Ninguém tem necessidade daquilo que desconhece.”

Frade, V. s.d.

### O projeto DonaSport

O estágio profissional é o ponto de partida para a profissão docente, a passagem do momento teórico para as dificuldades e vicissitudes da prática. Esta “ponte”, esta fase de vivência e convivência com novos contextos, ricos em experiências diversas, é fundamental para a modelação da personalidade docente de cada estagiário. Um estudante-estagiário exposto a mais situações e a tarefas simultâneas será, no futuro, um profissional mais capaz.

A participação no DonaSport pode definir-se, sobretudo, como um desafio. Uma provocação à nossa capacidade organizativa, à dinâmica e criatividade que conseguimos oferecer a um projeto, e de que forma é que, na prática, conseguimos configurar e processar as inúmeras variáveis presentes. Foram meses de preparação, atenção detalhada sobre os ínfimos pormenores e bastante dedicação pessoal destinada a um evento que, em determinado momento, passou a ser quase um projeto pessoal, uma instigação do próprio estágio à capacidade do núcleo.

Os meses que antecederam o DonaSport foram de intensa preparação, desde a arquitetura das provas, ao formato “diferente” que quisemos impor ao percurso até à envolvimento com a comunidade escolar que não deixamos de querer promover. Os eventos de cariz escolares têm de ser pautados pela partilha, pela convivência comum e, com a ajuda da associação de estudantes, professores do gabinete de educação física, funcionários da escola e a professora cooperante, pudemos promover a interação e, mais importante, o bem-comum, a escola.

O dia do DonaSport foi bastante difícil e desgastante. Apesar do auxílio prestado pela comunidade escolar, a organização e dinamização do projeto ficou a cargo de, fundamentalmente, 5 pessoas. O núcleo de estágio teve de se desdobrar, funcionar como “guia” do evento e controlo para que tudo corresse de acordo com a preparação feita. A exigência para este evento era alta, as nossas expectativas também eram elevadas e, portanto, ninguém queria que as coisas corresse mal.

A manhã acabou por ser um sucesso, com praticamente todas as equipas presentes a realizarem diferentes provas ao longo de “pontos-chave” da cidade, articulando saberes e “sabores” da urbe, ficando a conhecer um pouco mais do local onde vivem. A parte da tarde foi ligeiramente diferente, realizada somente na escola, ao longo dos pavilhões desportivos de educação física. As provas tinham como cerne a diversão, a interação, a promoção do espírito de grupo e a vivência de um momento diferente. A organização foi bastante tranquila pois, como era um espaço definido e delimitado, foi bastante mais fácil controlar.

No final do evento e como o nosso mote era mesmo o de um “dia diferente” convidámos uma banda de hip-hop (Reais 90) que deram um pequenos espetáculo aquando da entrega de prémios o que deu um ritmo diferente à cerimónia, bem como propiciou a oportunidade de os alunos poderem assistir ao vivo a uma atuação de qualidade.

O balanço final que fazemos do DonaSport é muito positivo, foi uma experiência que contribuiu para o nosso crescimento enquanto professores, como estudantes mas, fundamentalmente, fez-nos crescer enquanto grupo, pelo trabalho de equipa desenvolvido, pela participação em prol de um bem-comum que culminou num evento que, certamente, ficará na memória dos alunos que por lá passaram.

“Limitações são fronteiras criadas apenas pela nossa mente.”

Provérbio chinês, s.d.

### A visita, de estudo

Durante este ano de estágio organizamos ainda uma visita de estudo às instalações do Sporting Cube de Braga. Os alunos tiveram a oportunidade de visitar tanto o estádio AXA, como o estádio 1º de Maio, com honras de visita guiada.

Esta visita não teve qualquer custo e só foi possível dada a colaboração da câmara municipal de Braga e da colaboração do SCB, para o autocarro e para o livre acesso às instalações, respetivamente.

Ao longo da visita os alunos puderam contactar com uma realidade com a qual nenhum está habituado a contactar. Um dos grandes objetivos foi mesmo passar esta sensação e tentar transmitir os valores que se encontram por detrás do esforço para atingir este caminho.

## **6. ESTUDO**



## **6 ESTUDO**

# **AQUILO QUE NÓS, PROFESSORES, PENSAMOS QUE ENSINAMOS E AQUILO QUE ELES, ALUNOS, REALMENTE APRENDEM**

### **6.1 RESUMO**

O presente estudo procura dar a conhecer a hierarquização do conhecimento, enquanto memória, recrutado de acordo com determinado contexto. Por isso, o alerta lançado para a não valorização desta área ao nível do ensino. Em particular, no campo do desporto, uma área repleta de emoções e sentimentos que se conjugam experiências muito significativas na formação do Homem. E, que a procura do domínio de forma sustentada sobre esta parte do saber é descurada.

A aliança do desporto com as neurociências trará no futuro ganhos bastante enriquecedores no melhor entendimento sobre os ganhos que esta cultura pode trazer na formação dos mais diversos profissionais.

O estudo mostra que a preparação de contextos permitirá ao profissional de desporto trabalhar com diferentes tipos de alunos, ou seja, formar profissionais diversificados em conjunto. Investir na preparação de contextos, criando intervenções aparentemente inconscientes, suscitará uma maior liberdade por parte do aluno e um conjunto de respostas mais intuitivas. As quais deixarão memórias mais profundas e duradouras.

O repto é: mais preparação e menos intervenção.

### **6.2 PROPÓSITO**

O objetivo do presente estudo passa por compreender a intenção do professor em ensinar determinado conteúdo e a aprendizagem que verdadeiramente acontece. Ou seja, nem sempre o aluno aprende aquilo que o professor se propõe ensinar.

Acontece que ao longo da sua formação, os professores também não adquirem conhecimentos para dominar o processo de aprendizagem. Segundo Izquierdo (2012), médico neurologista, esta é uma lacuna na formação dos docentes que devem saber pelo menos os princípios básicos da neurociência alusivos ao ensino: “como aprender, como formar memória e como evocar memória.” (Izquierdo, 2012)

"Na escola aprende-se história, geografia, matemática, línguas, desenho, ginástica... Mas o que é que se aprende no âmbito da afetividade? Nada. Absolutamente nada sobre o modo de intervir em caso de conflito. Absolutamente nada sobre a tristeza, o controlo dos medos, as expressões de cólera." (Guerra segundo Filliozat, 2003) A educação física revela-se assim uma disciplina privilegiada no sentido de poder cimentar as aprendizagens através da emoção. Fator crucial na incorporação das memórias, segundo Izquierdo (2012).

Assim, a principal mensagem a transmitir incide em demonstrar como a educação física consegue ser eficaz na transmissão dos seus objetivos por associar os seus contextos a vivências emocionais nos momentos de aprendizagem. Como é o caso do Jogo, que transporta consigo sentimentos que marcam o aluno, e não deixam este esquecer aquele momento.

Perceber o aluno e saber como chegar até ele deve ser um processo cuidado e particular. “Há horas e idades em que o cérebro pode aprender e outras em que não pode.” (Izquierdo, 2012)

### **6.3 METODOLOGIA**

A área do desporto sofre de uma carência no que concerne à investigação associada às neurociências. Capaz de sustentar as dimensões mais intelectuais, as neurociências, sofrem limitações ao tentar estudar contextos que não isolados. O desporto é por si só um contexto sistémico, complexo de relações que entre si transportam uma fratalidade de respostas empíricas. Tal dificulta a atuação das neurociências no desporto.

Por tudo isto, a intenção de procurar uma metodologia simples e ao mesmo tempo capaz de tratar esta informação revelou-se uma tarefa árdua. A



Programação Neurolinguística (PNL) foi por isso eleita para abordar o assunto. Trata-se basicamente de um conjunto de estratégias assentes na linguagem. Entenda-se por linguagem a forma de comunicar (verbal ou não), que permite o entendimento da mente. É usada nas mais variadas áreas sociais e o seu objetivo visa compreender os comportamentos efetuados. Os seus pioneiros foram nos anos sessenta e setenta John Grinder e Richard Bandler. Por este motivo a escolha do autor Gustavo Bertolotto Vallés, e em particular do seu livro “Programação Neurolinguística”, foi a eleita. Dado ser um dos seus seguidores e realizar uma abordagem mais próxima e atenta com o ensino e o desporto.

Por forma a estudar a aprendizagem do aluno decidi conversar (“entrevistar”) com os alunos em dois momentos. Um momento antes da situação proposta da aprendizagem, outro à posterior. Por forma a ter matéria de análise, registou-se através de vídeo a conversa com os alunos, nos dois momentos. Dado o curto período de tempo para a recolha de dados, apenas se efetuou o registo de três alunos, ou seja seis momentos. A orientação através do guião referenciado por Gustavo Vallés permitiu uma linha mentora para a formulação de um padrão de respostas.

### **Questionário alusivo ao primeiro momento. Guião para a conversa antes da situação de aprendizagem, aula.**

Definição do objetivo que é proposto ao aluno.

Recuperar o "estado de êxito".

(Reúnem-se duas pessoas: B será o guia -professor- e A o explorado -aluno-)

- B solicita a A que recorde um estado anterior, no passado, em que tenha atingido algo importante para si ou em que tenha tido a sensação de "impulso para o êxito".
- B pede a A que reviva a situação dizendo-lhe: "Vê o que vias, ouve o que ouvias, sente o que sentias e situa-te nesse ambiente."

B pede a A para registar no seu corpo a sensação de "êxito" ou de "potência" e guia-o através de perguntas dirigidas no sentido de A (aluno) descrever a sensação da forma mais completa possível:

Conduzir ao impulso de êxito vivenciado.

- Adota a posição corporal que tinhas nesse momento.
- Em que zona do corpo está concentrada essa sensação? (A deve descrever cada zona)
- Que cor tem? É uniforme ou possui tonalidades diferentes?
- Que forma ou formas tem?
- Apresenta movimentos? De que tipo? De onde vêm e para onde vão?
- Que temperatura tem? É uniforme ou altera-se?
- Apercebes-te de alguma sensação, de algum sabor ou cheiro?
- Ouves algum som ou alguma música?
- Se existem palavras, de onde vêm, de quem são? (A deve especificar se são externas ou internas.)

Nota para o guia: é importante que na experiência participem sensações (C), cores (V) e sons ou palavras (A). Estando reunidos os três ingredientes, deve passar-se ao terceiro ponto. Se faltar algo, leia o que se segue:

- atribui uma cor adequada à sensação.
- une a cor à sensação.
- faz com que surja um som que se harmonize com a cor e a sensação.
- repete a experiência até que cor, som, e sensação constituam uma só coisa.
- Que palavra de êxito ou de impulso dizes a ti próprio neste momento? (Por exemplo, consegui-o, vou lutar por isso, isto é meu, etc...)
- Logo que A termine a descrição, B interrompe a experiência e fazem-se comentários que ajudem A na compreensão e na descrição do que sentiu, viu e ouviu.
- B solicita a A que pense no objetivo que deseja alcançar, ao qual vai aplicar o estado de êxito.
- Agora, B guia A para que volte a colocar-se no estado de êxito. É necessário que A consiga reviver esse estado. Para isso, volte a recordar quando sucedeu e todos os pormenores mencionados anteriormente.

Quando o conseguir, dizer-se-lhe: "Imagina agora que te vês alcançando o objetivo a que te propuseste (deve descrevê-lo com submodalidades). Diz a ti próprio que o alcançaste. Sente que conseguiste fazê-lo e, quando o tiveres visto, pensado e sentido, repete a ti mesmo, em voz alta e com a mesma força, as palavras que dizes quando atinges alguma coisa importante."

- Quando A tiver feito isto, termina o exercício. Comenta-se a experiência.

**Questionário alusivo ao segundo momento. Guião para a conversa depois da situação de aprendizagem, aula.**

- Recorde pelo menos três situações em que tenha aprendido algo. Quando as tiver determinado, feche os olhos, escolha uma de entre elas e procure voltar mentalmente a esse momento «como se» estivesse a vivê-lo de novo. Leve o tempo que for necessário. Imagine que está a ver com os seus próprios o que via, a escutar com os seus ouvidos o que ouvia, a fazer o que fazia e a reviver as sensações. Depois abra os olhos e escreva as condições que envolveram essa aprendizagem, respondendo às seguintes perguntas:
  - iniciou a aprendizagem por decisão de quem?
  - qual era o seu estado inicial?
  - como descreves o resultado?

Repita o exercício com as outras duas situações.

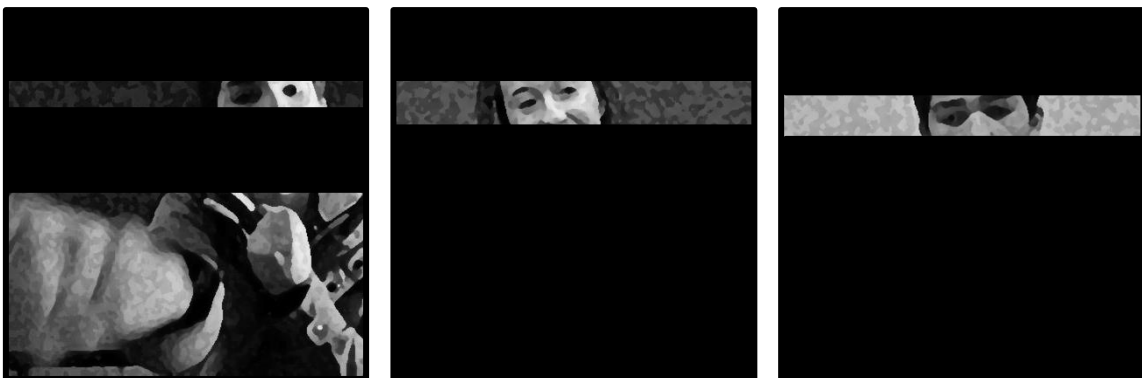
- Recorde agora três situações em que não aprendeu nada, por mais que o tenha tentado. Repita o processo anterior e responda às mesmas perguntas.
- Compare os resultados e determine, na experiência, quais foram as emoções que lhe facilitaram ou dificultaram a aprendizagem.

## 6.4 RESULTADOS

As últimas três entrevistas a serem submetidas a análise foram antecedidas por três experimentos. Não posso por isso deixar de agradecer aos meus três colegas que prestemente se prontificaram a participar nesta fase de experimento. Em particular o professor Ricardo Almeida, do grupo de educação física da ESDM II; Rafael Fontes, meu colega de núcleo de estágio; e Raoul Silva, meu amigo e colega de profissão.

Foram três os alunos selecionados para a recolha de dados. O critério preponderante para a sua escolha remeteu para a média das classificações finais do primeiro período, por sugestão do respetivo professor orientador. As respetivas médias são de dezasseis vírgula três, quinze vírgula quatro e quinze vírgulas três. Todavia, tal critério mereceu o meu discernimento e ponderação. Acontece que dado o curto período de tempo destinado para o desenvolvimento deste estudo de caso não permitiu um maior investimento qualitativo, que por parte do investigador, quer na abrangência dos dados. Assim, o facto de ter selecionado estes três alunos deve-se aos seguintes aspetos:

- 1) Três alunos, de forma a estabelecer um número mínimo de comparações.
- 2) Sendo o critério primordial as médias, procurei encontrar também a aluna com a média mais alta, sendo que os três primeiros elementos remetiam ao sexo masculino.
- 3) A média porque é o produto de um trabalho eficaz do ponto de vista global, e no momento de estudar um fator relacionado com a aprendizagem, importa não só focar particularmente na disciplina de educação física.



**Figura 1** – Representação de alguns dos “acessos oculares” recolhidos.

**Resultados específicos dos diferentes “acessos oculares”:**

**Lado direito superior:**

O aluno apresenta um conjunto de retratos mais inconscientes. Isto é, intuitivos.

Relato de gestos produzidos, mas sempre através de respostas rápidas, sem envolver o processo consciente. Experiências pessoais, concretas, bem definidas.

**Lado direito mediano:**

Imagina sensações positivas, vividas e por viver. Diálogo ponderado, fruto de relatos, em muitos casos, ainda não vivenciados. Associação com som, movimento, e estímulos.

**Lado direito inferior:**

Respostas fruto de pensamentos refletidos. Relatos de memórias vivenciadas.

Situações claras e pormenorizadas.

Reflete, sem se expressar. Apresenta cenários possíveis.

**Lado esquerdo superior:**

Reflete, sem se expressar. Constrói um diálogo rico em experiências. Em muitos momentos dá conta de um cenário hipotético.

**Lado esquerdo mediano:**

Reflete, com posterior apresentação de diálogo rico em imagens e pormenores de terceiros.

**Lado esquerdo inferior:**

Sem dados suficientes.

Figura alusiva aos acessos oculares.



Figura 2 – Acessos oculares. (Vallés, 2010)

## 6.5 DISCUSSÃO

“Alguma vez se deteve a pensar em como pensa?”

(Vallés, 2010)

A análise por mim apresentada resulta de uma sustentação que tem por base um percurso sempre atento e curioso sobre esta área, as neurociências. Todavia, na hora de estudar este tema o foco foi dirigido para a programação neurolinguística. No sentido de poder interpretar os dados com um fundamento lógico e estruturado.

Muitos são os momentos, em que os professores agem intuitivamente. Fruto das experiências vivenciadas. Por isso, somos sem dúvida um elemento maioritariamente intuitivo, dentro do processo ensino-aprendizagem. Contudo, para que esta intuição apresente o menor ruído possível devemos procurar sempre fundamentar as nossas bases de forma consciente e lúcida. Só assim conseguiremos ter respostas para processos que ocorrem na escala dos milissegundos (tomada de decisão).

A ciência resulta por da sustentação do processo intuitivo.

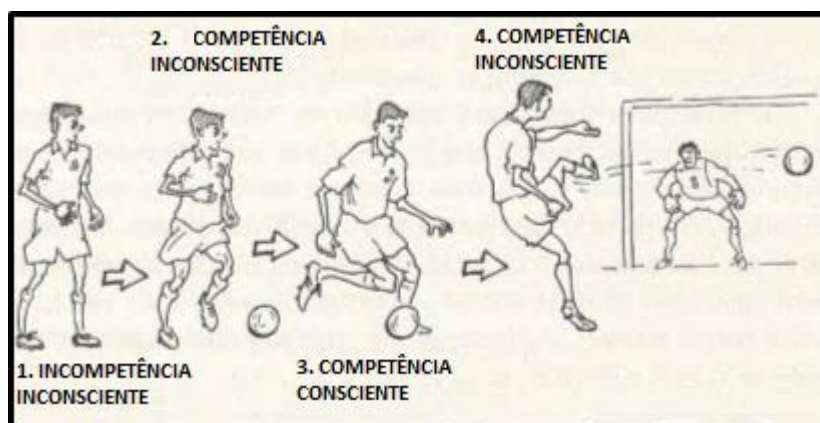
Apresento assim o fio condutor que tenta explicar a formação do processo inconsciente, que conduz à verdadeira aprendizagem.

Em primeiro lugar atente-se numa das premissas de Gustavo Vallés, o qual afirma que usamos três formas de pensamento: imagens, palavras e

emoções. “A PNL apresenta ferramentas e técnicas específicas que podem ser aplicadas para organizar ou reorganizar a nossa experiência.” (Vallés, 2010) Afinal, sempre que tratamos áreas tão abstratas como aprendizagem, é difícil catalogar ou mensurar os seus resultados, pois a sua forma não é concreta, nem genérica.

O processo de aprendizagem é complexo devido à sua especificidade. Todo o ser tem uma base genética particular, e a esta se acrescentam diferentes *inputs* que vai recebendo ao longo do seu crescimento. Recebidos em determinado momento e contexto. Isto é o que conduz à caracterização da pessoa.

A aprendizagem aparece descrita por Vallés e O’Connor (2010 & 2001) por quatro etapas de aprendizagem: “incompetência inconsciente; competência inconsciente; competência consciente; competência inconsciente”.



**Figura 3** – Os quatro estágios da aprendizagem tradicional. (adaptado, O’Connor 2001)

Com isto podemos compreender que o aluno só poderá manipular, ter o domínio da aprendizagem, após repetidamente exercitar o conteúdo apresentado. A mente “primeiro estranha e só depois entranha” (adaptado de Pessoa, F.), e essa somatização do comportamento só será eficiente no momento em que o aprendiz conseguir dominar a competência inconscientemente.

Em segundo lugar, perceba-se o que de facto se analisou.

Por forma a estudar qual a via que os alunos valorizam mais para captar a informação inicial, e servindo-me da PNL usei os “acessos oculares”. Os

acessos oculares visam interpretar a informação recolhida através do olhar. Como é lógico, toda esta informação carece de uma análise subjetiva e assente num grande princípio de intuição. O processo empírico ocorre em tempo real, e não permite pausas para a sua interpretação. O jogo não pode ser interrompido para a análise do professor ou do treinador. Esta é a real complexidade vivenciada e encontrada no momento de tratar a informação recolhida. Sempre que tentamos aproximar os contextos estudados ao cenário mais real possível, aproximamo-nos com as limitações evidenciadas. Mas ao longo deste estudo a preocupação de nunca falsificar o ambiente de recolha de dados esteve sempre patente.

Por muito que se tente adular um processo, o mesmo tomará sempre o seu curso natural. Carl Gustav Jung, discípulo de Sigmund Freud, afirmava que “representamos o ser humano como um iceberg, essas grandes massas de gelo que viajam pelos oceanos. O que emerge à superfície constitui uma parte muito pequena do volume total, aproximadamente cinco por cento, o restante permanecendo debaixo da superfície da água.” (Jung, 2002) Tendo por base este pensamento, podemos concluir que por mais que queiramos parecer, acabaremos sempre por transparecer a “verdadeira realidade”. É na base do inconsciente que devemos tentar perceber como podemos intervir. Aqui reside o nosso maior desconhecimento. “Uma mudança ao nível do inconsciente produz repercussões em todas os outros.” (Vallés, 2012) Uma ação consciente tem uma menor probabilidade de assim voltar a ocorrer, dentro dos mesmos trâmites. Para tornar um processo inconsciente é necessário tempo, repetição. “Não podemos mudar o passado, o que podemos fazer é modificar a carga emocional das nossas experiências.” (Vallés, 2012)

Em terceiro lugar, perceber como ocorre a aprendizagem.

“Os campos de aplicação da programação neurolinguística são amplos, porque, ao dedicar-se à compreensão da experiência subjetiva, pode aplicar-se a qualquer atividade humana. Desde o seu aparecimento, criaram-se mais de quarenta modelos de excelência humana, com aplicações nos negócios, no desporto, na terapia, na formação, na educação, na medicina e em outras



áreas.” (Vallés, 2012) Através de um desses modelos tentamos procurar algumas explicações para as inquietações levantadas acerca deste estudo. Joseph O’Connor tem valorizado a importância da PNL na área do desporto. “NLP helps us understand how great athletes get their results, so you can learn from them to improve in your own way.” (O’Connor, 2001) Certo é PNL acaba por funcionar como um meio promotor de um melhor entendimento sobre os factos que nos circundam. Principalmente sobre aqueles que aparentemente não têm explicação por vias científicas, mais próximas de um ponto de vista cartesiano.

A idade de um profissional não corresponde a competência. O que acontece é que por norma se associa um maior conjunto de experiências a uma pessoa com mais velha. E são essas experiências que ditam uma maior capacidade de decisão, em função de uma respetiva maior base de dados. Mesmo assim, “o holismo é muitas vezes rejeitado pelo facto de estar na moda mas ser pouco científico. Só o reducionismo parece ser encarado como ciência “a sério”. Contudo, o cérebro pode ter propriedades emergentes que não podem ser observadas pela análise dos seus constituintes.” (McCrone, 2002). A intuição pode ser a base da resposta mais assertiva, desde que tenhamos a consciência de que esta também deve ser trabalhada.

“Um serviço de ténis não devia ser possível de devolver. As mensagens nervosas não parecem viajar suficientemente depressa. Mas o hábito e a antecipação podem ajudar o cérebro a lutar contra o tempo.” (Goleman, 2010) Isto significa, segundo Daniel Goleman (2010) que, “os atletas agem segundo previsões. As experiências demonstram que os tenistas profissionais conseguem adivinhar a direção de um serviço só por observarem a forma como os seus oponentes movem a raquete.”

Punset (2008), segundo Malcolm Gladwell, autor de Blink!, “assegura que, em princípio, o juízo instantâneo pode ser tão válido como aquele a que se chega depois de meses de reflexão e de acumulação de informação. O surpreendente é que os nossos juízos instantâneos são tão fiáveis, como as decisões que são tomadas lógica e racionalmente. Sendo assim, faz todo o sentido deduzir que aquilo que acontece no nosso inconsciente é muito mais

importante do que a quantidade de informação disponível conscientemente.” Porém, temos de entender que se não produzirmos uma reflexão consciente, a nossa capacidade intuitiva, isto inconsciente, nunca terá o seu banco de dados para se servir.

“Não é possível ter um sentimento sem consciência.”

Punset segundo Damásio (2008)

## 6.6 CONCLUSÕES

### **Mais preparação e menos intervenção.**

Através do presente estudo de caso concluo que:

- elementos femininos recrutam um maior número de campos aquisitivos para selecionar uma resposta;
- as informações auditivas têm um menor impacto na formação das memórias.
- as aprendizagens construídas, experimentadas, ganham um maior significado ao nível da memória.

A validade das conclusões apresentadas abre apenas uma porta para algumas das inquietações iniciais. Uma vez que o significado deste estudo resume-se apenas a um estudo de caso, e como tal não pode sequer ser generalizado. Ainda assim, é a prova factual da primeira intuição, sobre algumas “interrogações neurológicas” lançadas sobre o desporto, em particular a aprendizagem.

A grande conclusão passa pela evidência introdutória: “mais preparação e menos intervenção”. Ou seja, mais do que procurar correções e intervenções para o momento, devemos dar primazia ao desenho do exercício. Afinal, como provado o aluno cria uma melhor somatização da aprendizagem através de um caminho sentido, em que pela sua própria capacidade de descoberta consegue ir conquistando a sua (própria) aprendizagem, específica. Em detrimento das

correções do professor, as quais são maioritariamente desprovidas de um processo de reflexão.

“O objetivo do cérebro é otimizar o comportamento. Ao fazer isto o cérebro gera consciência.” (McCrone, 2002) Tornarmo-nos desnecessários, é uma ideia já cultivada por alguns docentes, como por exemplo Corte-Real assim defende. E a redução de feedback ou uma menor presença do profissional junto do exercício não significa a sua ausência física. Trata-se apenas de investir um maior tempo na criação de pormenores que possam conduzir à diferença. Será igual realizarmos um exercício ao som de uma música de Ludovico Einaudi ou de Charlie Brown?! Certamente que não. Inconscientemente despertámos para diferentes contextos.

Não esquecer quatro etapas de aprendizagem apresentadas por Vallés e O’Connor: “incompetência inconsciente; competência inconsciente; competência consciente; competência inconsciente”. Se tivermos em conta o processo de aprendizagem do aluno, no tempo, certamente que conseguiremos planejar em função dos diferentes grupos situações mais apropriadas. Um conhecimento aprofundado do passado permitirá um ganho mais acrescido para um “presente futuro”. “Quase tudo o que fazemos, fazemos melhor de forma inconsciente. Quando aprendemos algo pela primeira vez, sentimo-nos inseguros temos consciência de muitos pormenores da ação.” Bernard Baars, psicólogo (1998). A elaboração de pequenas conversas, desprendidas de papéis, ou protocolos formais, ajudam certamente ao aluno a libertar-se e dar conta da sua realidade. São estas situações, aparentemente não planeadas, em que se conseguem informações mais valiosas. Pois os alunos sentem-se livres de compromissos e as suas respostas descem a um nível mais intuitivo (real).

“Na realidade, estaremos a viver o futuro, já conscientes daquilo que vai acontecer. Se as nossas previsões forem suficientemente boas, podemos mesmo começar a agir sem esperar por mais entrada de informação sensitiva.” (McCrone, 2002)

### **Mais preparação e menos intervenção.**

## **7.CONCLUSÕES GERAIS**





## 7 CONCLUSÕES GERAIS

“13x SENTIR”

Encerro aqui o meu 2º ciclo de estudos, no ensino superior. Descrevo o caminho até aqui como tendo sido árduo, mas não complexo. Sinto que poderia ter ido mais longe, ter feito mais. É sempre possível fazer melhor. Procuro sempre entregar-me a desafios que me contemplem. A edição deste relatório de estágio não foi exceção, tentei encontrar na elaboração do meu estudo a minha ambição, o meu contributo, o meu acrescento. Mas a sua abordagem tornou-se difícil, tendo em conta o não domínio desta área e a respetiva falta de apoio especializado a nível interno para suportar a minha intuição. Por isso, fiquei limitado às minhas capacidades e àquilo que “sinto” que pode ser o caminho mais correto.

Mais do que tudo, agora sinto que tenho licença, capacidade, para desenvolver a minha profissão, ainda de forma mais autónoma. Sempre atento a todos os desenvolvimentos e atualizações que o tempo e o espaço me obriguem a percorrer.

Sinto, e apenas me posso ficar por intuições, que o campo das neurociências será certamente uma área de estudo que trará um acrescento muito positivo para o campo do desporto, e da educação em particular. Ficarei feliz se um dia perceber que a associação entre desporto e neurociências passou a ser comum e inquebrantável.

É certo que as neurociências são ainda um mundo por descobrir. E quanto mais procuramos saber, mais dúvidas nos surgem. No meu caso em particular, sinto que isso se deve a uma clara desorganização e estruturação do conhecimento que adquiri sobre este domínio. Mas também porque é uma área ainda na sua fase embrionária de estudo. E ao contrário da maioria das outras ciências, que quanto mais estudamos mais passamos a dominar o assunto, o sentimento aqui revela-se o oposto, pelos motivos já apresentados. Quanto mais procuro saber, “menos” sei.

Sinto que não descobri nada, sinto que não inventei nada, sinto que não estou a dar passos por caminhos nunca antes percorridos. Mas também sinto

## Conclusões Gerais

que abri uma porta, apenas entreaberta, dentro desta realidade em particular, que é este mestrado em concreto e os estudos que até então foram produzidos.

Todos os sistemas funcionam sobre o seu ponto de vista sistémico, de acordo com cadeias complexas. Mas é nas neurociências que eu sinto que reside a maior e melhor ponte de entendimento para desporto, perante aquilo que pertence à esfera do biológico e aquilo que pertence à esfera do racional. Claro está que, modelos e métodos ajudam a criar uma sistematização para resolução dos problemas. Porém numa área tão intimamente ligada à diversidade de contextos, como é o desporto, se pode ocultar aquilo que é vivenciado, sentido. Ou será que é suficiente estudar uma tomada de decisão sobre o seu ponto de vista biomecânico?!

Sinto que um dia esta área se revelará parte integrante do plano de estudos, quer na área do ensino, quer na área do desporto em concreto. Para já, não é possível ir para além da esfera do sentir e da intuição. O estado de conhecimento existente não permite fundamentações e conclusões tão empíricas quanto a necessidade já procura.

Qualquer pessoa que apresente uma cultura geral “média” consegue analisar um jogo de futebol, andebol, voleibol... Embora possa não perceber a sua essência. Assim como um professor de educação física pode entender como funcionam as ligações *wireless* em sua casa (por exemplo). Certo é que entender o seu background requer uma especialização. Tal como a especialização que ainda falta ao pedagogo em perceber como passa o conhecimento entre o seu cérebro e os das diferenciadíssimas pessoas que se encontram na sua presença.

Continuo o meu caminho mais rico. Aumentei a minha lista de contactos profissionais, aumentei a minha bagagem de conhecimentos, aumentei o meu contacto com novos espaços e vivências. Num contexto quantitativo, a qualidade acaba sempre por emergir. Por isso, não só aumentei, como estou certo ter melhorado as capacidades que permitirão continuar a caminhar mais e melhor.



## **8.PERSPETIVAS PARA O FUTURO**



## 8 PERSPETIVAS PARA O FUTURO

“Para além da curva da estrada  
Talvez haja um poço, e talvez um castelo,  
E talvez apenas a continuação da estrada.  
Não sei nem pergunto.  
Enquanto vou na estrada antes da curva  
Só olho para a estrada antes da curva,  
Porque não posso ver senão a estrada antes da curva.  
De nada me serviria estar olhando para o outro lado  
E para aquilo que não vejo.  
Importemo-nos apenas com o lugar onde estamos.  
Há beleza bastante em estar aqui e não noutra parte qualquer.  
Se há alguém para além da curva da estrada,  
Esses que se preocupem com o que há para além da curva da estrada.  
Essa é que é a estrada para eles.  
Se nós tivermos que chegar lá, quando lá chegarmos saberemos.  
Por ora só sabemos que lá não estamos.  
Aqui há só a estrada antes da curva, e antes da curva  
Há a estrada sem curva nenhuma.”

Alberto Caeiro,  
Heterónimo de Fernando Pessoa



## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Capra, B. Triton Pictures (1990). *Mindwalk (Ponto de mutação)*. [Filme]. E.U.A.
- Carneiro, R. (2012). *Com determinação e liderança temos condições para saltar para a dianteira do pelotão europeu*. [Versão eletrónica]. Revista de política educativa 20/20. nº1, maio-junho
- Damásio, A. (Agosto, 2011). *O Erro de Descartes*. Temas & Debates
- Damásio, A. (Setembro, 2010). *O Livro da Consciência: A construção do Cérebro Consciente*. Temas & Debates
- Escola Secundária D. Maria II. Consultado em 2012, disponível em <http://escola.dmaria.pt/>
- Ferreira, C. (2012). *O testemunho de uma professora-estagiária para um professor-estagiário: um olhar sobre o estágio profissional*. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário, apresentado à FADEUP
- Gladwell, M. (Julho, 2010). *Blink!*. Dom Quixote
- Goleman, D. (Maio, 2010). *Inteligência Social*. Temas & Debates
- Graça, A. & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto: Modelos instrucionais no ensino do desporto*. Lisboa. Edições FMH.
- Guerra, M. S. (2009). *Arqueologia dos sentimentos: estratégias para uma educação de afetos*. Edições ASA
- Izquierdo, I. (Dezembro, 2012). *Izquierdo diz que professores não sabem como o aluno aprende*. [Versão eletrónica]. Jornal do Comércio, 26/12/2012
- Jung, C. G. (2002). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Editora Vozes
- McCrone, J. (2002). *Como funciona o cérebro: um guia para principiantes*. Porto. Civilização Editores
- Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (2006). Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março. *Diário da República*, 1ª Série - A, nº 60, 2242-2257
- Ministério da Educação (2007). Decreto-lei nº43/2007 de 22 de Fevereiro. *Diário da República*, 1ª Série, nº38, p.1320-1328

## Referências Bibliográficas

- O'Connor, J. (2001). *NLP & SPORTS: How to win the mind game*. THORSONS
- Pacheco, J. (Outubro, 2012). *Revolução na educação*. TEDx Aveiro, 2012
- Pessoa, F. Heterónimo Caeiro. A. (Junho, 2011). *Poesia de Alberto Caeiro*.  
Assírio & Alvim
- Pessoa, F. Heterónimo Reis R. (Outubro, 2010). *Poesia de Ricardo Reis*.  
Assírio & Alvim
- Pessoa, F. Heterónimo Soares. B. (Novembro, 2012). *Livro do Desassossego*.  
Assírio & Alvim
- Punset, E. (2008). *A alma está no cérebro*. Dom Quixote
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. (2nd ed.). St. Louis:  
Mosby
- Rink, J. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. St. Louis, Missouri.  
Mosby
- Santos, C. (2012). *O contributo da investigação, reflexão e (re)ação na transformação e melhoria da prática pedagógica: relatório de estágio profissional*. Relatório de estágio profissional para a obtenção do grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário, apresentado à FADEUP
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (4th ed.). Mayfield Publishing Company
- Vallés, G. B. (Julho, 2010). *Programação Neurolinguística*. Editorial Estampa



**ANEXOS**

## **DEPOIMENTOS**

### **I- Professora Doutora Luísa Estriga**

O teu tema é muito interessante mas difícil em termos metodológicos. Estou certa que que vais chegar a “bom porto.

Neurociências no desporto

Comecemos com uma ressalva e uma provocação.

A ressalva: neurociências não é, obviamente, a minha área de especialidade. Sou formada em desporto (como tu) e portanto não tenho qualificações para mais do que ser uma espectadora distante sobre a investigação mais sofisticada em áreas médicas.

A provocação: *stricto sensu*, as neurociências têm pouco a ver com desporto e aprendizagem, pelo menos no sentido comum das palavras.

A expressão "neurociências" agrega em si a esperança de que os estudos de microescala do sistema nervoso (bioquímica, anatomia, etc.) se revelem úteis para uma melhor compreensão e interação com os fenómenos macroscópicos da aprendizagem, decisão, etc.

Assim, a visão naïf de que as ciências exatas e naturais (ou até as tecnologias), com os seus poderosíssimos e muito bem-sucedidos métodos, um dia substituirão as ciências sociais e humanas nas suas áreas de atuação, está condenada a não ter adesão à realidade. As áreas que estudam a cognição, aprendizagem, comportamento e interação das pessoas são as ciências da educação, psicologia de grupos, etc. e estas estão fora do conceito de "neurociências.

Isto não significa que as neurociências não tenham já obtido alguns sucessos a enquadrar alguns comportamentos. Mas as ciências comportamentais (não clínicas) ainda nada conseguem fazer com isso.

Cito apenas dois ou três exemplos de aplicação de algoritmos genéticos e/ou redes neuronais:

- processamento de linguagens naturais e reconhecimento de padrões/visão artificial
- previsão de comportamento de grupos (mercado bolsista), etc;
- análise e/ou modelação do comportamento tático de equipas incorporando modelos de decisão individuais.

De facto, as áreas de análise e modelação de comportamentos individuais ou coletivos complexos têm "bebido" muito de várias ciências duras, como as técnicas de sistemas dinâmicos ou *machine learning*.

Aí a fusão das várias áreas têm sido razoavelmente proveitosa.

Talvez um dia as neurociências tenham uma boa interação por exemplo com as ciências da educação, mas isso parece muito distante.

## **II- Professor Mestre Paulo Farinhas**

### **A importância das Neurociências**

#### **1-Qual a importância das Neurociências no Desporto?**

O Homem, enquanto ser provido de um órgão cuja evolução conjunta com as funções motoras determinou o que somos hoje e o que seremos no futuro, não pode descurar em nenhuma área a importância das neurociências. Não sendo a área do Desporto exceção, a área do Desporto necessita das neurociências para explicar todos os seus fenómenos, pois basta ser uma área Humana (cultural, racional, emocional, social - sempre em interação) para que as neurociências tenham um papel fundamental.

## **2-Estás desperto para esta área, em que sentido e medida?!**

Fui introduzido nesta temática por um Professor de Metodologia de Futebol, no sentido de refletirmos sobre determinados aspetos da aprendizagem da modalidade, do treino da modalidade e do entendimento dos jogadores relativamente ao jogo e como este se joga enquanto entidade individual e coletiva.

Foi com imensa alegria que passei a compreender determinados comportamentos do meu corpo e da minha cabeça (também sempre em interação - são um Todo) enquanto jogador, comportamentos como a sensação de que sabia o que ia acontecer antes de acontecer realmente -antecipar (o Profe chama-lhe feedforward) - que fiquei a saber, com alguma leitura e reflexão, que é o nosso cérebro a inundar-se de dopamina, pois este inconscientemente (uma das partes do cérebro – cerebelo – mais antiga e com mais anos de evolução, daí este tipo comportamento quase futurístico) identifica padrões/referenciais no contexto que estamos a viver no momento (e que já experienciámos no passado seja através do treino, do jogo ou de situações semelhantes àquela - sim é tão futurístico que há transfere para contextos diferentes nunca vividos anteriormente) e ajuda-nos a chegar a uma resposta antecipatória.

Isto foi o primeiro passo para uma alteração do meu comportamento enquanto treinador e professor, principalmente na minha intervenção! E respondendo já à questão seguinte (3-Consideras que seria ajustado um maior entendimento por parte de professores e treinadores... sobre como acontece o processo de ensino?!)

Foi através desta procura/estudo e desta reflexão, e a sua constatação na prática (já falo disto à frente) que descobro assim o papel das emoções na nossa vida, António Damásio explica-nos tudo no seu livro "Erro de Descartes", principalmente na nossa Tomada de Decisão. Existe uma base emocional em todas as nossas decisões, e está na nossa capacidade de seguir ou não as nossas emoções o tomar a decisão correta, sim porque é este (des)equilíbrio razão/emoção que fará com que eu tome a decisão correta no contexto certo.

No Desporto, principalmente nos Desportos Coletivos (neste momento estou a falar no que diz respeito ao contexto de jogo, de competição, pois são aqueles que ao nível de desporto de rendimento me mais à vontade, principalmente no Futebol) existe algo que é comum em todos, que é a necessidade de se ter que tomar decisões muito rapidamente e para isso o papel das nossas emoções tem um peso muito grande, porquê? Porque as emoções estão intimamente ligadas ao nosso inconsciente. E isto leva-me àquela questão inicial da "antecipação", enquanto treinador eu quero que os meus jogadores ganhem esta capacidade relativamente a grande parte dos contextos que surgem num jogo de futebol, pois as decisões num jogo na maioria das vezes são tomadas inconscientemente (as tais inundações de dopamina) pois não dá tempo para o jogador se consciencializar (córtex pré-frontal) dos contextos. Como então farei com que isto aconteça? O treino tem que ter em conta as emoções dos meus jogadores? Está tudo doido? Bem, se lerem o livro "Como decidimos" do Jonah Lehrer a coisa fica um pouco mais clara. Para fazermos com que os cérebros dos nossos jogadores se inundam de dopamina, teremos de provocar emoções (positivas, só assim a dopamina inunda o cérebro), e claro, teremos que os pôr em contextos semelhantes ao de jogo, e pronto está feito?

Era fácil se fosse só assim. Dentro de uma lógica de progressão terão de ser apresentados problemas, dentro das situações/tarefas propostas, para que o jogador ao chegar à solução experimente uma sensação positiva e o seu cérebro se inunde de dopamina, isto aliado a um feedback superpositivo da nossa parte e a um estilo de ensino que leva à descoberta faz com que "marquemos" o(s) jogador(es), fazendo com que se criem memórias inconscientes, memórias emocionais, memórias com significado afetivo! Ora isto é aprendizagem, pois dá-se uma alteração relativamente ao estado inicial do indivíduo, e mais, é uma alteração que dura mais pois atribuo-lhe um significado. Aquilo que eu compreendo é mais consolidado do que aquilo que eu memorizo apenas por memorizar.

Ora como podemos ver isto transcende os Desportos Coletivos, transcende o próprio Desporto e o seu ensino, é algo fundamental na vida do

Homem e preponderante na sua aprendizagem seja do que for! Portanto considero mais do que ajustado o conhecimento por parte de qualquer formador, professor, educador, treinador, mentor... relativamente a estas questões sobre o que se passa na "caixa" dos alunos e sobre como podemos melhorar a qualidade do processo E-A!

Enquanto professor no meu ano de estágio pude constatar estas conclusões retiradas do treino, no ensino de EF as minhas preocupações foram exatamente as mesmas no que concerne ao significado afetivo que os alunos retiravam do processo E-A. O estilo de ensino que adotas enquanto professor é determinante no processo. A Descoberta Guiada que "obriga" o aluno a pensar, a descobrir e a atribuir significado à sua aprendizagem é um estilo ideal para mim. Este estilo não é fechado, existem muitas situações em que foges à premissa de "não dar a solução" pois por vezes a frustração de não conseguir perceber o que está a acontecer de errado pode ter efeitos nefastos não para o aluno (apesar de ter também, existem alguns casos especiais) mas para o professor/treinador (o contexto não é favorável ao professor que tem mais de 20 alunos numa turma e Unidade Temáticas curtas, no futebol e mesmo na formação a pressão de sucesso e resultados torna o processo um pouco deturpado, pois temos miúdos com diferentes velocidades de entendimento e progressão, e por vezes temos que "desrespeitar" o progresso natural dos miúdos pois o contexto infelizmente assim nos exige, a nossa sociedade tem os seus defeitos nos quais devemos refletir) e, por vezes, é preciso ajudar a chegar à solução por atalhos. O que não é ideal pois o respeito pela individualidade é algo que para mim deve ser sagrado, isto para mim sim é que é igualdade! Voltando ao assunto, o estilo de ensino e o processo E-A estão intimamente ligados com um conceito fundamental, a Inteligência Emocional (Daniel Coleman), é esta capacidade de controlo e uso das minhas emoções que me permitirá provocar e identificar as emoções e gerir os sentimentos dos alunos.

Nota: Emoção é a reação do corpo. Sentimento é a consciencialização dessa reação, é a emoção consciencializada.

Daí que o Professor, Educador, Treinador etc. seja um provocador de emoções (tarefa, questionamento, feedback superpositivo quando aluno chega à solução) e um gestor de sentimentos (reforço do que foi bem feito - consciencialização -, redireccionamento para a tarefa, refinamento, enganar o aluno. Por vezes é necessário enganar o aluno para o manter concentrado e não desistir, por encontrar-se com dificuldades: "está melhor" - provocar emoção positiva - "é isso mas tenta fazer mais isto ou e se acontecesse outro cenário?" - gerir o sentimento e redirecioná-lo para a tarefa seja através do reforço ou de uma nova perspetiva). É esta sensibilidade e capacidade de controlar as emoções e sentimentos dos meus alunos a que a Inteligência Emocional se refere.